

6 kyu

Krav för att få gradera: minst 20 träningsdagar

Mae ukemi

Ushiro ukemi

Mae shikko

TACHIWAZA

Tai no henko

Morote-dori kokyu-ho

Kata-dori

ikkyo

nikkyo

Gyaku-hanmi katate-dori

shiho-nage

uchi kaiten-nage

Ai-hanmi katate-dori

kote-gaeshi

irimi-nage

Ryote-dori

tenchi-nage

SUWARIWAZA

Ryote-dori kokyu-ho

5 kyu

Krav för att få gradera: minst 30 träningsdagar sedan föregående gradering.

Alla tekniker till föregående grad samt

Yoko ukemi

Ushiro shikko

TACHIWAZA

Tai no henko ki no nagare kort form

Morote-dori kokyu-ho ki no nagare kort form

Ai-hanmi katate-dori

kokyu-ho

ikkyo, sankyo, yonkyo

kote-gaeshi, irimi-nage

kaiten-nage

Shomen-uchi

kokyu-ho

ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo

shiho-nage, kote-gaeshi, irimi-nage

kaiten-nage

koshi-nage

SUWARIWAZA

Shomen-uchi

ikkyo – yonkyo

BUKIWAZA

Bokken 1-7 suburi

Jo roku no jo

4 kyu

Krav för att få gradera: minst 40 träningsdagar sedan föregående gradering.
Alla tekniker till föregående grader.

Shikko ki no nagare

TACHIWAZA

Tai no henko ki no nagare lång form

Morote-dori kokyu-ho ki no nagare lång form

Gyaku-hanmi katate-dori

Kokyu-ho

ikkyo – yonkyo

shiho-nage, kote-gaeshi

irimi-nage gedan, chudan, jodan

soto kaiten-nage

Ryote-dori

kokyu-ho

ikkyo – yonkyo

shiho-nage

kote-gaeshi, irimi-nage

uchi kaiten-nage,

koshi-nage

SUWARIWAZA

Gyaku-hanmi katate-dori

ikkyo - yonkyo

BUKIWAZA

Bokken migi/hidari no awaze, go/shichi no awaze

Jo 31-kata

3 kyu

Krav för att få gradera: minst 50 träningsdagar sedan föregående gradering.

Alla tekniker till föregående grader.

Teknikerna ska kunna utföras både i kihon och ki no nagare.

Höga fall, hårda eller lövfall

TACHIWAZA

Kata-dori

Kokyu-ho

ikkyo – yonkyo

Kata-dori men-uchi

kokyo-ho

ikkyo – yonkyo

shiho-nage, kote-gaeshi

irimi-nage (4 olika)

koshi-nage

Yokomen-uchi

kokyu-ho

ikkyo – yonkyo

gokyo

shiho-nage, kote-gaeshi, irimi-nage

Gyaku-katate dori

kokyu-nage (3 olika)

Morote-dori

kokyu-nage (3 olika)

Ryo-kata-dori

kokyu-nage (3 olika)

Ushiro ryo-kata-dori

kokyu-nage (3 olika)

SUWARIWAZA

kata-dori ikkyo – yonkyo

BUKIWAZA

Bokken happo-giri

Jo 1-10 suburi

2 kyu

Krav för att få gradera: minst 50 träningsdagar sedan föregående gradering.
Alla tekniker till föregående grader.

TACHIWAZA

Ushiro ryote-dori

kokyo-ho

ikkyo – yonkyo

shiho-nage, kote-gaeshi

koshi-nage, juji-garami

irimi-nage (3 olika)

kokyu-nage (3 olika)

Morote-dori

kokyo-ho 5 olika

ikkyo – yonkyo (2 olika ingångar)

shiho-nage ki no nagare

kote-gaeshi ki no nagare

irimi-nage

Katate-dori jiyu-waza

Katate-dori kokyu nage (10 olika)

SUWARIWAZA

Yokomen-uchi

ikkyo – yonkyo

BUKIWAZA

Bokken 1-3 kumi-tachi

Jo 11-20 suburi

1 kyu

Krav för att få gradera: minst 60 träningsdagar sedan föregående gradering.
Alla tekniker till föregående grader.

TACHIWAZA

Muna-dori

kokyo-ho
ikkyo – yonkyo
shiho-nage
juji-garami, koshi-nage

Hiji-dori, Sode-dori, Sode-guchi-dori

kokyu-ho
ikkyo – yonkyo

Chudan-tsuki

kokyu-ho
ikkyo – yonkyo
(soto kaiten-nage)
kote-gaeshi, irimi-nage
rokkyo (2 olika)

Ryo-kata-dori

kokyu-ho
ikkyo – yonkyo
kokyu-nage (3 olika)

Ushiro eri-dori

kokyu-ho
ikkyo – yonkyo
shiho-nage
irimi-nage

Ushiro ryo-kata-dori

kokyu-ho
ikkyo – yonkyo

Ushiro kubi-shime

kokyu-ho
ikkyo – yonkyo
juji-garami
koshi-nage
kokyu-nage

Jiyu-waza

Kokyu-nage (18 olika)

HANMI HANDACHIWAZA

Shomen-uchi

kote-gaeshi, irimi-nage

Katate-dori

shiho-nage

uchi kaiten-nage

Ryote-dori

shiho-nage

BUKIWAZA

Jo 13-kata

Bokken 4-5 kumi-tachi, ki musubi no tachi

6 tachi-dori

6 jo-dori

6 tanto-dori

Ken tai jo choku-barai, kaeshi-barai, kaiten-barai