

# Graderings-skjema for Norges Aikido Forbund

	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
<b>Minimumskrav for gradering</b>	30 dager trening og 4 mnd. etter oppstart	40 dager trening og 6 mnd. etter 6. Kyu	50 dager trening og 6 mnd. etter 5. Kyu	70 dager trening og 1 år etter 4. Kyu	80 dager trening og 6 mnd. etter 3. Kyu	90 dager trening og 6 mnd. etter 2. Kyu
<b>Tandoku dosa (individuelle øvelser)</b>	Hidari-kamae Migi-kamae Mae ukemi Ushiro ukemi Shikko	Kaiten Irimi Tenkan Irimi-tenkan	Torifune & Furitama Irimi-sokumen	Ikkyo shihogiri	Shomen uchi shihogiri	Ikkyo Happogiri Shomen uchi happogiri
<b>Katatedori gyakuhanmi</b>	Shihonage [T]	Ikkyo [T] Nikyo [T] Tenchinage [T] Sumiotoshi [T]	Uchi kaiten nage [T] Iriminage [T] Kotegaeshi [T] Kokyuhō [T] Kokyunage [T]	Shihonage [H] Udekiminage [T] Jiyu waza [T]	Soto kaiten nage [T]	Koshinage [T]
<b>Katatedori aihanmi</b>	Ikkyo [T]	Iriminage [T]	Nikyo [T]	Sankyo [T] Yonkyo [T] Shihonage [T] Kotegaeshi [T]		Uchi kaiten sankyo [T] Koshinage [T]
<b>Shomen uchi</b>	Ikkyo [TS] Iriminage [TS]	Nikyo [TS]	Sankyo [TS] Yonkyo [TS] Kotegaeshi [T]	Sumiotoshi [T]	Soto kaiten nage [T]	Iriminage [H] Kotegaeshi [H]
<b>Yokomen uchi</b>	.	Ikkyo [T]	Iriminage [T]	Shihonage [T] Kotegaeshi [T]	Ikkyo [S] Nikyo [TS] Sankyo [TS] Yonkyo [TS]	Gokyo [TS]
<b>Tsuki</b>	.	.	Iriminage [T] Kotegaeshi [T]	Ikkyo [T]	Shihonage [T]	Nikyo [T] Sankyo [T] Yonkyo [T] Udehishigi [T] Soto kaiten nage [T]
<b>Ryotedori</b>	Kokyuhō [S]	Tenchinage [T]	Shihonage [T]	Kokyuhō [T]	Nikyo [T]	Jiyu waza

		Sumiotoshi [T]		Ikkyo [T] Iriminage [T]	Sankyo [T] Yonkyo [T] Kokyunage [T] Shihonage [H]	
<b>Morotedori</b>	.	Kokyuho [T]	Kokyunage [T]	Ikkyo [T] Nikyo [T] Kotegaeshi [T] Iriminage [T]	Udegarami juji nage [T]	Jiyu waza
<b>Katadori</b>	.		Ikkyo [TS] Nikyo [TS]	Sankyo [TS] Yonkyo [TS]		Jiyu waza
<b>Ushiro ryotedori</b>	.	.	.	Ikkyo Shihonage	Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage	Kotegaeshi Koshinage Udegarami juji nage

**Forklaring:**

T = Tachiwaza

H = Hanmi handaci

S = Suwariwaza

For hver grad skal eksaminanten kunne utføre de teknikker som er listet pluss alle teknikker for foregående graderinger.

<b>Shodan</b>	<b>Nidan</b>	<b>Sandan</b>
Minimum 150 dager trening og ett år etter oppnådd 1. Kyu	Minimum 300 dager trening og tre år etter oppnådd Shodan	Minimum 400 dager trening og fire år etter oppnådd Nidan
Som 1. Kyu pluss Tantodori og Futarigake.	Som Shodan pluss Jiyu waza, Futaridori, Tachidori og Jodori.	Som Nidan pluss Tanninzugake.

Gradering til Yondan etter anbefaling.

Kandidater som stryker til Dan-gradering må vente minimum 3 måneder før neste gradering.

NAF, Teknisk komite. Versjon 2012\_2, revidert den 01.06.2012