



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## Gradueringspensum i Roskilde Aikido Klub

I Roskilde Aikido Klub afholder vi gradueringer efter behov, typisk hvert halve år – før jul og før sommerferien.

Instruktørerne vurderer, hvornår det enkelte medlem er parat til at blive gradueret. Det sker efter en samlet vurdering af etikette, træningsformåen og aktivitetsniveau. Medlemmer kan ikke indstille sig selv.

12. kyu til 7. kyu er børne-/ungegrader. Børn/unge fortsætter herefter med 6. kyu osv. Voksenpensum starter fra 6. kyu.

### Indhold

Formelle krav til gradueringer: .....	2
GRADUERING TIL 12. KYU .....	3
GRADUERING TIL 11. KYU .....	4
GRADUERING TIL 10. KYU .....	5
GRADUERING TIL 9. KYU .....	6
GRADUERING TIL 8. KYU .....	7
GRADUERING TIL 7. KYU .....	8
GRADUERING TIL 6. KYU .....	9
GRADUERING TIL 5. KYU .....	10
GRADUERING TIL 4. KYU .....	11
GRADUERING TIL 3. KYU .....	12
GRADUERING TIL 2. KYU .....	13
GRADUERING TIL 1. KYU .....	14
GRADUERING TIL 1. DAN .....	15
GRADUERING TIL 2. DAN .....	16
GRADUERING TIL 3. DAN .....	17
GRADUERING TIL 4. DAN .....	18



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## Formelle krav til gradueringer:

### Børne-/ og ungdomsgradueringer

Fra ny til 12. kyu:	minimum 2 måneder	minimum 7 år
Fra 12. kyu til 11. kyu:	minimum 4 måneder	minimum 7½ år
Fra 11. kyu til 10. kyu:	minimum 4 måneder	minimum 8 år
Fra 10. kyu til 9. kyu:	minimum 4 måneder	minimum 8½ år
Fra 9. kyu til 8. kyu:	minimum 4 måneder	minimum 9 år
Fra 8. kyu til 7. kyu:	minimum 4 måneder	minimum 9½ år
Fra 7. kyu til 6. kyu:	minimum 4 måneder	30 timer minimum 10½ år
Fra 6. kyu til 5. kyu:	minimum 4 måneder	40 timer minimum 11½ år
Fra 5. kyu til 4. kyu:	minimum 4 måneder	40 timer minimum 12½ år
Fra 4. kyu til 3. kyu:	minimum 12 måneder	100 t, 1 lejr minimum 15 år

### 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 til forudgående gradueringer.



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 12. KYU

(bæltefarve = hvid/gul)

Fra ny til 12. kyu: minimum 2 måneders træning, minimum 7 år

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

Mae (forlæns rullefald (forsøge))

Ushiro (baglæns rullefald siddende på knæ (forsøge))

Yoko (sidefald (forsøge))

Shikko (forlæns)

Stå i hanmi

### **Waza** (teknikker)

Tai no henko (forsøge)

### **Morote dori**

Kokyo ho (forsøge)

### **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho (forsøge)

### **Reigi** (etikette)

Lægge tøj pænt i omklædningsrum

Feje dojo inden timestart

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

Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 11. KYU

(bæltefarve = gul)

Fra 12. kyu til 11. kyu: minimum 4 måneders træning, minimum 7½ år  
Derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker til forudgående gradueringer.

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

Mae (forlæns rullefald)

Ushiro (baglæns rullefald stående (forsøge))

Yoko (sidefald stående)

Shikko forlæns

Stå i hanmi

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

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

### **Waza (teknikker)**

Tai no henko

### **Morote dori**

Kokyo ho

### **Gyaku hanmi katate dori**

Dai Ikkyo omote (forsøge)

### **Ryote dori**

Tenchi nage (forsøge)

### **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho

### **Reigi (etikette)**

Lægge tøj pænt i omklædningsrum

Feje dojo inden timestart

Bæltebinding: binde for en anden (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

Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 10. KYU

(bæltefarve = gul/orange)

Fra 11. kyu til 10. kyu: minimum 4 måneders træning, minimum 8 år  
Derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker til forudgående gradueringer.

### Ukemi (faldteknik):

#### Mae

Forlæns rullefald langt hop  
Forlæns rullefald over taske eller lignende (forsøge)

#### Ushiro

Baglæns rullefald stående

#### Yoko

Sidefald stående, slå af

Shikko forlæns, baglæns  
Stå i hanmi, skifte højre / venstre  
Kende forskel mellem omote og ura waza  
Kunne navnene på disse teknikker

### Waza (teknikker)

Tai no henko

#### Morote dori

Kokyo ho

#### Gyaku hanmi katate dori

Dai Ikkyo omote/ura waza

#### Ryote dori

Tenchi nage

#### Ai-hanmi katate-dori

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

#### Suwari waza Ryote dori

Kokyo ho

### Reigi (etikette)

Lægge tøj pænt i omklædningsrum

Feje dojo inden timestart

Bæltebinding: binde for en anden (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

Hjælpe med at sidde pænt v timestart og slut

Bukke korrekt for makker ved start/slut

Bukke korrekt ved rettelse

Være koncentreret og ikke drille/forstyrre  
andre



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 9. KYU

(bæltefarve = orange)

Fra 10. kyu til 9. kyu: minimum 4 måneders træning, minimum 8½ år  
Derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker til forudgående 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, slå af

Shikko forlæns, baglæns, drejende  
Kunne navnene på teknikkerne  
Kunne navnene på 4 angrebsformer  
Skelne ai hanmi og gyako hanmi  
Kende forskellen på nage (den som udfører teknikken) og uke (den som tager imod)

### Waza (teknikker)

Tai no henko

#### Morote dori

Kokyo ho

#### Gyaku hanmi kata dori

Dai Ikkyo omote/ura waza

#### Ryote dori

Tenchi nage

#### Shomen uchi

Irimi nage

#### Ai-hanmi katate-dori

Kote gaeshi (Lås på arm, ikke håndled!)

