



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 3. KYU

Fra 4. kyu til 3. kyu: Minimum 12 måneders træning (100 timer) og deltaget på minimum 1 lejr. 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

Shomen uchi

Dai Yonkyo
Irimi nage ki no nagare

Yokomen uchi

Dai Ikkyo omote waza
Dai Gokyo ura waza

Ushiro Ryote-dori

Dai Nikyo ura waza
Dai Sankyo omote/ura waza
Koshi nage

Suwari waza Shomen uchi

Dai Ikkyo
Dai Nikyo

Suwari waza Ryote-dori

Kokyu ho

Buki waza:

Bokken:

Migi no awaze (migi: højre)
Hidari no awaze (hidari: venstre)

Jo:

Suburi:
11 – 20