



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## Formelle krav til gradueringer:

### Børne-/ og ungdomsgradueringer

Fra ny til 12. kyu:	minimum 4 måneder
Fra 12. kyu til 11. kyu:	minimum 4 måneder
Fra 11. kyu til 10. kyu:	minimum 6 måneder
Fra 10. kyu til 9. kyu:	minimum 6 måneder
Fra 9. kyu til 8. kyu:	minimum 12 måneder
Fra 8. kyu til 7. kyu:	minimum 12 måneder

### Voksengradueringer

Fra ny til 6. kyu:	minimum 4 måneder	30 timer	
Fra 6. kyu til 5. kyu:	minimum 4 måneder	40 timer	
Fra 5. kyu til 4. kyu:	minimum 4 måneder	40 timer	
Fra 4. kyu til 3. kyu:	minimum 12 måneder	100 timer	deltaget på minimum 1 lejr
Fra 3. kyu til 2. kyu:	minimum 12 måneder	100 timer	deltaget på minimum 2 lejre
Fra 2. kyu til 1. kyu:	minimum 12 måneder	100 timer	deltaget på minimum 3 lejre
Fra 1. kyu til 1. dan:	minimum 12 måneder		
Fra 1. dan til 2. dan:	minimum 24 måneder		
Fra 2. dan til 3. dan:	minimum 36 måneder		
Fra 3. dan til 4. dan:	minimum 48 måneder		

Derudover gælder for alle grader over hhv. 12. kyu og 6. kyu, at man skal kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 12. KYU (bæltefarve = Hvid/Gul)

Fra ny til 12. kyu: minimum 4 måneders træning

### **Ukemi** (faldteknik):

Mae (Forlæns rullefald (forsøge))

Ushiro (Baglæns rullefald siddende på knæ (forsøge))

Yoko (Sidefald siddende (forsøge))

### **Waza** (teknikker)

Tai no henko (forsøge)

### **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho (forsøge)

### **Reigi** (etikette) og øvrigt

Bæltebinding (forsøge)

Bukke ved ind- og udgang af dojo

Bukke ved start/slut af time

Klappe korrekt (i takt) ved timestart og slut

Sige onegaeshimasu ved træningens start

Sige Domo arigato gozaimashita ved træningens slut

Lægge tøj pænt i omklædningsrum

Feje dojo inden timestart

Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre

Stå i hanmi



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 11. KYU (bæltefarve = Gul )

Fra 12. kyu til 11. kyu: minimum 4 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

### **Ukemi** (faldteknik):

Mae  
Ushiro  
Yoko

### **Waza** (teknikker)

Tai no henko

### **Morote dori**

Kokyo ho (forsøge)

### **Gyaku hanmi katate dori**

Dai Ikkyo omote (forsøge)

### **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho

### **Reigi** (etikette) og øvrigt

Kunne navnene på disse teknikker (selv teknikken, ikke angrebene)

Shikko forlæns (forsøge)

Kende til forskel mellem omote waza og ura waza

Bukke korrekt for træningspartneren ved start og slut

Binde bælte for en anden (forsøge)



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 10. KYU (bæltefarve = Gul/Orange)

Fra 11. kyu til 10. kyu: Minimum 6 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

### **Ukemi** (faldteknik):

#### **Mae**

Forlæns rullefald langt hop (forsøge)

Forlæns rullefald over taske eller lignende (forsøge)

#### **Ushiro**

Baglæns rullefald stående (forsøge)

#### **Yoko**

Sidefald stående

### **Waza** (teknikker)

Tai no henko

#### **Morote dori**

Kokyo ho (forsøge)

#### **Gyaku hanmi katate dori**

Dai Ikkyo omote/ura waza (forsøge)

#### **Ryote dori**

Tenchi nage (forsøge)

#### **Ai-hanmi katate-dori**

Kote gaeshi (Lås på arm, ikke håndled!) (forsøge)

#### **Suvari waza Ryote dori**

Kokyo ho

### **Reigi** (etikette) og øvrigt

Kunne navnene på disse teknikker

Shikko baglæns (forsøge)

Kunne skifte mellem højre og venstre hanmi fremad og bagud

Bukke korrekt ved rettelse under træning

Hjælpe hinanden med at sidde pænt på rækken ved start og slut



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 9. KYU (bæltefarve = Orange)

Fra 10. kyu til 9. kyu: Minimum 6 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

### **Ukemi** (faldteknik):

#### **Mae**

Forlæns rullefald langt hop

Forlæns rullefald over taske eller lignende

Forlæns rullefald over forhindring og slå af (forsøge)

#### **Ushiro**

Baglæns rullefald stående

#### **Yoko**

Sidefald stående

### **Waza** (teknikker)

Tai no henko

#### **Kata dori**

Dai Ikkyo omote waza

#### **Shomen uchi**

Irimi nage

#### **Ryote dori**

Tenchi nage

#### **Ai-hanmi katate-dori**

Kote gaeshi (Lås på arm, ikke håndled!)

