

1 KYU ikkyu

Krav: Minimum 60 träningspass
efter gradering till 2 Kyu samt
deltagit på minst 1 internationellt
träningsläger



KATAME WAZA

Ikkyo (Ude osae)
Nikyo (Kote mawashi)
Sankyo (Kote hineri)
Gokyo (Ude nobashi)
samt 1-2 tekniker från
tidigare graderingar

NAGE WAZA

Kote gaeshi
Shiho nage
Juji garami
samt 3-5 tekniker från
tidigare graderingar

JIYU WAZA

Uchi waza
Tori waza

AIKI JO

San ju ichi no kata (kata 31)

TACHI WAZA

Försvarsteknik (Jigo no jutsu)

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Gokyo

Kote gaeshi

Shiho nage

Juji garami

HANMI HANDACHI WAZA

2-3 tekniker från föregående graderingar

SUWARI WAZA

2-3 tekniker från föregående graderingar

Attackform (Kogekiho)

Ushiro eri dori
Jodan tsuki
Chudan tsuki

Jodan tsuki

Chudan tsuki
Shomen uchi

Yokomen uchi

Chudan tsuki
Ushiro eri dori

Muna dori
Jodan tsuki
Ushiro eri dori
Ushiro katate dori kubi shime

Katate ryote dori