



VÄSTERHANINGE KAIZEN AIKIDOKLUBB

Kyu-gradering i Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb

Även om man graderas på viss sak vid viss grad måste man på tidigare grader öva löpande på den saken, annars uppnår man inte rätt kunskap vid graderingstillfället.

Vid varje grad ska man kunna allt som krävts för graderna innan. Den nya gradens tekniker, anfall och waza ska kunnas på den tidigare gradens tekniker, anfall och waza.

*Vid gradering skall man kunna tekniknamnen och namn på redskap!
Detta krav tas ej hårt på vid 6 kyu, men skärps vid senare grader.*

Hjälpmedel

Graderingsark i excel

Bilagor

Jo&bokken

Ordlista



VÄSTERHANINGE KAIZEN AIKIDOKLUBB

6. Introduktion

Tekniker

Ikkyo

Kokyu-ho

Suwari kokyu-ho

Tai no tenkan

Iriminage

Anfall

Ai hanmi

Gyako hanmi

Ryotedori

Övrigt

Lågt framåtfall och kort bakåtfall på snälla kast.

Irimitenkan taisabaki

Omote och ura

Rei, sittande och stående

5. Grundläggande färdigheter

Tekniker

Nikyo

Sankyo

Tenchinage

Shihonage (låg)

Kotegaeshi (låg)

Kokyunage (låg)

Anfall

Morotedori

Shomen uchi

Yokomen uchi

Tsuki

Övrigt

komplett bakåtfall

Shikko (framåt, bakåt & snurr)

Taisabaki på tsuki



VÄSTERHANINGE KAIZEN AIKIDOKLUBB

4. Inför avancerad träning

Tekniker

Yonkyo
Gokyo
Rokkyo
Kaitennage
Udekimenage
Ushiro kiriotoshi

Anfall

Katadori
Ryo katadori
Mune dori
Ushiro ryotedori

Vapen

Se Bilaga Jo&bokken

Övrigt

Höga fall över bock e. dyl.
Suwariwaza
Hanmi handachiwaza
Soto och uchi (kaiten)

3. Avancerad träning

Kunna alla grundtekniker: *tachiwaza, suwariwaza & hanmi handachiwaza*

Ha börjat träna på fortsättningspassen, dvs det räcker inte att bara träna på grundpass

Tekniker

Kaitenosae
Koshinage
Aiki otoshi
Aikinage
Jujigarami
Kotegaeshi (hög)
Kokyunage (hög)

Anfall

Sode dori
Hiji dori
Ushiro ryo katadori
Ushoro eridori
Ushiro kubeshime
Grepp runt midjan
Ushiro ryote kakae dori (Grepp runt hela kroppen inkl. armarna.)

Vapen

Se Bilaga Jo&bokken

Övrigt

Höga fall på alla tekniker
Ki nagare



VÄSTERHANINGE KAIZEN AIKIDOKLUBB

2. Vapengrad

Tekniker

hög shihonage

Vapen

Se Bilaga Jo&bokken

Övrigt

Jiyuwaza

1. Inför shodan

Anfall

Mawashi uchi

Krok

Sparkar

Vapen

Se Bilaga Jo&bokken

Flödande vapenhantering

Övrigt

Flera anfallande

2 anfallanden morotedori

Atemi

Kiai