



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 3. DAN

Fra 2. dan til 3. dan: Minimum 36 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

### Tai-jutsu

#### Tai no henko

Kihon og ki no nagare (jutai + ryutai)

#### Kokyu ho

Morote dori (chudan, gedan, jodan)

Ryokata kori

#### Morote dori

Irimi nage kihon + ki no nagare

Koshi nage kihon + ki no nagare

#### Kosa dori (Ai Hanmi Katate dori)

Kote gaeshi

Irimi nage

#### Mune dori

Juji garami

#### Shomen uchi

Kote gaeshi

Shiho nage omote waza

Irimi nage kihon + ki no nagare

#### Yokomen uchi

Dai Ikkyo omote/ura waza

Dai Nikyo omote/ura waza

Kote gaeshi ki no nagare

Shiho nage omote waza ki no nagare

Irimi nage ki no nagare

#### Ushiro Ryokata dori

Kokyo ho

Dai Ikkyo omote waza

#### Jiyu waza (På dette niveau skal der demonstreres

kontrol med 1 modstander) her ønskes

initiativ:

### Osae waza

Dai Ikkyo

Dai Nikyo

Dai Sankyo

Dai Yonkyo

Dai Gokyo

Dai Rokkyo

### Nage waza

Shiho nage

Irimi nage

Kote gaeshi

Tenchi nage

Kaiten nage

Koshi nage

Juji garami

### Kokyu nage

Morote dori ki no nagare (minimum 3 teknikker)

Ryokata dori ki no nagare (minimum 3 teknikker)

Ryote dori ki no nagare (minimum 3 teknikker)

### Tanken dori (Tanto)

Tsuki (minimum 3 teknikker)

Shomen uchi (minimum 3 teknikker)

Yokomen uchi Gokyo

### Suwari waza

Kokyu ho

### Buki waza:

#### Bokken:

Happo giri

Kumi-Tachi:

1 – 5

Ki-musubi no Tachi

#### Jo:

31 kata Kumi-jo

13 kata awaze