



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 4. DAN

Fra 3. dan til 4. dan: Minimum 48 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

Mune dori

Dai Ikkyo + ki no nagare omote/ura waza

Juji garami

Sode dori

Dai Ikkyo

Dai Nikyo

Yokomen uchi

Kote gaeshi ki no nagare

Shiho nage omote waza ki no nagare

Irimi nage ki no nagare

Tsuki

Kote gaeshi

Irimi nage

Suwari waza Kata dori

Dai Ikkyo omote waza

Dai Nikyo ura waza

Suwari waza

Irimi nage

Kokyu ho

Jiyu waza Futari gake (2 modstandere)

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

Jiyu waza ki no nagare

Suwari waza

Kokyu ho

Buki waza:

Bokken:

Ken Tai jo

Choku barai

Kaeshi barai

Kaiten barai

Tachi dori

Ai hanmi (2 fra hver side)

Gyaku hanmi (2 fra hver side)

Jo:

Kumi-jo: 1 – 10

Jo dori

Ai hanmi (2 fra hver side)

Gyaku hanmi (2 fra hver side)

Jo nage

4 forskellige variationer