


GRADERINGSSKJEMA **NORGES AIKIDOFORBUND**

	6. kyu	5. kyu	4. kyu	3. kyu	2. kyu	1. kyu
Minimumskrav	30 dager trening etter oppstart	40 dager trening etter 6. kyu gradering	50 dager trening etter 5. kyu gradering	70 dager trening og 6 mnd. etter 4. kyu gradering	80 dager trening og 6 mnd. etter 3. kyu gradering	90 dager trening og 6 mnd. etter 2. kyu gradering
TANDOKU DOSA (Individuelle øvelser)	<i>Kamae, Kaiten, Irimi, Tenkan</i>	<i>Irimi-tenkan, Shikko, Mae & ushiro ukemi</i>	<i>Tsugi-ashi, Okuri-ashi, Irimi-sokumen</i>	<i>Ayumi-ashi, Ikkyo shihogiri</i>		
SHOMEN UCHI	Ikkyo Iriminage	Nikyo	Sankyo Kotegaeshi Ikkyo og Iriminage (S)	Ikkyo til Yonkyo Ikkyo til Yonkyo (S)	Sotokaiten nage	Ikkyo og Iriminage (H)
KATATEDORI GYAKUHANMI	Shihonage	Tenchinage Sumiotoshi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo Iriminage, Kotegaeshi Kokyuhō, Kokyunage	Ikkyo til Yonkyo Uchikaiten nage	Udekimenage Sotokaiten nage Shihonage (H)	Koshinage Jiyuwaza
RYOTEDORI RYOTEMOCHI	Suwariwaza kokyuhō	Tenchinage Sumiotoshi	Iriminage Shihonage	Ikkyo til Yonkyo Jiyu kokyunage	Kotegaeshi Shihonage (H)	Kokyuhō Jiyuwaza
KATATEDORI AIHANMI		Ikkyo, Iriminage Shihonage	Nikyo, Sankyo Kotegaeshi	Ikkyo til Yonkyo	Udekimenage	Koshinage
MOROTEDORI		Kokyuhō	Iriminage Kokyunage	Ikkyo til Yonkyo (jodan)	Ikkyo til Yonkyo (Gedan) Kotegaeshi	Udegarami jujinage Jiyuwaza
YOKOMEN UCHI			Iriminage Shihonage	Ikkyo til Yonkyo	Kotegaeshi	Ikkyo til Yonkyo (S) Gokyo
KATADORI			Ikkyo, Nikyo	Ikkyo til Yonkyo	Ikkyo til Yonkyo (S)	Kokyunage
TSUKI				Iriminage Kotegaeshi	Sotokaiten nage	Ikkyo til Yonkyo Udehishigi
USHIRO RYOTEDORI				Ikkyo til Yonkyo	Shihonage, Kotegaeshi Iriminage	Koshinage, Kokyunage Udegarami jujinage
<i>Spesiell vekt på:</i>	<i>Kamae / Shisei</i>	<i>Taisabaki</i>	<i>Kokyu ryoku</i>	<i>Presisjon i Kihon waza</i>	<i>Maai / Zanshin</i>	<i>Flyt</i>

For hver grad må kandidaten også kunne teknikker fra foregående grader

Ikkyo til Yonkyo er en forkortelse for Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo

(S) = Suwariwaza, (H) = Hanmihandachi

Kandidaten skal beherske både tori- og ukerollen

Shodan	Nidan	Sandan	Yondan
Minimum 150 dager trening og ett år etter 1. kyu	Minimum 300 dager trening og to år etter shodan	Minimum 400 dager trening og tre år etter nidan	Minimum 500 dager og
Som 1. kyu + Teknikker fra Katadori menuchi	Som shodan + Munedori og Sodedori	Som nidan + Ushiro eridori og U. katatedori kubishime	fire år etter sandan
Jiyuwaza, Tantodori og Futarigake	Futaridori, Tachidori og Jodori / Jonage	Taninzugake	Som sandan + artikkel

Ved dangradering forventes kandidaten å beherske en større variasjon mellom angrep, teknikk og taisabaki enn for kyugrader