

**GRADERINGSREGLER**  
**STOCKHOLMS AIKIDOKLUBB**

**2020-07-01**

## 6 Kyu

Minst 20 pass, minimum 13 år

**Tai no henko** go tai

### **Kokyuho**

Morote dori  
Suwari waza

### **Ikkyo**

Shomen uchi

### **Kote gaeshi**

Ai hamni katate dori

### **Kokyunage**

Morote dori

### **Ukemi**

Mae/ushiro

### **Shikko**

## 5 Kyu

Minst 30 pass efter 6 Kyu

**Tai no henko** Ju tai

### **Ikkyo**

Gyaki hamni katate dori  
Gyaki hamni kata dori

### **Nikkyo**

Gyaki hamni kata dori

### **Shihonage**

Gyaki hamni katate dori

### **Iriminage**

Shomenuchi

**Kokyunage**, 3 valfria

## 4 Kyu

Minst 40 pass efter 5 Kyu.

Minst 2 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbläger alt externa läger för Iwamainstruktör.

**Tai no henko** ryu tai

**Kokyuho**

Ryotedori

Ushiro ryotedori

**Nikkyo**

Shomenuchi

**Sankyo**

Shomenuchi

**Tenchi nage**

Ryotedori

**Kote gaeshi**

Shomenuchi

Yokomenuchi ki no nagare

**Shiho nage**

Yokomenuchi ki no nagare

**Kaiten nage**

Gykai hamni katatedori uchi maware

Gykai hamni katatedori soto maware

**Irimi nage**

Ai hamni katatedori

**Koshi nage**

Katatedori

**Kokyu nage**

5 valfria

**Ken**

7 suburi

## 3 Kyu

Minst 50 pass efter 4 Kyu.

Minst 2 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbläger alt externa läger för Iwamainstruktör.

**Kokyu ho**  
5 morote dori

**Ikkyo**  
Tsuki  
Suwari waza shomen uchi

**Nikkyo**  
Ushiro ryote dori  
Suwari waza shomen uchi

**Sankyo**  
Ushiro ryote dori  
Suwari waza shomen uchi

**Yonkyo**  
Shomen uchi  
Ushiro ryote dori  
Suwari waza shomen uchi

**Gokyo**  
Yokemenuchi urawaza

**Rokkyo**  
Shomenuchi

**Tenchi nage**  
Shomenuchi

**Kote gaeshi**  
Tsuki

**Irimi nage**  
Gyaki hamni katatedori; Jodan, chudan, gedan

**Koshi nage**  
Ryotedori

**Kokyu nage**  
10 st varav,<sup>[1]</sup>3 ryokate<sup>[2]</sup>, 3 ryotedori<sup>[3]</sup>, 3 morotedori

**Ken**  
Migi no awaze  
Hidari no awaze  
Go no awaze  
Shichi no awaze  
Happogiri

**Jo**  
31 Jo kata

**Ukemi** , Höga fall på alla tekniker

## 2 Kyu

- Minst 50 pass efter 3 Kyu.
- Minst 4 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbäger alt externa läger för Iwamainstruktör.

### **Kokyu ho**

**Suwari waza**, 3 variationer

### **Ikkyo**

Muna dori  
Sode dori  
Ryo kata dori  
Ryote dori  
Yokemen uchi  
Ushiro ryote dori

### **Nikkyo**

Ai hamni katate dori  
Muna dori  
Sode dori  
Ryo kata dori  
Ryote dori  
Yokemen uchi  
Ushiro ryote dori

### **Sankyo**

Ai hamni katate dori  
Gyaki hamni katate dori  
Muna dori  
Sode dori  
Ryo kata dori  
Ryote dori  
Yokemen uchi  
Ushiro ryote dori

### **Yonkyo**

Ai hamni katate dori  
Gyaki hamni katate dori  
Muna dori  
Sode dori  
Ryo kata dori  
Ryote dori  
Yokemen uchi  
Ushiro ryote dori

### **Rokkyo**

Ai hamni katate dori  
Tsuki

### **Kote gaeshi**

Gyaki hamni katate dori; Kihon / ki nonagare  
Hamni handachi waza shomen uchi  
Ushiro ryote dori

### **Shiho nage**

Hamni handachiwaza; Katatedori, ryotedori

### **Kaiten nage**

Tsuki  
Shomen uchi

### **Irimi nage**

Yokomen uchi; Kihon, ki no nagare  
Ushiro ryote dori

**Koshi nage**  
Ushiro ryote dori

**Kokyu nage**  
20 valfria, med randori 2 ukemi.

**Ken**  
1-3 kumitachi  
5 tachidori

**Jo**  
13 jo kata  
5 Jo dori  
20 jo suburij  
Roku no jo<sub>SEP</sub> (6 kata jo)

**Graderingar till 2 kyu innehåller även inslag av randori och jyu waza**

## 1 Kyu

- Minst 60 pass efter 2 Kyu.
- Minst 4 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbäger alt externa läger för Iwamainstruktör.

