



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 4. KYU

Fra 5. kyu til 4. kyu: Minimum 4 måneders træning (40 timer), derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidlige/foregående gradueringer.

### Ukemi

Mae  
Ushiro  
Yoko  
Tobu ukemi (højt fald, laves under teknikker)

### Tai-jutsu

**Tai no henko**  
Kihon og Ki no nagare (kort og lang form form)

### Morote-dori

Kokyu-ho

### Kata-dori

Dai Ikkyo ki no nagare  
Dai Nikyo ura waza ki no nagare

### Gyaku-hanmi Katate-dori

Kaiten nage (uchi og soto mawari) (uchi: indvendig; soto: udvendig)

### Shomen uchi

Dai Nikyo omote/ura waza  
Dai Sankyo omote/ura waza  
Kote gaeshi  
Shiho nage omote/ura waza  
Irimi nage

### Ushiro Ryote-dori (ushiro: bagfra)

Kokyo ho  
Dai Ikkyo omote/ura waza  
Kote gaeshi

### Suwari waza Ryote-dori

Kokyu ho

### Buki waza:

#### Bokken:

Suburi:  
1 – 7

#### Jo:

Suburi:  
1 – 10 + roku no jo