#### Suwari waza Ryote dori

Kokyo ho

### Reigi (etikette)

Lægge tøj pænt i omklædningsrum  
Feje dojo inden timestart  
Bæltebinding: binde for en anden  
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  
Hjælpe med at sidde pænt v timestart og slut  
Bukke korrekt for makker ved start/slut  
Bukke korrekt ved rettelse  
Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 8. KYU

(bæltfarve = orange/grøn)

Fra 9. kyu til 8. kyu: minimum 4 måneders træning, minimum 9 år  
Derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker til forudgående gradueringer.

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

Forlæns rullefald over forhindring og slå af  
Baglæns rullefald stående  
Sidefald stående, slå af

Shikko forlæns, baglæns, drejende  
Kunne navnene på teknikkerne

### **Waza (teknikker)**

Tai no henko

### **Morote dori**

Kokyo ho

### **Gyaku hanmi kata dori**

Dai Ikkyo omote/ura waza  
Dai nikkyo ura waza

### **Ryote dori**

Tenchi nage kihon

### **Shomen uchi**

Irimi nage

### **Tsuki**

Kote gaeshi (Lås på arm, ikke håndled!)

### **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho

### **Reigi (etikette)**

Lægge tøj pænt i omklædningsrum

Feje dojo inden timestart

Bæltebinding: binde for en anden

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

Hjælpe med at sidde pænt v timestart og slut

Bukke korrekt for makker ved start/slut

Bukke korrekt ved rettelse

Være koncentreret og ikke drille/forstyrre  
andre



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 7. KYU

(bæltefarve = grøn)

Fra 8. kyu til 7. kyu: minimum 4 måneders træning, minimum 9½ år  
Derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker til forudgående gradueringer.

### Ukemi (faldteknik):

Forlæns rullefald over forhindring og slå af  
Baglæns rullefald stående  
Sidefald stående, slå af  
Tobu ukemi (forsøge højt fald i kote gaeshi)

Shikko forlæns, baglæns, drejende  
Kunne navnene på teknikkerne  
Stå i hanmi, skifte højre / venstre / drejende (som i shiho giri)

### Waza (teknikker)

Tai no henko  
Tai no henko ki no nagare (kort)

### Morote dori

Kokyo ho

### Ai hanmi katate dori

Dai Ikkyo omote/ura waza  
Dai nikkyo ura waza

### Ryote dori

Tenchi nage kihon og ki no nagare

### Shomen uchi

Irimi nage ki no nagare

### Tsuki

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

### Suwari waza Ryote dori

Kokyo ho

### Reigi (etikette)

Lægge tøj pænt i omklædningsrum  
Feje dojo inden timestart  
Bæltebinding: binde for en anden  
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  
Hjælpe med at sidde pænt v timestart og slut  
Bukke korrekt for makker ved start/slut  
Bukke korrekt ved rettelse  
Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre





# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 6. KYU

**Børn/unge:** minimum 10½ år, bæltefarve = grøn/blå

Fra ny (eller 7. kyu) 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, spejle) (katate dori: greb med én hånd på håndleddet)

Shiho nage omote og ura waza

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

Tenchi nage

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

Kokyu ho



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 5. KYU

**Børn/unge:** minimum 11½ år, bæltefarve = blå

Fra 6. kyu til 5. kyu: Minimum 4 måneders træning (40 timer)

Derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker til forudgående 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 (omote: foran;

ura: bagom/ drejende)

Dai Ikkyo omote/ura waza

Dai Nikyo ura waza

Kote gaeshi

#### Ryote-dori

Shiho nage omote/ura waza

### Buki waza:

#### Bokken:

Ken no kamae

Suburi:

1, 2, 3

#### Jo:

Suburi:

1 – 5

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

Nikyo ura waza

Irimi nage

**Shomen uchi** (shomen uchi: lige slag med håndkant mod ansigt, i grundtræning nedefra og op, nage indleder)

Dai Ikkyo omote/ura waza

Kote gaeshi

#### Suwari waza Ryote-dori

Kokyu ho



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 4. KYU

**Børn/unge:** minimum 12½ år, bæltefarve = blå/brun

Fra 5. kyu til 4. kyu: Minimum 4 måneders træning (40 timer)

Derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker til /forudgående 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)

### Buki waza:

#### Bokken:

Suburi:

1 – 7

#### Jo:

Suburi:

1 – 10 + roku no jo

#### 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

Kokyo ho



# ROSKILDE AIKIDO KLUB

## GRADUERING TIL 3. KYU

**Børn/unge:** minimum 15 år

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 til forudgående 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

### Buki waza:

#### Bokken:

Migi no awaze (migi: højre)  
Hidari no awaze (hidari: venstre)

#### Jo:

Suburi:  
11 – 20

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



# 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 til forudgående 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

#### Jiyu Waza (frie teknikker)

Kata dori  
Katate dori  
Shomen uchi

#### Buki waza:

##### Bokken:

Go no awaze  
Shichi no awaze

##### Jo:

31 kata

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



# 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 til forudgående 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 til forudgående 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 til forudgående 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

Kokyu 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 til forudgående 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 (min. 3 teknikker)

Ryokata dori ki no nagare (min. 3 teknikker)

Ryote dori ki no nagare (min. 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 til forudgående 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

Kokyo 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