

Krav för gradering av vuxengrader i Aikidoklubben Strängnäs

Teknikerna ska gå att identifiera.

Gör OMOTE och URA omväxlande tills annat sägs. Det ska tydligt framträda vad som är OMOTE och URA. Korrekt etikett ska visas under hela graderingstillfället. Det innebär även att man är ren, har ren keikogi, visar respekt för sin partner samt övriga personer i dojo.

En korrekt teknik ska innehålla position, balansbrytning samt kast eller fasthållning. Dessa beståndsdelar ska logiskt hänga ihop.

Från och med 3:e Kyu ska teknikerna när så är tillämpligt kunna visas både statiskt och i rörelse.

Tori ska inte vara öppen för neddragningar eller kunna bli störd i sin teknik pga. bristande hållning eller position.

Fasthållningstekniker ska alltid avslutas med OSAE, utom vid jiyuwaza.

All användning av Jo, Bokken eller Tanto kräver koncentration och exakthet, detta måste framgå av utförandet.

6

KYU – ROKKYU

(Minimum 20 träningar)

UKEMI (Mae, Ushiro)

IKKYO-UNDO (Mae, Ushiro)

SHIKKO (Mae)

TAISABAKI (Irimitenkan, Tenkan, Kaiten)

Tachiwaza:

SHOMENUCHI Iriminage (ura)

AIHANMIKATATEDORI – Ikkyo

KATATEDORI (Gyakuhanmi) – Taino-tenkan-ho, Shihonage

Suwariwaza:

RYOTEDORI – Kokyoho

5

KYU – GOKYU

(Minimum 30 träningar efter 6 kyu)

INKL 6 KYU

TOBIKOSHI-UKEMI

IKKYO-UNDO (Shiho)

SHIKKO (Mae, Ushiro)

BOKKEN KIHON (1-4)

Tachiwaza:

RYOTEDORI – Tenchinage

AIHANMIKATATEDORI – Kotegaeshi (ura)
SHOMENUCHI – Ikkyo
KATATEDORI – Kaitennage, Nikyo
KATADORI – Ikkyo
KATATERYOTEDORI – Kokyonage

Suwariwaza:

SHOMENUCHI – Iriminage (ura)

4

KYU – YONKYU

(Minimum 40 träningar efter 5 kyu)

INKL 5 KYU

IKKYO-UNDO (Happo)

SHIKKO (Kaiten)

BOKKEN KIHON (1-7)

JO KIHON (1-10)

Suwariwaza:

SHOMENUCHI – Ikkyo

Tachiwaza:

CHUDAN-TSUKI – Kotegaeshi (ura)

RYOTEDORI – Kokyonage

YOKOMENUCHI – Shihonage, Ikkyo

KATATERYOTEDORI – Ikkyo

KATATEDORI – Ikkyo, Nikyo, Uchikaitennage, Sotokaitennage,
Kokyoho

KATADORI – Sankyo

3

KYU – SANKYU

(Minimum 50 träningar efter 4 kyu)

INKL 4 KYU

Både tori och ukeroll ska visas

JO KIHON (20 former, hidari/migi)

Suwariwaza:

SHOMENUCHI – Ikkyo, Nikyo

KATADORI – Ikkyo

Hanmi-Handachiwaza:

KATATEDORI – Shihonage, Kaitennage

Tachiwaza:

KATATERYOTEDORI – Iriminage, Kotegaeshi
CHUDAN-TSUKI – Ikkyo
SHOMENUCHI – Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Yonkyo, Kokyonage
KATADORI – Yonkyo
YOKOMENUCHI – Iriminage, Udekiminage, Kokyonage, Nikkyo
KATATEDORI – Koshinage (minst två former)

Ushiwaza (statiskt):

RYOTEDORI – Ikkyo, Kokyonage

2**KYU – NIKYU**

(Minimum 50 träningar efter 3 kyu)

INKL 3 KYU

BOKKEN UCHIKOMI (hanmi, zengo, shiho, happo)
BOKKEN UCHIKOMI TSUKI (hanmi, zengo, shiho, happo)
BOKKEN UCHIKOMI FUMIKOMI TSUKI (hanmi, zengo, shiho, happo)
13 no JO (hidari/migi)

Suwarwaza:

SHOMENUCHI - Sankyo, Yonkyo, Gokyo
YOKOMENUCHI – Iriminage

Hanmi-handachiwaza:

RYOTEDORI – Shihonage
SHOMENUCHI – Iriminage, Nikyo
TSUKI – Kotegaeshi (ura)

Tachiwaza:

KATADORI-MENUCHI – Ikkyo
KATATEDORI – Hijikimeosae, Kaitenosae
KATADORI – Kokyonage
MUNADORI – Shihonage
YOKOMENUCHI – Nikkyo, Gokyo
TSUKI – Iriminage, Kaitennage, Shihonage
RYOTEDORI – Yonkyo
KATATERYOTEDORI – Kokyoho

Ushiwaza (statiskt):

RYOTEDORI – Kotegaeshi
RYOKATADORI – Kokyonage, Ikkyo
KATATE-KUBIJIME – Kokyonage

1**KYU – IKKYU**

(Minimum 60 träningar efter 2 kyu)

INKL 2 KYU

JO KIHON (i rörelse framåt/bakåt med växlande av sida)

22 no JO (hidari/migi)

31 no JO (hidari/migi)

Suwariwaza:

KATADORI-MENUCHI – Yonkyo

SHOMENUCHI - Jiyuwaza

Hanmi-handachiwaza:

YOKOMENUCHI – Nikkyo

KATATEDORI – Ikkyo

USHIRO-RYOKATADORI – Kokyonage, Kotegaeshi, Sankyo

Tachiwaza:

MUNADORI – Uchikaitensankyo

KATADORI-MENUCHI – Shihonage, Kotegaeshi

KATATEDORI – Jiyuwaza

SHOMENUCHI – Koshinage

YOKOMENUCHI – Jujigarame, Jiyuwaza

TSUKI – Ushirokirotoshi, Jiyuwaza

Ushirowaza (statiskt):

ERIDORI – Ikkyo

RYOHIJIDORI – Kotegaeshi

USHIRO-KAKAE – Kokyonage

KATATE-KUBIJIME – Sankyo, Koshinage

RYOTEDORI – Jujigarame, Shihonage