#### **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho

### **Reigi** (etikette) og øvrigt

Shikko baglæns

Shikko drejende (forsøge)

Kunne skifte mellem højre og venstre hanmi i drejende bevægelse (som i shiho giri)

Kunne navnene på 4 angrebsformer

Kende forskellen på nage (den som udfører teknikken) og uke (den som tager imod)



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 8. KYU (bæltefarve = Orange/Grøn)

Fra 9. kyu til 8. kyu: Minimum 12 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

### **Ukemi** (faldteknik):

Forlæns rullefald over forhindring og slå af

### **Waza** (teknikker)

Tai no henko

### **Gyaku hanmi katate dori**

Dai Ikkyo omote/ura waza

### **Tsuki**

Kote gaeshi (Lås på arm, ikke håndled!)

### **Ryote dori**

Tenchi nage kihon

Tenchi nage ki-no-nagare (forsøge)

### **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho

### **Reigi** (etikette) og øvrigt

Shikko drejende

Vide at man altid står i hanmi når man træner, og kunne skelne mellem Ai-hanmi (kosadori) og Gyaku hanmi



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 7. KYU (bæltefarve = Grøn)

Fra 8. kyu til 7. kyu: Minimum 12 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

### **Ukemi** (faldteknik):

Tobu ukemi (højt fald, laves under teknikker)

### **Waza** (teknikker)

Tai no henko

### **Shomen uchi**

Dai Sankyo omote/ura waza (forsøge)

Kote gaeshi (Lås på arm, ikke håndled!) (forsøge højt fald)

### **Ryote dori**

Tenchi nage kihon og ki no nagare

### **Gyaku hanmi katate dori**

Kaiten nage uchi mawari (forsøge)

### **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho

### **Reigi** (etikette) og øvrigt

Introducere atemi, forstå at det ikke er et slag men en distraktion



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 6. KYU

Fra ny til 6. kyu: Minimum 4 måneders træning (30 timer)

### **Ukemi** (faldteknik):

Mae ukemi (forlæns rullefald)  
Ushiro ukemi (baglæns rullefald)  
Yoko ukemi (sidelæns fald)  
Shikko (forlæns og baglæns)

### **Tai-jutsu**

#### **Tai no henko**

Kihon (kihon: basis)

#### **Morote-dori** (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Kokyu-ho

#### **Kata-dori** (kata dori: greb i skulderen med én hånd)

Dai Ikkyo omote waza (omote: foran)  
Dai Nikyo ura waza (ura: bagom/drejende)

#### **Ai-hanmi Katate-dori (Kosa dori)** (ai-hanmi: kryds over, fx.: højre hånd holder højre håndled)

Dai Ikkyo omote og ura waza  
Kote gaeshi

#### **Gyaku-hanmi Katate-dori** (gyaku-hanmi: lige over, fx: højre hånd holder venstre håndled) (katate dori: greb med én hånd på håndledet)

Shiho nage omote og ura waza

#### **Ryote-dori** (ryote-dori: greb på begge håndled)

Tenchi nage

#### **Suwarai waza Ryote-dori** (suwarai waza: siddende teknik) (ryote-dori: greb på begge håndled)

Kokyu ho





# 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



# 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



# 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



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 2. KYU

Fra 3. kyu til 2. kyu: Minimum 12 måneders træning (100 timer) og deltaget på minimum 2 lejre. 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 jodan og gedan (jodan: uke løfter nages arm op/gedan: uke trækker nages arm ned)

#### Ryote-dori

Koshi nage

#### Yokomen uchi

Irimi nage kihon

**Tsuki** (tsuki: knytnæveslag, oftest med mellemgulvet)

Kote gaeshi  
Irimi nage

#### Ushiro Ryote-dori

Dai Ikkyo ki no nagare  
Juji garami  
Kote gaeshi

**Hanmi handachi waza Katate dori** (uke står, nage sidder i seiza)

Shiho nage omote waza

#### Hanmi handachi waza Ryote dori

Shiho nage omote waza

#### Suwari waza Yokomen uchi

Dai Ikkyo

#### Suwari waza Ryote-dori

Kokyu ho

#### Jiyu Waza (frie teknikker)

Kata dori  
Katate dori  
Shomen uchi

#### Buki waza:

##### Bokken:

Go no awaze  
Shichi no awaze

##### Jo:

31 kata



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 1. KYU

Fra 2. kyu til 1. kyu: Minimum 12 måneders træning (100 timer) og deltaget på minimum 3 lejre. Derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

### Ukemi

Mae

Ushiro

Yoko

Tobu ukemi (skal kunne lave høje fald fra alle kasteteknikker, inkl. Kokyu nage)

### Tai-jutsu

#### Tai no henko

Kihon og Ki no nagare (kort og lang form form)

