

Aikijujutsu Yoseikan – programma shodan (1^{ste} dan)

1. Algemene voorwaarden

- a. Minimumleeftijd – 16 jaar
- b. Minimale wachttijd – 1 jaar vanaf 2^{de} kyu
- c. Minimum aantal federale punten – 10 actieve punten vanaf niveau 2^{de} kyu, en waarvan minstens 5 als 1^{ste} kyu
- d. Te volgen:
 - i. Bijscholingen Ju-Jitsu en Recht 1
 - ii. Bijscholing EHBO
- e. Indiening dangraadaanvraag
- f. Betaling dangraadbijdrage

2. Stijltechnische voorwaarden

a. Thema's

Te hodoki: junte dori / dosokute dori / gyakute dori / ryote ippo dori / ryote dori / mae eri dori / sode dori / ushiro eri dori / ushiro ryo kata dori / ushiro ryo sode dori / ushiro shitate dori / ushiro uwate dori / ushiro kubi shime katate dori katate dori

Kote waza:

Kihon waza:	Kote gaeshi:	tsuki chudan (kata kansetsu gatame / juji gatame)
	Negi kote gaeshi:	tsuki jodan (kata kansetsu gatame)

Henka waza: ushiro ryote dori / ura yokomen uchi / omote yokomen uchi

Kihon waza:	Yuki chigae:	tsuki jodan (ude kansetsu gatame)
-------------	--------------	-----------------------------------

Henka waza: sode dori / ushiro ryote dori / ushiro kube shime katate dori / ura yokomen uchi

Ude waza:

Kihon waza:	Shiho nage:	omote yokomen uchi (ude kansetsu gatame)
	Tembin nage:	dosokute dori (hiji kansetsu gatame)
	Robuse:	dosokute dori (kata kansetsu gatame / waki gatame)
	Ushiro hiji kudaki:	tsuki chudan (hiji kansetsu gatame / waki gatame)

Henka waza: junte dori (irimi / tenkan) / sode dori / ushiro ryote dori / ura yokomen uchi

Tai waza:

Kihon waza:	Mukae daoshi:	ura yokomen uchi (kata kansetsu gatame)
	Ura mukae daoshi:	mae geri
	Ushiro hiki otoshi:	tsuki jodan (tenkan)
	Ushiro kata otoshi:	omote yokomen uchi

Henka waza: tsuki chudan / tsuki jodan / ushiro ryote dori

Ashi waza:

Kihon waza:	Ashi tori sukui taoshi:	mae geri
	Ashi tori sukui nage:	ushiro geri
	Ashi gaeshi:	mawashi geri chudan / jodan (ashi gatame)
	Ashi tori oshi taoshi:	tsuki chudan
	Ryo ashi dori:	tsuki jodan

b. Randori

Futari no randori

Futari no randori: goshinjutsu te-geri waza

c. Kata

Tsuki Uchi no Kata

Happoken no Kata

Tambo no Kata

Tanto no Kata

Keri Goho no Kata

Tai Sabaki no Kata

Nagashi (soto): Hiki otoshi tsuki chudan

Nagashi (uchi): Kubioshi sutemi tsuki chudan

Hiraki (soto): Soto waki tori sutemi tsuki chudan

Hiraki (uchi): Ashi tori oshi taoshi tsuki chudan

Irimi (soto): Mukae daoshi tsuki chudan

Irimi (uchi): Ko uchi gari tsuki chudan

O irimi (soto): O soto gari tsuki chudan

O irimi (uchi): Kata garuma tsuki chudan

O irimi senkai (soto): O irimi tomoe tsuki chudan