

GRADERINGSANSÖKAN 1:A KYU

Minimikrav:

- Tränat i 12 månader och minst 70 träningspass sedan 2:a kyu.
- Deltagit i minst ett träningsläger sedan 2:a kyu

Följande skall visas:

- Tai no henko, kihon/ki no nagare
- Morote dori kokkyu ho
- Jiyu waza (en attackerande)
- Ran dori (två attackerande)

Jo:

- 4-5 no kumijo
- 5 jodori
- 2 jonage

Bokken:

- 4-5 no kumitachi
- 5 tachidori
- Ki musubi no tachi

Tanto:

- 5 tantodori

Namn:

Läger, uchi deshi:

Datum för senaste grad:

.....

Träningsdagar sedan föregående gradering:

.....

Signatur, dojo cho:

.....

GRADERINGSANSÖKAN 2:A KYU

Minimikrav:

- Tränat i 12 månader och minst 60 träningspass sedan 3:e kyu.
- Deltagit i minst ett träningsläger sedan 3:e kyu

Följande skall visas:

- Tai no henko, kihon/ki no nagare
- Morote dori kokkyu ho samt två variationer
- I en följd: suwari waza ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, omote/ura waza
- I en följd: valfri attack (ej Shomen uchi) ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, omote/ura waza
- Irimi nage, fem valfria
- Koshi nage, fem valfria
- Shiho nage, fem valfria
- Kote gaeshi, fem valfria
- Kaiten nage, fem valfria
- Ushiro waza, tio valfria (grepptekniker eller kast)
- Ran dori (två attackerande)

Jo:

- 31 kata (långsam och snabb)
- 13 kata
- 1-3 no kumijo

Bokken:

- Happo giri
- 1–3 no kumitachi
- 3 tachidori

Namn:

Läger, uchi deshi:

Datum för senaste grad:

.....

Träningsdagar sedan föregående gradering:

.....

Signatur, dojo cho:

.....

GRADERINGSANSÖKAN 3:E KYU

Gradering för hakama

Minimikrav: • Tränat i 12 månader och minst 50 träningspass sedan 4:e kyu

Följande skall visas:

- Tai no henko, kihon/ki no nagare
- Morote dori kokkyu ho samt tre valfria kokkyu ho
- I en följd: Shomen uchi ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, omote/ura waza
- Tenchi nage, kihon/ki no nagare (två varianter)
- Kaiten nage, uchi kaiten/soto kaiten
- Irimi nage, tre valfria
- Koshi nage, tre valfria
- Yokomen uchi shihonage
- Yokomen uchi kote gaeshi
- Kokkyu nage, fem valfria
- Ushiro waza, tre valfria
- Suwari waza, fem valfria tekniker
- Suwari waza kokkyu ho

- Kokkyo nage (två attackerande)

Jo:

- 20 no suburi

Bokken:

- 7 no suburi
- 1, 5, 6, 7 no awase
- Happo giri

Beaktas: god fallteknik, god stil och precision, grundläggande reigi (etikett)

Namn:

Läger, uchi deshi:

Datum för senaste grad:

.....

Träningsdagar sedan föregående gradering:

.....

Signatur, dojo cho:

.....

GRADERINGSANSÖKAN 4:E KYU

Minimikrav: • Tränat i 6 månader och minst 40 träningspass sedan 5:e kyu.

Följande skall visas:

- Tai no henko, kihon/ki no nagare
- Morote dori kokkyu ho samt tre valfria kokkyu ho
- Shomen uchi ikkyo, omote/ura waza
- Shomen uchi nikkyo, omote/ura waza
- Shomen uchi sankyo, omote/ura waza
- Shomen uchi shiho nage
- Shomen uchi kote gaeshi
- Shomen uchi irimi nage
- Shomen uchi koshi nage
- Katate dori uchi kaiten kaiten nage
- Suwari waza, två valfria tekniker
- Suwari waza kokkyu ho

Bokken:

- Migi no awase, hidari no awase

Jo:

- 6-10 no suburi

Namn:

Läger, uchi deshi:

Datum för senaste grad:

.....

Träningsdagar sedan föregående gradering:

.....

Signatur, dojo cho:

.....

GRADERINGSANSÖKAN 5:E KYU

Minimikrav: • Tränat i 3 månader och minst 25 träningspass sedan 6:e kyu.

Följande skall visas:

- Tai no henko, kihon/ki no nagare
- Morote dori kokkyu ho
- En valfri kokkyu nage
- Shomen uchi ikkyo, omote/ura waza
- Kata dori nikkyo
- Shomen uchi sankyo omote waza
- Yokomen uchi shiho nage
- Ai hanmi kote gaeshi
- Ai hanmi irimi nage
- Suwari waza kokkyu ho

Bokken:

- 1-7 no suburi

Jo:

- 1-5 suburi

Namn:

Läger, uchi deshi:

Datum för senaste grad:

.....

Träningsdagar sedan föregående gradering:

.....

Signatur, dojo cho:

.....

GRADERINGSANSÖKAN 6:E KYU

Minimikrav: • Tränat i 3 månader och minst 25 träningspass.

Följande skall visas:

- Ukemi, mae/ushiro
- Tai no henko, kihon/ki no nagare
- Morote dori kokkyu ho
- Ai hanmi katate dori ikkyo, omote waza
- Ai hanmi katate dori nikkyo
- Ryote dori tenchi nage
- Gyaku hanmi katate dori shiho nage, omote/ura waza
- Suwari waza kokkyu ho

Bokken:

- 1-3 no suburi

Jo:

- 1-3 suburi

Namn:

Läger, uchi deshi:

Datum för senaste grad:

.....

Träningsdagar sedan föregående gradering:

.....

Signatur, dojo cho:

.....



AIKIDO DOJO
GAMLESTADEN

Träningsglädje sedan 1989