#### Morote-dori

Kokyu ho jodan og gedan Kihon og Ki no nagare

#### Yokomen uchi

Kote gaeshi ki no nagare

Irimi nage ki no nagare

Shiho nage ki no nagare

#### Ushiro eri dori (eri dori: greb i krave)

Dai Ikkyo

#### Ushiro mune dori katate (mune dori katate: greb ved bryst og håndled)

Juji garami

#### Suwari waza Shomen uchi

Irimi nage

### Jiyu Waza

Alle angrebsformer – alle teknikker

#### Kokyo nage

Morote dori

Ryo kata dori

Ryote dori

#### Suwari waza Ryote-dori

Kokyu ho

### Buki waza:

#### Bokken:

Shiho giri

Happo giri

Tachi dori (2 på hver side)

#### Jo:

13 kata

Jo dori (2 på hver side)

Jo nage (2 valgfrie)



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 1. DAN

Fra 1. kyu til 1. dan: Minimum 12 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 (kort form)

#### Kokyu ho

Morote dori (3 variationer)

Katate dori + ki no nagare

#### Katate dori

Kaiten nage uchi/soto mawari

Shiho nage omote/ura waza

#### Kata dori

Dai Ikkyo omote waza + ki no nagare

Dai Nikyo ura waza + ki no nagare

#### Shomen uchi

Dai Ikkyo – Yonkyo omote/ura waza

Shiho nage omote waza

Kote gaeshi

Irimi nage kihon + ki no nagare

#### Yokomen uchi

Dai Gokyo ura waza

#### Hanmi Handachi

Katate dori Shiho nage omote waza

Ryote dori Shiho nage omote waza

#### Ushiro Ryote dori

Kokyo ho

Dai Ikkyo omote waza

Koshi nage

Juji garami

Kote gaeshi

**Jiyu waza** (basis angreb & teknikker med 1 modstander) suwari-waza/tachi-waza:

#### 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

Morote dori ki no nagare(3 stk.)

Ryokata dori ki no nagare (3 stk.)

#### Suwari waza

Kokyu ho

#### Buki waza:

##### Bokken:

Suburi:

1 – 7

Migi awaze

Hidari awaze

Go no awaze

Shichi no awaze

##### Jo:

Suburi: 1 – 20



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 2. DAN

Fra 1. dan til 2. dan: Minimum 24 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 (kort og lang form)

### Kokyu ho

Morote dori (chudan, gedan, jodan)

### Katate dori

Dai Ikkyo + ki no nagare

Dai Nikyo + ki no nagare

Irimi nage (gedan, chudan, jodan)

### Mune dori

Juji garami

### Ryote dori

Kokyo ho + ki no nagare (jutai + ryutai)

Tenchi nage + ki no nagare (jutai + ryutai)

### Suwari waza Shomen uchi

Dai Ikkyo – Yonkyo omote/ura waza

### Yokomen uchi

Kote gaeshi + ki no nagare

Irimi nage + ki no nagare

Shiho nage + ki no nagare

### Ushiro Eri dori

Kokyo ho

Dai Ikkyo omote waza

**Jiyu waza** (basis angreb & teknikker med 1 modstander) suwari-waza/tachi-waza:

### 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

Morote dori ki no nagare

Ryokata dori ki no nagare

Ryote dori ki no nagare

### Tanken dori (Tanto)

2 forsvar mod Tsuki

2 forsvar mod Shomen uchi

Yokomen uchi Gokyo

### Suwari waza

Kokyo ho

### Buki waza:

#### Bokken:

Suburi:

1 – 7

Migi awaze

Hidari awaze

Go no awaze

Shichi no awaze

#### Jo:

31 Kata:

13 Kata



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 3. DAN

Fra 2. dan til 3. dan: Minimum 36 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

#### Morote dori

Irimi nage kihon + ki no nagare  
Koshi nage kihon + ki no nagare

#### Kosa dori (Ai Hanmi Katate dori)

Kote gaeshi  
Irimi nage

#### Mune dori

Juji garami

#### Shomen uchi

Kote gaeshi  
Shiho nage omote waza  
Irimi nage kihon + ki no nagare

#### Yokomen uchi

Dai Ikkyo omote/ura waza  
Dai Nikyo omote/ura waza  
Kote gaeshi ki no nagare  
Shiho nage omote waza ki no nagare  
Irimi nage ki no nagare

#### Ushiro Ryokata dori

Kokyo ho  
Dai Ikkyo omote waza

**Jiyu waza** (På dette niveau skal der demonstreres kontrol med 1 modstander) her ønskes initiativ:

### 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

Morote dori ki no nagare (minimum 3 teknikker)  
Ryokata dori ki no nagare (minimum 3 teknikker)  
Ryote dori ki no nagare (minimum 3 teknikker)

### Tanken dori (Tanto)

Tsuki (minimum 3 teknikker)  
Shomen uchi (minimum 3 teknikker)  
Yokomen uchi Gokyo

### Suwari waza

Kokyu ho

### Buki waza:

#### Bokken:

Happo giri  
Kumi-Tachi:  
1 – 5  
Ki-musubi no Tachi

#### Jo:

31 kata Kumi-jo  
13 kata awaze





# 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