



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 5. KYU

Fra 6. kyu til 5. kyu: Minimum 4 måneders træning (40 timer), derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

### Ukemi

Mae ukemi  
Ushiro ukemi  
Yoko ukemi

### Tai-jutsu

#### Tai no henko

Kihon og Ki no nagare (kort form) (ki no nagare: flydende/i bevægelse)

#### Morote-dori

Kokyu-ho

#### Gyaku-hanmi Katate-dori

Dai Ikkyo omote/ura waza  
Dai Nikyo ura waza  
Kote gaeshi

#### Ryote-dori

Shiho nage omote/ura waza

#### Ai-hanmi Katate-dori (Kosa dori)

Nikyo ura waza  
Irimi nage

**Shomen uchi** (shomen uchi: lige slag med håndkanten mod ansigtet, i grundtræning nedefra og op, udføreren af teknikken indleder; omote: foran; ura: bagom/ drejende)

Dai Ikkyo omote/ura waza  
Kote gaeshi

#### Suwari waza Ryote-dori

Kokyu ho

### Buki waza:

#### Bokken:

Ken no kamae  
Suburi:  
1, 2, 3

#### Jo:

Suburi:  
1 – 5