



Officielt Gradueringspensum fra Danish Aikikai

Tachiwaza:

Ryote tori / Morote tori:

- Ikkyô Omote/Ura
- Nikkyô
- Sankyô

Katatorimenuchi:

- Ikkyô på slående hånd (uchite)
- Ikkyô på gribende hånd (torite)
- Nikkyô
- Iriminage
- Shihônage
- Udekimenage
- Kotegaeshi indvendig drejning (uchikaiten)
- Kotegaeshi udvendig drejning (sotokaiten)

Fri Teknik:

Koshinage(2 stk)

Kokyûnage(4stk)

Tsuki (5 stk)

Shômenuchi (5 stk)

Tô-Sabaki,

Jo-Sabaki :

Kotegaeshi

Shihônage

Hanmi

Handachi:

Kaiten nage

Shihônage

Bukotô:

- tsuki,
- shômen
- yokomen og sandan-uchi