



**Graderingsschema**  
**Gubbängens Aikidoklubb**  
**2004-03-12**

**För alla grader gäller följande villkor:**

- 1 Uppmärksamhet och engagemang i träningen.
- 2 Respekt mot grundaren, tränaren och de övriga eleverna.
- 3 Att följa de allmänna etikettreglerna för budoträning.

\* Det som står i kursiv stil tycker vi är särskilt viktigt för den aktuella graden och är lika viktigt som teknikerna. Om den som graderar tycker att eleven inte uppfyller dessa krav kommer eleven att underkännas vid gradering.

Om inget annat står angivet ska eleven göra både omote och ura.

**LITEN ORDLISTA**

Ukemi=fall, Suwari=sittande, Tachi=stående,  
Hamni handachi=en sitter och en står, Omote=framför,  
Ura=bakom, Aiki Taiso=Aikidorörelser, Suburi=grund,  
Waza=teknik, Mae=framåt, Ushiro=bakåt.

## 6 kyu

Frivillig grad – minimum 20 träningspass

**UKEMI WAZA**

**Mae Ukemi**  
**Ushiro Ukemi**

**AIKI TAISO**

**Irimi tenkan**  
**Ikkyo Undo**

**TACHI-WAZA**

**Tai no tenkan Ho** Katatedori  
**Ikkyo** Aihanmi Katatedori  
**Irimi Nage** Aihanmi Katatedori ura

**SUWARI-WASA**

**Kokyo-ho** Ryotedori

## 5 kyu

Minimum 30 träningspass

\* Fall framåt och bakåt på båda sidor

**UKEMI WAZA**

**Mae Ukemi** Höger och vänster  
**Ushiro Ukemi** Höger och vänster  
**Yoko Ukemi** Höger och vänster

**SHIKKO WAZA**

**Shikko Waza** mae och ushiro

**AIKI TAISO**

**Zengo undo**  
**Tenkan** Höger och vänster

**TACHI-WAZA**

**Ikkyo** Shomen-uchi

**Iriminage** Shomen-uchi  
**Shihonage** Katatedori

**SUWARI-WAZA**

**Kokyo-ho** Ryotedori

## 4 kyu

Minimum 40 träningspass efter 5 kyu

\* Eleven ska både uppfatta och kunna visa skillnaden mellan omote och ura. Eleven ska också börja förstå det grundläggande fotarbetet.

**BOKKEN SUBURI**

1 – 7  
Jo-kata 13

**TACHI-WAZA**

**Ikkyo** Shomen-uchi  
**Nikyo** Katadori  
**Shihonage** Yokomen-uchi  
**Iriminage** Shomen-uchi

**SUWARI-WASA**

**Ikkyo** Shomen-uchi  
**Iriminage** Shomen-uchi  
**Kokyo-ho** Ryotedori

## 3 kyu

Minimum 50 träningspass efter 4 kyu

\* Eleven ska kunna terminologin för de vanligaste teknikerna, anfallsformerna och träningsätten. I största möjliga mån ska också teknikerna utföras som en rörelse.

**JO SUBURI**

1 – 20

**TACHI-WAZA**

**Ikkyo** Shomen-uchi  
**Nikyo** Shomen-uchi  
**Sankyo** Shomen-uchi  
**Yonkyo** Shomen-uchi  
**Shihonage** Ryotedori  
Yokomen-uchi  
**Iriminage** Shomen-uchi  
Tsuki  
**Kotegaeshi** Shomen-uchi (med högt fall)  
Tsuki (med högt fall)  
**Tenchinage** Ryotedori  
**Kokyo-ho** Maegeri (rak spark)  
**Kokyo-ho** Mawashigeri (sidspark)

**SUWARI-WAZA**

**Ikkyo** Shomen-uchi  
**Nikyo** Shomen-uchi  
**Sankyo** Shomen-uchi  
**Yonkyo** Shomen-uchi  
**Kokyo-ho** Ryotedori

## 2 kyu

Minimum 50 träningspass efter 3 kyu

*\* Ett bra fotarbete – rätt fot rör sig i ett givet skede. Teknikerna utföres i en enda rörelse samt att eleven förstår terminologin.*

### BOKKEN AVASE

1 – 7

Jo-kata 31

### TACHI-WAZA

<b>Ikkyo</b>	Shomen-uchi Katadori
<b>Nikyo</b>	Shomen-uchi Katadori
<b>Sankyo</b>	Shomen-uchi Katadori
<b>Yonkyo</b>	Shomen-uchi Katadori
<b>Iriminage</b>	Shomen-uchi Tsuki
<b>Kotegaeshi</b>	Shomen-uchi Tsuki Katatedori
<b>Kaitennage</b>	Katatedori
<b>Tenchinage</b>	Ryotedori
<b>Jiyuwasa</b>	Katatedori (i flöde)
<b>Koshinage</b>	Katatedori (kast o fall)

### HANMI HANDACHIWAZA

<b>Shihonage</b>	Katatedori
------------------	------------

### SUWARI-WAZA

<b>Ikkyo</b>	Shomen-uchi Katadori
<b>Nikyo</b>	Shomen-uchi Katadori
<b>Sankyo</b>	Shomen-uchi Katadori
<b>Yonkyo</b>	Shomen-uchi Katadori
<b>Kokyo-ho</b>	Ryotedori

## 1 kyu

Minimum 60 träningspass efter 2 kyu

*\* Ett bra fotarbete, Teknikerna utföres i en enda rörelse, samt att eleven förstår terminologin. Vid denna grad ska eleven också visa beslutsamhet i teknikerna.*

### JO AVASE

1 – 8

Jo-kata 22

### TACHI-WAZA

<b>Ikkyo</b>	Shomen-uchi Yokomen-uchi Katadori Ushiro ryotedori
<b>Nikyo</b>	Shomen-uchi Yokomen-uchi Katadori

### Sankyo

Ushiro ryotedori  
Shomen-uchi  
Yokomen-uchi  
Katadori

### Yonkyo

Ushiro ryotedori  
Shomen-uchi  
Yokomen-uchi  
Katadori

### Gokyo

### Shihonage

Ushiro ryotedori  
Yokomen-uchi  
Katatedori (höga fall)  
Ryotedori  
Shomen-uchi

### Iriminage

Shomen-uchi  
Tsuki

### Kotegaeshi

Katatedori  
Shomen-uchi (höga fall)  
Tsuki (höga fall)

### Kaitennage

Katatedori  
Shomen-uchi  
Tsuki

### Tenchinage

### Jiyuwasa

Katatedori  
Ryotedori  
Katatedori  
Ryotedori  
Morotedori

### HANMI HANDACHIWAZA

<b>Shihonage</b>	Katatedori Ryotedori
------------------	-------------------------

### SUWARI-WAZA

<b>Ikkyo</b>	Shomen-uchi Yokomen-uchi Katadori Ushiro ryotedori
<b>Nikyo</b>	Shomen-uchi Yokomen-uchi Katadori Ushiro ryotedori
<b>Sankyo</b>	Shomen-uchi Yokomen-uchi Katadori

### Yonkyo

Ushiro ryotedori  
Shomen-uchi  
Yokomen-uchi  
Katadori  
Ushiro ryotedori

### Gokyo

### Kokyo-ho

Yokomen-uchi  
Ryotedori