

ADULT AIKIDO SYLLABUS

Migi & Hidari ai hanmi
Koho ukemi
Zenpo kaiten ukemi
Shumatsu dosa ich
Tai no henko ni
Renzoku dosa ich
Shomen uchi ikkajo osae ich
Katate mochi shiho nage ich



8th KYU

Koho kaiten ukemi
Hiriki no yosei ich
Shumatsu dosa ni
Renzoku dosa ni
Shomen uchi ikkajo osae ni
Katate mochi shiho nage ni
Ryote mochi shiho nage ich & ni



7th KYU

Hiriki no yosei ni
Tai no henko ich
Renzoku dosa san
Katate mochi sokomen irimi nage ich & ni
Ai mochi nikajo osae ich & ni
Katate mochi ikkajo osae ich & ni



6th KYU

Zenpo hiyaku ukemi
Yokomen uchi shiho nage ich & ni
Katate mochi nikajo osae ich & ni
Suwari shomen uchi ikkajo osae ich & ni
Shomen tsuki sankajo osae ich & ni
Kihon dosa (2 repetitions right & left)



5th KYU

Shomen tsuki kote gaeshi ich & ni
Shomen uchi yonkajo osae ich & ni
Shomen uchi nikajo osae ich & ni
Suwari katate mochi ikkajo osae ich & ni
Yokomen uchi sankajo osae ich & ni
Yokomen uchi jiyuwaza (5)



4th KYU

Shomen uchi shiho nage ich & ni
Ushiro ryote mochi kaiten nage
Ai mochi iriminage ich & ni
Yokomen uchi udegarami ich & ni
Hanmi hantachi ryote mochi Shiho Nage ich & ni
Yokomen uchi kokyu nage ich & ni
Shomen tsuki jiyuwaza (10)



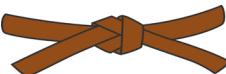
3rd KYU

Shomen uchi irimi nage ich & ni
Kata mochi ikkajo osae ich & ni
Yokomen uchi irimi nage ich & ni
Shomen tsuki shiho nage (applied) ich & ni
Ushiro ryote mochi shiho nage ich & ni
Hanmi hantachi katate mochi shiho nage ich & ni
Yokomen uchi nikajo osae ich & ni
Ushiro ryote mochi jiyuwaza (10)
Katate mochi jiyuwaza (10)



2nd KYU

Kata mochi shomenatte
Kata mochi hiji jimi ni
Ryote mochi tenchi nage ich
Suwari mune mochi ikkajo osae ich & ni
Suwari shomen uchi sankajo osae ich & ni
Ushiro ryote mochi nikajo osae ich & ni
Ushiro ryote mochi sankajo osae ich & ni
Tanto Shomen uchi gokajo osae ich & ni
Tanto Yokomen uchi jiyu waza (10)
Mune mochi jiyuwaza (10)
Ryote mochi jiyuwaza (10)
Shomen uchi jiyuwaza (10)



1st KYU

Yokomen uchi kote gaeshi ich & ni
Chudan tsuki udegaramae ich & ni
Shomen tsuki koshi nage ich & ni
Yokomen uchi shomen atte ich & ni
Kata mochi sankajo henka waza ich & ni
Katate mochi kaiten nage ich & ni
Ushiro ryote mochi kote gaeshi ich & ni
Hanmi hantachi yokomen uchi shiho nage ich & ni
Shomen uchi gokajo osae with tanto ich & ni
A minimum of 20 techniques will be required for 1st dan grading as well as the following.
Bokken hoppo undo
Three jiyuwaza (sensei's choice)
Tanto jiyuwaza
13 jo kata



1st DAN

Mune mochi yonkajo osae ich & ni
Yokomen uchi koshi nage ich & ni
Mune mochi shomen atte ich & ni
Suwari shomen tsuki hiji jimi ich & ni
Shomen tsuki kokyu nage ich & ni
Ushiro katate mochi sokumen irimi nage ich & ni
Yokomen uchi jodan udegaramae ich & ni
Kata mochi kata tsuki nikajo osae ich & ni
Ushiro hiji mochi kata katana ich & ni
Shomen tsuki nikajo osae ich & ni
Suwari yokomen uchi gokajo osae ich & ni
A minimum of 25 techniques will be required for 2nd dan grading as well as the following.
Jo waza
5 jiyuwaza
Futari gukari
31 jo kata



2nd DAN

A selection at sensei's choice from all grading techniques.
A selection of kashi waza
A selection of all jiyuwaza
A minimum of 35 techniques will be required for 3rd dan grading as well as the following.
Suwari jiyuwaza
Tachi dori
San man jiyuwaza



3rd DAN