

PROGRAMMA 1^e DAN AIKIBUDO

TAI SABAKI IRIMI -- HIRAKI -- NAGASHI -- O IRIMI - HIKI

UKEMI MAE UKEMI -- USHIRO UKEMI -- YOKO UKEMI

KERI WAZA MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI, URA MAWASHI GERI

TSUKI WAZA CHOKU TSUKI, KOSHI TSUKI, HIKI TSUKI

UCHI WAZA OMOTE YOKO MEN UCHI, URA YOKO MEN UCHI, JYUN UCHI, HINERI UCHI, GYAKU UCHI

HOJO UNDO NIGIRI KAESHI, NEJI KAESHI, OSHI KAESHI, TSUPPARI, SHINOGI

TE HODOKI

*MAE : JYUNTE DORI, GYAKUTE DORI, DOSOKU TE DORI, RYOTE DORI, RYOTE IPPO DORI, MUNADORI

*USHIRO : ERI DORI, RYOTE DORI, SHITATE DORI, UWATE DORI, KATATE DORI ERI JIME

TSUKAMI KATA bijkomend

MAE SODE DORI, MAE RYO SODE DORI, USHIRO RYO SODE DORI

MAE KUMI TSUKI (techniek uitvoeren vooraleer men de aanval echt kan aanzetten. Je voert de techniek uit in beweging niet statisch)

KIHON NAGE WAZA SHODAN (werptechnieken 1^e Dan in KATA-vorm)

Techniek	Aanval
MUKAE DAOSHI	Ura Yoko Men Uchi
SHIHO NAGE	Yoko Men Uchi
YUKI CHIGAE	Tsuki Jodan
NEJI KOTE GAESHI	Tsuki Chudan
TENBIM NAGE	Mae Ryo Sode
HACHI MAWASHI	Dori Dosoku Te
KOSHI NAGE	Dori Ryote Dori

KIHON OSAE WAZA (pintechnieken 1^e Dan in KATA-vorm)

Afstand van aanvaller	techniek	Aanval
Ma	USHIRO HIJI KUDAKI	Tsuki Chudan
	ROBUSE - IRIMI	Ryote Ippo Dori
	KOTE KUDAKI	Mae Sode Dori
Chika ma	YUKI CHIGAE	Ushiro Katate Dori Eri
	SHIHO NAGE	Jime Ushiro Ryote Dori
	MUKAE DAOSHI	Ushiro Uwate

Bij de eindcontrole zijn de handen vrij en wordt er een atemi met kiai gegeven.

TECHNIEKEN 1^e DAN (op alle aanvallen en afstanden)

Techniques	NAGE	OSAE
MUKAE DAOSHI	X	X
SHIHO NAGE	X	X
YUKI CHIGAE	X	X
NEJI KOTE GAESHI	X	X
KOTE GAESHI	X	X
TENBIM NAGE	X	
HACHI MAWASHI	X	
KOSHI NAGE	X	
URA UDE NAGE	X	
USHIRO KATA OTOSHI	X	
ROBUSE IRIMI		X
ROBUSE TENKAN		X
USHIRO HIJI KUDAKI		X
KOTE KUDAKI		X

WA NO SEISHIN :

MAE ET USHIRO NAGE (wegwerpen van de partner in de beweging zonder een techniek aan te zetten). Realistische uitvoering en houding (KIME - ZANSHIN - SHISEI)

KATA zonder wapens :

HAPPOKEN KATA, TSUKI UCHI NO KATA, SUWARI WAZA NO KATA, KERI GOHO NO KATA

KATA met wapens :

SHIHO GIRI - SHIHO NAGE, KEN NO KATA, TAMBO NO KATA

RANDORI : Dynamische en realistische uitvoering

- JU NO RANDORI, de randori wordt soepel uitgevoerd. Verschillende technieken worden daarbij vertoond met zowel de afstand MA als CHIKA
MA : 1 tegen 1
 - RANDORI TAI SABAKI, ontwijkingen / kanalisatie : 3 tegen 1
 - RANDORI WA NO SEISHIN
 - TANINZU DORI RANDORI, de randori wordt realistisch uitgevoerd, verdediging en uitvoering van technieken tegen meerdere aanvallers.
-