



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 tidligere/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