

Ki-Aikido GRADERINGAR

Kriterier för gradering barn och ungdomar



Tekniker för 10:e, 9:e och 8:e kyu - Gult och orange bälte:

1. Katatekosadori Ikkyo (greppa handled korsvis)
2. Katatedori Ikkyo (Greppa handled på samma sida)
3. Ryokatadori Ikkyo (Greppa båda axlarna framifrån)
4. Katatekosadori Koteoroshi (Greppa handled korsvis)
5. Katatekosadori Kokyunage (Greppa handled korsvis)
6. Ushirotekubitori Koteoroshi (Greppa båda handlederna bakifrån)

Ki-test. A) Sitta i Seiza B) Oböjliga armen C) Sträcka upp och ta ner båda armarna

Hitoriwaza. A) Ikkyo undo B) Ikkyo undo (Stort steg)

Tekniker för 7:e Kyu - Grönt bälte:

1. Ryotemochi Ikkyo (Greppa en handled med två händer, vänd, arm mot rygg)
2. Shomenuchi Ikkyo (slag uppifrån med öppen hand - Irimi)
3. Munetsuki Koteoroshi (Slag mot magen med knuten hand)
4. Yokomenuchi Koteoroshi (Slag med öppen hand mot sidan av huvudet)
5. Katatedori Zemponage (Greppa handled på samma sida - stå på sidan, framåtfall)
6. Katatekosadori Shihonage (Greppa handled korsvis, firsideskast)
7. Ryokatadori Zemponage (Statisk - arm mellan armarna underifrån, stryk armen)

Ki-test. A) Sitta i Seiza B) Oböjliga armen C) Sträcka upp och ta ner båda armarna

Hitoriwaza. A) Zengo undo B) Ushirodori undo

Tekniker för 6:e Kyu - Blått bälte:

1. Shomenuchi Ikkyo (Slag uppifrån med öppen hand - Tenshin)
2. Koteoroshi med Tanto (Stick mot magen)
3. Munetsuki Zemponage (Slag mot magen, framåtfall)
4. Ryotedori Shihonage (Greppa händer framifrån, greppa yttre handled, vänd)
5. Ryotemochi Kokyunage Tenshin (Greppa en handled med två händer, kepsen)
6. Zagi (sittande på knä, greppa båda handlederna)
7. Jo-Kata 1 (Examinerare håller räkning och rytm. En gång med räkning, andra utan)

Ki-test. A) Zengo undo B) Ushirodori undo

Hitoriwaza. A) Koteoroshi undo B) Sankyo undo C) Nikkyo undo

Tekniker för 5:e Kyu - Lila bälte:

1. Ushirotekubitori Ikkyo (Greppa båda händerna bakifrån)
2. Koteoroshi med Bokken (Hugg uppifrån)
3. Zemponage med Tanto (Stick mot magen)
4. Yokomenuchi Shihonage (Slag med öppen hand mot sidan av huvudet)
5. Shihonage med Tanto (Svep mot sidan av huvudet)
6. Ryotedori Zemponage (Greppa båda handlederna framifrån)
7. Jo-Kata 2 (Examinerare håller räkning och rytm, en gång med räkning, andra utan)

Ki-test. A) Koteoroshi undo B) Sankyo undo C) Nikkyo undo

Hitoriwaza. A) Happogiri B) Hamni-Gyakohamni C) Sayuwaza undo