



Officielt Gradueringspensum fra Danish Aikikai

Tachiwaza:

Gyakuhanmi katatetori:

- Kaiten-nage
- Ikkyô Omote/Ura
- Nikkyô
- Sankyô
- Shihônage Omote/Ura
- Iriminage
- Kotegaeshi

Aihanmi katatetori:

- Ikkyô Omote/Ura
- Nikkyô Omote/Ura,
- Sankyô
- Shihônage Omote/Ura
- Iriminage

Shômenuchi:

- Kotegaeshi

Tô-Sabaki, Suwariwaza:

Jo-Sabaki :

Ikkyô

Shômenuchi:

- Ikkyô Omote/Ura

Ryôte tori:

- Kokyûhō