



# Graderings-skjema for Norges Aikidoforbund

	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
<i>Minimumskrav for gradering</i>	<b>30 dager m.tr. og 4 mnd.trening</b>	<b>40 dager m.tr. og 6 mnd. etter 6.Kyu</b>	<b>50 dager m.tr. og 6 mnd. etter 5. Kyu</b>	<b>70 dager m.tr. og 1 år etter 4. Kyu</b>	<b>80 dager m.tr. og 6 mnd. etter 3. Kyu</b>	<b>90 dager m.tr. og 6 mnd. etter 2. Kyu</b>
<b>Tandoku dosa ( individuelle øvelser )</b>	Hidari-kamae Migi-kamae Mae ukemi Ushiro ukemi Shikko	Kaiten Irimi Tenkan Irimi-tenkan	Torifune & Furitama Irimi-sokumen	Ikkyo shihogiri	Shomen uchi shihogiri	Ikkyo Happogiri Shomen uchi happogiri
<b>Katatedori gyakuhanmi</b>	Shihonage [T]	Ikkyo [T] Nikyo [T] Techinage [T] Sumiotoshi [T]	Uchi kaiten nage [T] Iriminage [T] Kotagaeshi [T] Kokyuhu [T] Kokyunage [T]	Shihonage [H] Udekiminage [T] Jiyu waza [T]	Soto kaiten nage [T]	Koshinage [T]
<b>Katatedori aihanmi</b>	Ikkyo [T]	Iriminage [T]	Nikyo [T]	Sankyo [T] Yonkyo [T] Shihonage [T] Kotagaeshi [T]		Uchi kaiten sankyo [T] Koshinage [T]
<b>Shomen uchi</b>	Ikkyo [TS] Iriminage [TS]	Nikyo [TS]	Sankyo [TS] Yonkyo [TS] Kotegaeshi [T]	Sumiotoshi [T]	Soto kaiten nage [T]	Iriminage [H] Kotegaeshi [H]
<b>Yokomen uchi</b>		Ikkyo [T]	Iriminage [T]	Shihonage [T] Kotegaeshi [T]	Ikkyo [S] Nikyo [TS] Sankyo [TS] Yonkyo [TS]	Gokyo [TS]
<b>Tsuki</b>			Iriminage [T] Kotegaeshi [T]	Ikkyo [T]	Shihonage [T]	Nikyo [T] Sankyo [T] Yonkyo [T] Udehishigi [T] Soto kaiten nage [T]
<b>Ryotedori</b>	Kokyuhu [S]	Techinage [T] Sumiotoshi [T]	Shihonage [T]	Kokyuhu [T] Ikkyo [T] Iriminage [T]	Nikyo [T] Sankyo [T] Yonkyo [T] Kokyunage [T] Shihonage [H]	Jiyu waza
<b>Morotedori</b>		Kokyuhu [T]	Kokyunage [T]	Ikkyo [T] Nikyo [T] Kotegaeshi [T] Iriminage [T]	Udegarami juji nage [T]	Jiyu waza
<b>Katadori</b>			Ikkyo [TS] Nikkyo [TS]	Sankyo [TS] Yonkyo [TS]		Jiyu waza
<b>Ushiro ryotedori</b>				Ikkyo Shihonage	Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage	Kotegaeshi Koshinage Udegarami juji nage

Shodan	Nidan	Sandan
<i>min. 150 dager m.tr., og ett år etter oppnådd 1.Kyu</i>	<i>min. 300 dager m.tr., og tre år etter oppnådd Shodan</i>	<i>min. 400 dager m.tr., og fire år etter oppnådd Nidan</i>
som 1.Kyu, pluss Tantodori og Futarigake	som Shodan, pluss Jiyu waza, Futaridori, Tachidori og Jodori	som Nidan, pluss Tanninzugake

<b>Yondan</b>	<b>etter anbefaling</b>
---------------	-------------------------

Kandidater som stryker til Dan-gradering må vente minimum 3 måneder før neste gradering

**T** = Tachiwaza    **H** = Hanmi handaci    **S** = Suwariwaza

*For hver grad skal eksaminanten kunne utføre de teknikker som er listet pluss alle teknikker for foregående graderinger.*