### **Kokyu ho**

Suwari waza, 5 variationer  
Sode dori

**Ikkyo**  
Suwari waza yokomen uchi  
Kata men uchi  
Ushiro eri dori  
Ushiri kubishimi  
Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

**Nikkyo**  
Suwari waza yokomen uchi  
Kata men uchi  
Ushiro eri dori  
Ushiri kubishimi  
Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

**Sankyo**  
Suwariwaza yokomenuchi  
Kata men uchi  
Ushiro eri dori  
Ushiri kubishimi  
Alla attacker, tachi waza, hamnihandachi waza och suwari waza

**Yonkyo**  
Suwari waza yokomen uchi  
Kata men uchi  
Ushiro eri dori  
Ushiro kubishimi  
Alla attacker, tachi waza, hamnihandachi waza och suwari waza

**Gokyo**  
Suwari waza;  
Yokomen uchi,  
Shomen uchi  
Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

**Rokyo**

Suwari waza shomen uchi  
Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

**Kotegaeshi**

Kata men uchi  
Ushiro eri dori  
Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

**Shiho nage**

Kata men uchi  
Ushiro eri dori  
Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

**Kaiten nage**

Hamni handachi katatedori uchi maware/soto maware

**Irimi nage**

Hamni handachi waza shomen uchi  
Morote dori ggr 2 ue kara shita,  
Morote dori ggr 2 shita kara ue,  
Kihon och ki no nagareSEP Ushiro eri dori 2 varianter  
Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

**Koshi nage**

Kata men uchi  
Ushiro eri dori  
Ushiro kubishimi 2 varianter  
Alla attacker, tachi waza

**Juji garamae**

Ushiro kubishimi  
Muna dori men uchi  
Ushiro ryote dori

**Kokyu nage**

Randori 2, och 3 uke.

**Ken**

5 kumi tachi  
Ki musubi no tachi  
7 tachi dori

**Jo**

31 kata kumi jo  
7 jo dori  
5 jo nage

**Ken tai jo**

Choku barai  
Kaeshi barai  
Kaiten barai

**Tanken tori**

5 tankentori

**Graderingar till 1 kyu innehåller även inslag av randori och jyu waza**

## Shodan – 1 dan

Minst 70 pass efter 1 Kyu och minst 1 år sedan 1 kyu  
Minst 4 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbläger alt externa läger för Iwamainstruktör.  
Du bör dessutom ha deltagit i andra stilars läger och ett Sverigeläger.

### Suwari Waza

Samtliga grundtekniker Samtliga angreppsformer utan redskap

### Hanmi Handachi Waza

Samtliga grundtekniker Samtliga angreppsformer utan redskap

### Tachi waza

Samtliga grundtekniker. Samtliga angreppsformer utan redskap. Randori med 2 attackerare och jiu waza

### Buki Waza

7 Suburi, Höger/vänster, 2, 5, 7 awaze, Shiho giri och Happo giri  
5 Kumi Tachi med variationer

20 Jo Suburi  
31 Kata

## Nidan – 2 dan

Minst 200 pass efter 1 shodan och minst 2 år sedan shodan  
Minst 8 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbläger alt externa läger för Iwamainstruktör.

- Samtliga grundtekniker.
- Samtliga angreppsformer utan redskap
- Randori med 3 attackerare, jiu waza och ninindori.
- Tantodori
- Tachidori
- 31 Kata Kumi Jo
- 10 Kumi Jo
- 13 Kata
- 13 Kata Awaze



## Sandan – 3 dan

Minst 300 pass efter nidan och minst 3 år sedan nidan

Minst 15 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbläger alt externa läger för Iwamainstruktör.

- Samtliga grundtekniker.
- Samtliga angreppsformer utan redskap.
- Visa progressioner i grundtekniker såväl som kihon och ki no nagare.

**Henka Waza från samtliga grundtekniker**

**Keashi Waza** från alla följande tekniker

- Ikkyo
- Nikkyo
- Kotegaeshi
- Shihonage
- Iriminage
- Kaitennage
- Koshinage

- Randori med 4 attackerare och jiu waza med och utan vapen.
- 7 Ken tai jo med variationer
- Jodor
- Jonage

## Yondan – 4 dan

Minst 400 pass efter sandan och minst 4 år sedan sandan.

Minst 15 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbläger alt externa läger för Iwamainstruktör.

- Samtliga grundtekniker.
- Samtliga angreppsformer utan redskap.
- Randori och jiu waza
- Samtlig Bukiwaza med variationer