



Dan-graderingar Aikido Sundsvall Meiseikai

Grad	Förkrav	Del 1	Del 2	Del 3
Shodan	Minst ett års träning och 70 träningsdagar efter 1:a kyu.	<u>Suwariwaza:</u> (Shomen-uchi) Ikkyo-Gokyo, Iriminage, Kotegaeshi <u>Hanmi handachi-waza:</u> Minst 5 st fria tekniker tills examinatorn säger stopp.	<u>Tachi-waza:</u> Ryotedori, Ai-hanmi, Katatedori, Sodedori, Katadori-menuchi, Shomen- uchi, Yokomen-uchi, Tsuki, Morote-dori, Ushirowaza Minst 5 variationer på 3 av attackerna ovan. Examinatorn väljer attackerna.	<u>Tantodori:</u> 10 tekniker tills examinatorn säger stopp.
Nidan	Minst två års träning och 200 träningsdagar efter Shodan.	<u>Toshu-henka</u> tills examinatorn säger stopp.	<u>Ninin-dori:</u> Shomen-uchi, Yokomen-uchi, Tsuki, Ushirodori Examinatorn väljer vilken av ovanstående attackformer som ska utföras.	<u>Ken no tebiki/ jo no tebiki:</u> Examinatorn väljer 3 st som utförs tills denne säger stopp. 41 jo-kata med partner
Sandan	Minst tre års träning och 300 träningsdagar efter Nidan.	<u>Toshu-henka</u> tills examinatorn säger stopp.	<u>Ken tai ken/ ken tai jo:</u> Ai-hanmi, Gyaku-hanmi, Shomen-uchi, yokomen-uchi och katadori-menuchi. Examinatorn väljer vilka som ska visas.	<u>Tachi-dori:</u> 5 st fria. <u>Jo-dori:</u> 3 st fria
Yondan	Minst fyra års och träning och 400 träningsdagar efter Sandan samt rekommendation från Shishiya sensei.	Examinatorns krav. Undervisa tekniker inför grupp. Filosofi och principer som underbygger teknikerna ska förklaras. Eget val av 2-3 tekniker. Examinatorn väljer 1-3 tekniker.		