

# Malmö Takemusu Aikido Dojo

## Graderingskrav för kyu graderingar

De formella kraven för antal träningsdagar och träningstid sedan föregående gradering är minimikrav. Tränarna gör en bedömning för varje tränande och meddelar beslut om gradering. Samtliga tekniker från föregående kyu-graderingar skall kunna uppvisas. Utöver nedanstående kan det tillkomma ytterligare tekniker vid graderingstillfället.

### 6 kyu

Träningsdagar: 30

Träningstid: 3 mån

#### Grunder

ukemi (mae och ushiro)

hanmi (vänster och höger)

shikko (framåt och bakåt)

#### Tachi-waza

Position	Attack	Teknik	Riktning	Utförande
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>		kihon
gyaku hanmi	morote dori	<b>kokyo-ho</b>		kihon
gyaku hanmi	kata dori	<b>ikkyo</b>	omote	kihon
gyaku hanmi	kata dori	<b>ikkyo</b>	ura	kihon
gyaku hanmi	kata dori	<b>nikkyo</b>		kihon
ai hanmi	katate dori (kosa dori)	<b>ikkyo</b>	omote	kihon
ai hanmi	katate dori (kosa dori)	<b>ikkyo</b>	ura	kihon
ai hanmi	katate dori (kosa dori)	<b>kote-gaeshi</b>		kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>shiho nage</b>	omote	kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>shiho nage</b>	ura	kihon
gyaku hanmi	ryote dori	<b>tenchi nage</b>		kihon

#### Suwari-waza

Attack	Teknik
ryote dori	<b>kokyo-ho</b>

## 5 kyu

Träningsdagar: 30

Träningsstid: 4 mån

### Tachi-waza

Position	Attack	Teknik	Riktning	Utförande
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>		kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>	(kort version)	ki no nagare
gyaku hanmi	morote dori	<b>kokyo-ho</b>		kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>ikkyo</b>	omote	kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>ikkyo</b>	ura	kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>nikkyo</b>	ura	kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>kote gaeshi</b>		kihon
gyaku hanmi	ryote dori	<b>shiho nage</b>	omote	kihon
gyaku hanmi	ryote dori	<b>shiho nage</b>	ura	kihon
ai hanmi	katate dori	<b>nikkyo</b>	ura	kihon
ai hanmi	katate dori	<b>iriminage</b>		kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>ikkyo</b>	omote	kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>ikkyo</b>	ura	kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>kote gaeshi</b>		kihon

### Suwari-waza

Attack	Teknik
ryote dori	<b>kokyo-ho</b>

### Buki-waza

#### Ken:

Ken no Kamae (höger)

Suburi 1, 2 och 3.

#### Jo:

Suburi 1 - 5

## 4 kyu

Träningsdagar: 50

Träningsstid: 6 mån

### Ukemi

Skall klara höga fall med partner: Kotegaeshi, Koshinage

### Tachi-waza

Position	Attack	Teknik	Riktning	Utförande
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>		kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>	(kort version)	ki no nagare
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>	(lång version)	ki no nagare
ai hanmi	katate dori	<b>ikkyo</b>	omote	ki no nagare
ai hanmi	katate dori	<b>ikkyo</b>	ura	ki no nagare
ai hanmi	katate dori	<b>nikkyo</b>	ura	ki no nagare
gyaku hanmi	katate dori	<b>kaiten nage</b>	uchi maware	kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>kaiten nage</b>	soto mawari	kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>nikkyo</b>	omote	kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>nikkyo</b>	ura	kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>sankyo</b>	omote	kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>sankyo</b>	ura	kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>kote gaeshi</b>		kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>shiho nage</b>	omote	kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>shiho nage</b>	ura	kihon
ai hanmi	shomenuchi	<b>iriminage</b>		kihon
ushiro	ryote dori	<b>ikkyo</b>		kihon
ushiro	ryote dori	<b>kokyu-ho</b>	(lång version)	kihon
ushiro	ryote dori	<b>kokyu-ho</b>	(kort version)	kihon
ushiro	ryote dori	<b>kote gaeshi</b>	(lång version)	kihon
ushiro	ryote dori	<b>kote gaeshi</b>	(kort version)	kihon

