





www.daan-aikido.club.tw

一 級 課程進度表

	基本技法
第1天	Basic Techniques
第 2、3 天	· 雙手抓單手第一教
	Both-hands Grab (one hand/wrist) +
	First Technique/Form (Arm Pin) - (Front & Rear Skills)
	雙手抓單手第二教
第4天	Both-hands Grab (one hand/wrist) +
	Second Technique/Form (Wrist Turn) - (Front & Rear Skills)
	雙手抓單手第三教
第5天	Both-hands Grab (one hand/wrist) +
	Third Technique/Form (Wrist Twist) - (Front & Rear Skills)
第6天	雙手抓單手第四教
	Both-hands Grab (one hand/wrist) +
	Fourth Technique/Form (Wrist Pin) - (Front & Rear Skills)
第7天	雙手抓單手四方摔
	Both-hands Grab (one hand/wrist) + Four-direction Throw -
	(Front & Rear Skills)
	雙手抓單手入身摔
第8天	Both-hands Grab (one hand/wrist) + Entering Throw - (Front &
	Rear Skills)
第9天	雙手抓單手反手摔
	Both-hands Grab (one hand/wrist) +
	Forearm Return / Supinating Wristlock Throw
第 10 天	雙手抓單手迴轉摔
	Both-hands Grab (one hand/wrist) + Rotary Throw - (Front &
	Rear Skills)
第11、12天	雙手抓單手技法複習
	Techniques Review: Both-hands Grab (one hand/wrist)







1





第 13 天自由練習 Free Practise第 14 天基本技法 Basic Techniques第 15 天應用技法(單手肩胸部) Applied Techniques: Single-hand, Shoulder, Chest第 16 天應用技法(打擊) Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)應用技法(坐姿 半立坐姿)Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills)第 18 天無財法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)第 19 天自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills)第 20 天自由練習 Free Practice第 21 天基本技法 Basic Techniques第 22 天應用技法 Applied Techniques		
Free Practise 基本技法 Basic Techniques 應用技法(單手肩胸部) Applied Techniques: Single-hand, Shoulder, Chest 應用技法(打擊) Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs) 應用技法(坐姿 半立坐姿) Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills) 應用技法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 第 20 天 第 21 天 應用技法 Basic Techniques 應用技法 Basic Techniques	第 13 天	自由練習
# 14 大 Basic Techniques 應用技法(單手肩胸部) Applied Techniques: Single-hand, Shoulder, Chest 應用技法(打撃) Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs) 應用技法(坐姿 半立坐姿) Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills) 應用技法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 第 20 天		Free Practise
勝asic Techniques 應用技法(單手肩胸部) Applied Techniques: Single-hand, Shoulder, Chest 應用技法(打撃) Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs) 應用技法(坐姿 半立坐姿) Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills) 應用技法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 第 20 天 自由練習 Free Practice 第 21 天 基本技法 Basic Techniques 第 22 天 應用技法	第 14 天	基本技法
### Applied Techniques: Single-hand, Shoulder, Chest ### Mapplied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs) #### ### ### Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs) ###################################		Basic Techniques
無用技法(打撃) Applied Techniques: Single-hand, Shoulder, Chest 應用技法(打撃) Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs) 應用技法(坐姿 半立坐姿) Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills) 應用技法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 自由練習 Free Practice 第 21 天 基本技法 Basic Techniques 第 22 天 應用技法	第 15 天	應用技法(單手肩胸部)
第16大 Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs) 應用技法(坐姿 半立坐姿) Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills) 應用技法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 第20天 自由練習 Free Practice 第21天 基本技法 Basic Techniques 第122 天 應用技法		Applied Techniques: Single-hand, Shoulder, Chest
Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs) 應用技法(坐姿 半立坐姿) Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills) 應用技法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) 第19天 Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 自由練習 Free Practice 第20天 基本技法 Basic Techniques 第121天 應用技法	第16年	應用技法(打擊)
第17天 Applied Techniques: Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills) 應用技法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) 第19天 Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 自由練習 Free Practice 第21天 基本技法 Basic Techniques 應用技法	第 10 入	Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)
Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills) 應用技法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 自由練習 Free Practice 第21天 應用技法 Basic Techniques 應用技法		應用技法(坐姿 半立坐姿)
Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front & Rear Skills) 應用技法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 第 20 天 第 20 天 第 21 天 應用技法 Basic Techniques 應用技法	第 17 王	Applied Techniques:
應用技法(後方技法) Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 第 20 天 自由練習 Free Practice 第 21 天 基本技法 Basic Techniques 第 22 天 應用技法	 	Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front &
第 18 天 Applied Techniques: Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 自由練習 Free Practice 第 21 天 基本技法 Basic Techniques 應用技法		Rear Skills)
Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills) 自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 第 20 天 自由練習 Free Practice 第 21 天 Basic Techniques 應用技法		應用技法(後方技法)
自由技法(斜打) Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 第 20 天 自由練習 Free Practice 第 21 天 基本技法 Basic Techniques 應用技法	第 18 天	Applied Techniques:
第 19 天 Free-style Techniques: Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 第 20 天 自由練習 Free Practice 第 21 天 基本技法 Basic Techniques 第 22 天 應用技法		Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)
Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills) 自由練習 Free Practice 第 21 天 基本技法 Basic Techniques 應用技法		自由技法(斜打)
第 20 天 自由練習 Free Practice 第 21 天 基本技法 Basic Techniques 應用技法	第 19 天	Free-style Techniques:
第 20 大 Free Practice 第 21 天 基本技法 Basic Techniques 應用技法		Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills)
Free Practice 基本技法 Basic Techniques 應用技法	第20王	自由練習
第 21 天 Basic Techniques 應用技法	ポ 20 人	Free Practice
Basic Techniques 應用技法 第 22 天	第 21 天	基本技法
第 22 天		Basic Techniques
Applied Techniques	第 22 天	應用技法
		Applied Techniques
(第 2 3 五) 應用技法(打擊)	第 23 天	應用技法(打擊)
Applied Techniques: Attacks (Striking, Holds/Grabs)		Applied Techniques: Attacks (Striking, Holds/Grabs)
應用技法(後方技法)	第 24 天	應用技法(後方技法)
第 24 天 Applied Techniques:		Applied Techniques:
Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)		Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)











