



Aikido Sundsvall Meiseikai

Ikkyu, 1:a kyu

Alla tekniker ska göras omote och ura där så är tillämpligt.

Uchikomi-sandan-uchi

Tachiwaza

Jiyuwaza

Katatedori
Shomen-uchi

Ken-/jo no tebiki

Ai-hanmi

Sankyo
Kotegaeshi

Jodan-tsuki

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Iriminage
Kotegaeshi
Koshinage
Sumi-otoshi

Gyaku-hanmi (endast
ken)

Shihonage

Ken tai ken och Ken tai jo

Shomen-uchi

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Kotegaeshi
Shihonage

Tantodori

Shomen-uchi

Kotegaeshi

Tsuki

Kotegaeshi

Randori

Alla attacker

Tachidori

Shomen-uchi

Ikkyo
Kokyo-nage

Jo-dori

Chudan-tsuki

Ikkyo
Kokyo-nage

Dessutom: Alla tekniker till tidigare grader med variation på ingångar där så är tillämpligt. Minimum två terminers träning och 60 träningsdagar efter 2:a kyu.