



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 11. KYU (bæltefarve = Gul)

Fra 12. kyu til 11. kyu: minimum 4 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

Ukemi (faldteknik):

Mae
Ushiro
Yoko

Waza (teknikker)

Tai no henko

Morote dori

Kokyo ho (forsøge)

Gyaku hanmi katate dori

Dai Ikkyo omote (forsøge)

Suwari waza Ryote dori

Kokyo ho

Reigi (etikette) og øvrigt

Kunne navnene på disse teknikker (selv teknikken, ikke angrebene)

Shikko forlæns (forsøge)

Kende til forskel mellem omote waza og ura waza

Bukke korrekt for træningspartneren ved start og slut

Binde bælte for en anden (forsøge)