



# Aikido Dojo Falun

## Ikkyu, 1:a kyu

Alla tekniker ska göras omote och ura där så är tillämpligt.

### Uchikomi-sandan-uchi

#### Tachiwaza

Jiyuwaza

Katatedori  
Shomen-uchi

Jodan-tsuki

Ikkyo  
Nikyo  
Sankyo  
Iriminage  
Kotegaeshi  
Koshinage  
Sumi-otoshi

Mae-geri

Iriminage  
Ushiro kiri-otoshi

#### Ken-/jo no tebiki

Ai-hanmi

Gyaku-hanmi

**Ken tai ken och  
Ken tai jo**

Ai-hanmi

Uchikaiten-sankyo  
Kotegaeshi

Shihonage

Ikkyo  
Nikyo  
Sankyo  
Uchikaiten sankyo  
Shihonage

#### Tantodori

Shomen-uchi

Uchikaiten sankyo  
Gokyo  
Kotegaeshi

Tsuki

Ikkyo  
Hiji kime osae  
Kotegaeshi

Gyaku-hanmi

Shomen-uchi

**Randori**

Shihonage

Ikkyo  
Kotegaeshi

#### Tachidori

Alla attacker

Shomen-uchi

Ikkyo  
Kotegaeshi

#### Jo-dori

Chudan-tsuki

Ikkyo  
Kotegaeshi

**Dessutom:** Alla tekniker till tidigare grader med variation på ingångar (som t.ex uchikaiten) där så är tillämpligt.  
Minimum två terminers träning och 60 träningsdagar efter 2:a kyu.