Graderingsregler

SEDOKAN AIKIDO DOJO VÄXJÖ

20250826

6 Kyu

Bör ha fyllt 11 år
Rekommenderat antal träningsstillfällen: 20
Rekommenderad träningstid: 1 termin

Följande ska kunna redovisas på graderingen:

Hanmi

Ukemi:
- Mae (från sittande)
- Ushiro (från sittande)
- Tobi (över bock)

Shikko

Tai no henko

Morotedori kokyuho

Ai hanmi katatedori
- Ikkyo, omote och ura waza
- Kotegaeshi

Gyaku hanmi katatedori
- Shihonage, omote och ura waza

Katadori
- Nikyo

Ryotedori
- Tenchinage

Suwariwaza kokyuho

Bukiwaza
- Bokken: 1 Ken suburi

5 Kyu

Rekommenderat antal träningsstillfällen: 30 sedan föregående gradering
Rekommenderad träningstid: 1 termin sedan föregående gradering

Allt som ingått i föregående gradering samt följande ska kunna redovisas:

Ukemi:
Mae ukemi (från stående)
Ushiro ukemi (från stående)

Tai no henko
- Ki no nagare

Ai hanmi katatedori
- Nikyo
- Irimi nage

Gyaku hanmi katate dori
- Ikkyo, omote och ura waza
- Nikyo, omote och ura
- Sankyo, omote
- Kotegaeshi

Ryokatadori
- Ikkyo, omote och ura waza
- Nikyo, omote och ura waza

Bukiwaza
- Bokken: 1-7 Ken suburi

4 Kyu

Rekommenderat antal träningsstillfällen: 60 sedan föregående gradering)
Rekommenderad träningstid: 1 år sedan föregående gradering

Allt som ingått i föregående gradering samt följande ska kunna redovisas:

Ukemi: Yoko ukemi

Gyaku hanmi katatedori
- Iriminage, jodan, chudan, gedan
- Kaitennage, uchi mawari och soto mawari

Katadori
- Ikkyo, omote och ura waza, ki no nagare;
- Nikyo, ki no nagare

Ushiro ryotedori
- Kokyuho
- Ikkyo, omote waza
- Kotegaeshi

Shomenuchi
- Ikkyo, omote och ura waza
- Nikyo, omote och ura waza
- Sankyo, omote och ura waza
- Yonkyo, omote och ura waza
- Kotegaeshi

Tsuki
- Kotegaeshi, chudan

Bukiwaza
- Bokken: höger awase, vänster awase,
- Jo: 31 kata

3 Kyu

Rekommenderat antal träningsstillfällen: 70 sedan föregående gradering
Rekommenderad träningstid: 1 år sedan föregående gradering

Allt som ingått i föregående gradering samt följande ska kunna redovisas:

Ukemi:
Tobi ukemi

Gyaku hanmi katatedori
- Ikkyo, omote och ura waza, ki no nagare
- Kotegaeshi, ki no nagare
- Shihonage, omote och ura waza, ki no nagare

Ushiro ryotedori
- Nikyo
- Sankyo
- Jujinage
- Koshinage

Shomen uchi
- Shihonage, omote waza
- Iriminage

Suwariwaza shomenuchi
- Ikkyo, omote och ura waza
- Nikyo, omote och ura waza
- Iriminage

Yokomenuchi
- Ikkyo, omote och ura waza
- Nikyo, omote och ura waza
- Gokyo, ura waza

Valfritt angrepp
- 3 stycken koshinage

Bukiwaza
- Bokken: 5:e awase samt 7:e awase, 1:a Kumitachi
- Jo: 1-10 Jo suburi

2 Kyu

Rekommenderat antal träningsstillfällen: 90 sedan föregående gradering
Rekommenderad träningstid: 1 år sedan föregående gradering
Deltagande på klubbläger rekommenderas.

Allt som ingått i föregående gradering samt följande ska kunna redovisas:

Morotedori
- Kokyuho, jodan, gedan

Hanmi handachi waza katatedori
- Shihonage, omote waza

Hanmi handachi waza ryotedori
- Shihonage, omote waza

Hanmi handachi waza shomenuchi
- Kotegaeshi

Yokomenuchi
- Sankyo, omote och ura waza
- Yonkyo, omote och ura waza
- Kotegaeshi
- Shihonage
- Iriminage

Jiyu waza

Bukiwaza
- Bokken: Shihogiri, Happogiri, Tachidori (5 stycken)
- Jo: 11-20 Jo suburi, Jodori (5 stycken)
- Tanto: Tantodori, 5 stycken olika (shomen, tsuki, yokomen)

1 Kyu

Rekommenderat antal träningsstillfällen: 90 sedan föregående gradering
Rekommenderad träningstid: 1 år sedan föregående gradering
Deltagande på nationellt eller internationellt läger rekommenderas.

Allt som ingått i föregående gradering samt följande ska kunna redovisas:

Gyaku hanmi katatedori
- Kokyuho, kihon och ki no nagare

Sodedori
- Kokyuho
- Ikkyo, omote och ura
- Nikyo, omote och ura waza

Suwariwaza shomenuchi
- Sankyo, omote och ura waza
- Yonkyo, omote och ura waza

Suwariwaza yokomenuchi
- Gokyo, ura waza

Jiyu waza

Kokyunage
- Morotedori
- Ryokatadori
- Ryotedori

Bukiwaza:
- Bokken: 1-5 Kumitachi, Ki musubi no tachi
- Jo: 13 Jo kata