



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 2. KYU

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

### Ukemi

Mae  
Ushiro  
Yoko  
Tobu ukemi

### Tai-jutsu

#### Tai no henko

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

#### Morote-dori

Kokyu ho jodan og gedan (jodan: uke løfter nages arm op/gedan: uke trækker nages arm ned)

#### Ryote-dori

Koshi nage

#### Yokomen uchi

Irimi nage kihon

**Tsuki** (tsuki: knytnæveslag, oftest med mellemgulvet)

Kote gaeshi  
Irimi nage

#### Ushiro Ryote-dori

Dai Ikkyo ki no nagare  
Juji garami  
Kote gaeshi

**Hanmi handachi waza Katate dori** (uke står, nage sidder i seiza)

Shiho nage omote waza

#### Hanmi handachi waza Ryote dori

Shiho nage omote waza

#### Suwari waza Yokomen uchi

Dai Ikkyo

#### Suwari waza Ryote-dori

Kokyu ho

#### Jiyu Waza (frie teknikker)

Kata dori  
Katate dori  
Shomen uchi

#### Buki waza:

##### Bokken:

Go no awaze  
Shichi no awaze

##### Jo:

31 kata