



Officielt Gradueringspensum fra Danish Aikikai

Tachiwaza:

Gyakuhanmi katatetori:

- Kaiten-nage

Ryôte tori:

- Shihônage Omote/Ura

Aihanmi katatetori:

- Ikkyô Omote/Ura
- Nikkyô Omote/Ura
- Kotegaeshi

Ukemi:

ushiro, mae

Suwariwaza:

Ryôte tori:

- Kokyûhô