



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 1. KYU

Fra 2. kyu til 1. kyu: Minimum 12 måneders træning (100 timer) og deltaget på minimum 3 lejre. Derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

Ukemi

Mae

Ushiro

Yoko

Tobu ukemi (skal kunne lave høje fald fra alle kasteteknikker, inkl. Kokyu nage)

Tai-jutsu

Tai no henko

Kihon og Ki no nagare (kort og lang form form)

Morote-dori

Kokyu ho jodan og gedan Kihon og Ki no nagare

Yokomen uchi

Kote gaeshi ki no nagare

Irimi nage ki no nagare

Shiho nage ki no nagare

Ushiro eri dori (eri dori: greb i krave)

Dai Ikkyo

Ushiro mune dori katate (mune dori katate: greb ved bryst og håndled)

Juji garami

Suwari waza Shomen uchi

Irimi nage

Jiyu Waza

Alle angrebsformer – alle teknikker

Kokyo nage

Morote dori

Ryo kata dori

Ryote dori

Suwari waza Ryote-dori

Kokyu ho

Buki waza:

Bokken:

Shiho giri

Happo giri

Tachi dori (2 på hver side)

Jo:

13 kata

Jo dori (2 på hver side)

Jo nage (2 valgfrie)