



# Officielt Gradueringspensum fra Danish Aikikai

## Tachiwaza:

### *Sode tori eller Kata tori:*

- Ikkyô Omote/Ura
- Nikkyô
- Sankyô

### *Shômenuchi:*

- Ikkyô Omote/Ura
- Nikkyô
- Sankyô
- Yonkyô
- Iriminage
- Shihônage
- Kotegaeshi

### *Yokomenuchi:*

- Gokyô
- Shihônage
- Kotegaeshi

## Fri Teknik:

Kokyûnage (3 stk)

Tsuki (4 stk)

Ushirowaza (4 stk)

## Tô-Sabaki,

## Jo-Sabaki :

Sankyô

## Suwariwaza:

- Ikkyô
- Nikkyô
- Sankyô
- Yonkyô
- Gokyô