### Suwari-waza

Attack	Teknik
ryote dori	<b>kokyo-ho</b>

### Buki-waza

#### Ken:

Suburi 1 - 7

#### Jo:

Suburi 1 – 10

Roku no jo

## 3 kyu

Träningsdagar: 60

Träningsstid: 9 mån

### Tachi-waza

Position	Attack	Teknik	Riktning	Utförande
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>		kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>	(kort version)	ki no nagare
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>	(lång version)	ki no nagare
gyaky hanmi	morote dori	<b>kokyo ho</b>		kihon
ai hanmi	shomen uchi	<b>yonkyo</b>	omote	kihon
ai hanmi	shomen uchi	<b>yonkyo</b>	ura	kihon
ai hanmi	shomen uchi	<b>iriminage</b>		ki no nagare
ai hanmi	yokomen uchi	<b>ikkyo</b>	omote	kihon
ai hanmi	yokomen uchi	<b>gokyo</b>	ura	kihon
ushiro	ryote dori	<b>nikkyo</b>		kihon
ushiro	ryoto dori	<b>sankyo</b>		kihon
ushiro	ryote dori	<b>koshinage</b>		kihon

### Suwari-waza

Attack	Teknik	Riktning
shomen uchi	<b>ikkyo</b>	<b>omote</b>
shomen uchi	<b>ikkyo</b>	<b>ura</b>
shomen uchi	<b>nikkyo</b>	<b>ura</b>
ryote dori	<b>kokyo ho</b>	

### Buki-waza

#### Ken:

Migi no awaze (höger awaze)

Hidari no awaze (vänster awaze)

#### Jo:

Suburi 11 – 20

## 2 kyu

Träningsdagar: 70

Träningsstid: 9 mån

### Tachi-waza

Position	Attack	Teknik	Riktning	Utförande
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>		kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>	(kort version)	ki no nagare
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>	(lång version)	ki no nagare
gyaky hanmi	morote dori	<b>kokyo ho</b>	jodan	kihon
gyaky hanmi	morote dori	<b>kokyo ho</b>	gedan	kihon
gyaky hanmi	ryote dori	<b>koshi nage</b>		kihon
ai hanmi	yokomen uchi	<b>iriminage</b>		kihon
ai hanmi	tsuki	<b>kote gaeshi</b>		
ai hanmi	tsuki	<b>iriminage</b>		
ushiro	ryote dori	<b>jujinage</b>		kihon
ushiro	ryote dori	<b>ikkyo</b>		ki no nagare
ushiro	ryote dori	<b>kote gaeshi</b>		ki no nagare
ushiro	ryote dori	<b>jujinage</b>		ki no nagare

### Hanmi handachi-waza

Attack	Teknik	Riktning
katate dori	<b>shiho nage</b>	<b>omote</b>
ryote dori	<b>shiho nage</b>	<b>omote</b>

### Suwari-waza

Attack	Teknik	Riktning
yokomen uchi	<b>ikkyo</b>	<b>omote</b>
yokomen uchi	<b>ikkyo</b>	<b>ura</b>
ryote dori	<b>kokyo ho</b>	

### Jiu-waza

Katadori, katatedori, shomen uchi

### Buki-waza

#### Ken:

Go no awaze (femte awaze)

Shichi no awaze (sjunde awaze)

#### Jo:

31 katan

## 1 kyu

Träningsdagar: 80

Träningsstid: 9 mån

### Ukemi

Ska kunna klara höga fall från samtliga tekniker, inklusive kokyo nage

### Tachi-waza

Position	Attack	Teknik	Riktning	Utförande
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>		kihon
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>	(kort version)	ki no nagare
gyaku hanmi	katate dori	<b>tai no henko</b>	(lång version)	ki no nagare
gyaky hanmi	morote dori	<b>kokyo ho</b>	jodan	kihon
gyaky hanmi	morotedori	<b>kokyo ho</b>	gedan	kihon
gyaky hanmi	morote dori	<b>kokyo ho</b>	jodan	ki no nagare
gyaky hanmi	morotedori	<b>kokyo ho</b>	gedan	ki no nagare
ai hanmi	yokomen uchi	<b>kote gaeshi</b>		ki no nagare
ai hanmi	yokomen uchi	<b>iriminage</b>		ki no nagare
ai hanmi	yokomen uchi	<b>shiho nage</b>		ki no nagare
ushiro	eridori	<b>ikkyo</b>		kihon
ushori	mune dori-katate	<b>jujinage</b>		kihon

### Kokyo nage

morote dori  
ryo kata dori  
ryote dori

### Suwari-waza

Attack	Teknik	Riktning
shomen uchi	<b>iriminage</b>	
ryote dori	<b>kokyo ho</b>	

### Jiu-waza

Alla tekniker – alla angreppsformer

### Buki-waza

#### Ken:

Shiho-giri  
Happo-giri  
Shichi no awaze (sjunde awaze)

#### Tachi-dori:

Två på varje sida

#### Jo:

13 katan  
Jo-dori (två på varje sida)  
Jo-nage (två valfria)