

GRADERINGSSKJEMA MON-GRADER JUNIORAIKIDO – NORGES AIKIDOFORBUND

Versjon 230616

	13. mon	12. mon	11. mon	10. mon	9 .mon	8. mon
Stripefarge						
Graderingskrav	12 treningsøkter og 3 måneder	Minst 12 treninger og 3 måneder	Minst 16 treninger og 4 måneder	Minst 16 treninger og 4 måneder	Minst 20 treninger og 5 måneder	Minst 20 treninger og 5 måneder
Tandoku Dosa - individuelle øvelser	Dojo etikette, inngangshilsen, Rei, Onegaishimasu, Domo arigato gozaimashita, Telle på japansk til ti, kamae, mae ukemi, ushiro ukemi	Torifune + furitama, irimi, tenkan, mae/ushiro chokuto ukemi, shomen uchi øvelse	Shikko, kaiten, irimi-tenkan, ayumiashi, tsugiashi, yokomen øvelse	Yoko ukemi, sokumen, Tsuki øvelse		Ushiro ryotedori øvelse
Katatedori gyakuhanmi	Katatedori øvelse	Shihonage, Sumiotoshi	Ikkyo, Tenchinage	Nikyo, Kokyunage	Uchi kaiten nage	Kotegaeshi, Iriminage,
Katatedori aihanmi	Ikkyo		Iriminage	Shihonage	Nikyo	Sankyo
Shomen uchi		Ikkyo, Iriminage			Nikyo	Sumiotoshi
Yokomen uchi				Ikkyo	Iriminage	Kotegaeshi
Tsuki					Kotegaeshi	Iriminage
Ryotedori	Suwariwaza Kokyuho			Sumiotoshi, Tenchinage	Shihonage	Kokyuho, Iriminage
Morotedori				Kokyuho	Kokyunage	
Katadori						Ikkyo (TS)
Ushiro ryotedori (statisk)						
Konverterer til	6.kyu			5.kyu		

GRADERINGSSKJEMA MON-GRADER JUNIORAIKIDO – NORGES AIKIDOFORBUND

Versjon 230616

	7. mon	6. mon	5. mon	4. mon	3. mon	2. mon	1. mon
Stripefarge							
Graderingskrav	Minst 24 treninger og 6 måneder	Minst 24 treninger og 6 måneder	Minst 40 treninger og 10 måneder	Minst 40 treninger og 10 måneder	Minst 48 treninger og 12 måneder	Minst 48 treninger og 12 måneder	Minst 52 treninger og 12 måneder
Tandoku Dosa - individuelle øvelser	Ikkyo shihogiri		Shomenuchi shihogiri		Shomenuchi happogiri		Ikkyo happogiri
Katatedori gyakuhanmi	Kotegaeshi med jodan, chudan, gedan	Shihonage (H)	Udekiminage	Sankyo		Soto kaiten nage	Koshinage
Katatedori aihanmi	Kotegaeshi		Yonkyo, Udekiminage		Uchikaiten sankyo	Koshinage	Jiyu waza
Shomen uchi	Kotegaeshi		Yonkyo	Udekiminage	Iriminage (H)	Kotegaeshi (H)	Soto kaiten nage
Yokomen uchi		Shihonage	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Jiyu waza
Tsuki	Ikkyo	Shihonage	Nikyo	Sankyo	Yonkyo		Soto kaiten nage
Ryotedori	Iriminage med jodan, chudan, gedan	Ikkyo, kokyuhō		Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Kokyunage Jiyu waza
Morotedori	Ikkyo	Nikyo	Iriminage	Kotegaeshi med jodan, chudan og gedan		Udegarami juji nage	Jiyu waza
Katadori			Kokyuhō	Nikyo (TS)		Sankyo (TS)	Yonkyo (TS)
Ushiro ryotedori (statisk)	Kokyunage	Ikkyo	Nikyo, Sankyo	Shihonage, Iriminage	Yonkyo	Kotegaeshi	Koshinage, Udegarami juji nage
Konverterer til	4.kyu			3.kyu			2.kyu