第 25 天	自由技法
	Free-style Techniques
第 26 天	自由練習
	Free Practice
第 27 天	基本技法
	Basic Techniques
≈ 00 T	應用技法
第 28 天	Applied Techniques
⇔ 20 T	應用技法(打擊)
第 29 天	Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)
	應用技法(後方技法)
第 30 天	Applied Techniques:
	Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)
	應用技法(坐姿 半立坐姿)
第 31 天	Applied Techniques:
7,317	Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front &
	Rear Skills)
 第 32 天	自由技法
73 32 X	Free-style Techniques
 第 33 天	自由練習
第 33 人	Free Practice
第 34 天	基本技法
	Basic Techniques
第 35 天	應用技法
	Applied Techniques
第 36 天	應用技法
	Applied Techniques
第 37 天	應用技法
	Applied Techniques











第 38 天	自由技法
	Free-style Techniques
第 39 天	自由練習
	Free Practice
第 40 天	基本技法
	Basic Techniques
笠 41 工	單手抓單手呼吸摔
第 41 天	Single-hand Grab (one wrist) + Breath Throw
笠 42 工	雙手抓單手呼吸摔
第 42 天	Both-hands Grab (one wrist) + Breath Throw
笠 42 工	雙手抓單手呼吸摔
第 43 天	Both-hands Grab (one wrist) + Breath Throw
第 44 天	肩部抓呼吸摔
为 44 入	Shoulder Grab + Breath Throw
) 第 45 天	胸部抓呼吸摔
55 43 天 	Chest Grab + Breath Throw
第 46 天	後方技法—兩手抓呼吸摔
	Wrists Grab From The Back + Breath Throw
	後方技法—兩手抓呼吸摔(十字摔)
第 47、48 天	Wrists Grab From The Back + Breath Throw:
	Figure-ten (or Figure "+" or Arm Entwining) Throw
第 49、50 天	後方技法—兩手抓呼吸摔(腰部摔)
	Wrists Grab From The Back + Breath Throw: Hip Throw
第 51、52 天	呼吸摔總複習
33 O K 32 X	Overall Techniques Review: Breath Throw
第 53 天	應用技法
	Applied Techniques
第 54 天	應用技法 (打擊)
	Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)











第 55 天	應用技法(後方技法)
	Applied Techniques:
	Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)
第 56 天	自由技法
	Free-style Techniques
第 57 天	自由練習
和 5 / 人	Free Practice
第 58 天	基本技法
7,00%	Basic Techniques
第 59 天	應用技法
第 3 7 人	Applied Techniques
第 60 天	應用技法(打擊)
第 00 入	Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)
	應用技法(後方技法)
第 61 天	Applied Techniques:
	Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)
	自由技法(斜打)
第 62 天	Free-style Techniques:
	Side-of-the-head Strike - (Front & Rear Skills)
第 63 天	自由練習
	Free Practice
第 64 天	基本技法
	Basic Techniques
 第 65 天	應用技法
另 05 人	Applied Techniques
第 66 天	應用技法(打擊)
	Applied Techniques: Attacks (Strikes, Holds/Grabs)
	應用技法(後方技法)
第 67 天	Applied Techniques:
	Wrists Grab From The Back - (Front & Rear Skills)











第 68 天	應用技法(坐姿 半立坐姿)
	Applied Techniques:
	Seated Postures/Kneeling on Both Calves & One Calf - (Front &
	Rear Skills)
第 69 天	自由技法
	Free-style Techniques
第 70 天	初段測驗
	First-Dan Certification Test





