



STOCKHOLM AIKIKAI

TELLUSBORGSV 10, 126 32 HÄGERSTEN, PLUSGIRO: 60 83 67-9
SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND RF-nr: 12123-23 SB&K-nr: 72



GRADERINGSSYSTEM FÖR UNGDOM & VUXNA

Utförandeform	6 kyu Teknik	Utförandeform	4 kyu Teknik	Utförandeform	3 kyu Teknik	Utförandeform	2 kyu Teknik	Utförandeform	1 kyu Teknik
Mae, Ushiro	Ukemi	Yoku-ukemi	Ukemi	Suwari wasa		Suwari wasa		Suwari wasa	
Tenkan Irimi-tenkan	Taisabaki	Irimi-tenkan	Shikko	Shomen-uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo	Kata dori	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo	Yokomen-uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo
Tai-no-tenkan-ho		Happo-giri	Taisabaki	Tachi wasa		Tachi wasa		Tachi wasa	
Tachi wasa		Suwari wasa		Ai-hanmi katate dori	Irimi-nage	Ai-hanmi katate dori	Tenchi-nage	Ushiro ryte dori	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo
Ai-hanmi katate dori	Ikkyo Irimi-nage	Gyaku-hanmi katate dori	Ikkyo	Tachi wasa		Shomen-uchi	Nikyo Yonkyo Shiho-nage Kaiten-nage	Yokomen-uchi	Ude kime-nage
Ryote dori	Tenchi-nage	Kata dori	Nikyo	Gyaku-hanmi katate dori	Kokyu-nage Kote-gaeshi	Gyaku-hanmi katate dori	Kokyu-nage Kote-gaeshi	Gyaku-hanmi katate dori	Tenchi-nage Kaiten-nage Koshi-nage
Suwari wasa		Gyaku-hanmi katate dori	Ikkyo Nikyo Kokyu-ho	Ai-hanmi katate dori	Ude kime-nage	Tsuki	Ikkyo Irimi-nage Shiho-nage Ude kime-nage Kote-gaeshi	Shomen-uchi tanto	Kote-gaeshi
Ryote dori	Seiza kokyu-ho	Morote dori	Irimi-nage	Jiyu-wasa		Ai-hanmi katate dori	Koshi-nage	Tsuki	Sankyo Hiji kime-osae
Jiyu-wasa		Shomen-uch	Kote-gaeshi Sankyo	Yokomen-uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo	Morote dori	Yonkyo	Ushiro ryo kata dori	Aiki-otoshi
Ai-hanmi katate dori		Yokomen-uchi	Shiho-nage Irimi-nage	Jiyu-wasa		Ryote dori	Kokyu-ho Kokyu-nage Shiho-nage Kote-gaeshi	Kata dori men-uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Kokyu-ho Kokyu-nage Shiho-nage Kote-gaeshi
Tränat 30 timmar		Jiyu-wasa		Yokomen-uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo	Jiyu-wasa		Jiyu-wasa	
		Gyaku-hanmi katate dori		Morote dori	Yonkyo	Ai-hanmi katate dori Yokomen-uchi Morote dori		Tränat 50 tim efter 3:e kyu. Visa god hållning och bra andning som uke/nage, plus 6-3:e kyu	
		Tränat 40 tim efter 5:e kyu plus 6-5:e kyu		Jiyu-wasa		Tränat 50 tim efter 4:e kyu. Goda kunskaper i fallteknik, plus 6-4:e kyu. Bör ha deltagit på ett större aikidoläger utanför klubben			
				Tränat 30 tim efter 6:e kyu plus 6:e kyu				Yokomen-uchi tanto	
								Gokyo	
								Ushiro ryote dori	
								Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi-nage Kokyu-nage Kote-gaeshi	
								Ushiro katate dori	
								Sankyo Koshi-nage	
								Ushiro eri dori	
								Ikkyo	
								Hanmi-handachi wasa	
								Ryote dori	
								Shiho-nage	
								Jiyu-waza mot 2 personer	
								Gyaku-hanmi katate dori Ryote dori Morote dori	
								Tränat 60 tim efter 2:a kyu plus 6-2:a kyu	