



Officielt Gradueringspensum fra Danish Aikikai

Tachiwaza:

Gyakuhanmi katatetori:

- Kaiten-nage
- Ikkyô
- Nikkyô
- Sankyô
- Yonkyô

Aihanmi katatetori:

- Ikkyô Omote/Ura
- Nikkyô
- Sankyô
- Yonkyô

Ryôte tori:

- Kotegaeshi
- Tenchinage

Shômenuchi:

- Iriminage

Yokomenuchi:

- Shihônage

Fri Teknik:

Kokyûnage (2 stk)

Tsuki (2 stk)

Ushirowaza (2 stk)

Tô-Sabaki,

Jo-Sabaki :

Nikkyô

Suwariwaza:

Shômenuchi:

- Ikkyô Omote/Ura,
- Irimi nage,
- Kotegaeshi

--	--	--	--