



Graderingskjema for Norges Aikido Forbund

	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Minimumskrav for gradering	30 dager trening og 4 mnd. etter oppstart	40 dager trening og 6 mnd. etter 6. Kyu	50 dager trening og 6 mnd. etter 5. Kyu	70 dager trening og 1 år etter 4. Kyu	80 dager trening og 6 mnd. etter 3. Kyu	90 dager trening og 6 mnd. etter 2. Kyu
Tandoku dosa (individuelle øvelser)	Hidari-kamae Migi-kamae Mae ukemi Ushiro ukemi Shikko	Kaiten Irimi Tenkan Irimi-tenkan	Torifune & Furitama Irimi-sokumen	Ikkyo shihogiri	Shomen uchi shihogiri	Ikkyo Happogiri Shomen uchi happogiri
Katatedori gyakuhanmi	Shihonage [T]	Ikkyo [T] Nikyo [T] Tenchinage [T] Sumiotoshi [T]	Uchi kaiten nage [T] Iriminage [T] Kotegaeshi [T] Kokyuhō [T] Kokyunage [T]	Shihonage [H] Udekiminage [T] Jiyu waza [T]	Soto kaiten nage [T]	Koshinage [T]
Katatedori aihanmi	Ikkyo [T]	Iriminage [T]	Nikyo [T]	Sankyo [T] Yonkyo [T] Shihonage [T] Kotegaeshi [T]		Uchi kaiten sankyo [T] Koshinage [T]
Shomen uchi	Ikkyo [TS] Iriminage [TS]	Nikyo [TS]	Sankyo [TS] Yonkyo [TS] Kotegaeshi [T]	Sumiotoshi [T]	Soto kaiten nage [T]	Iriminage [H] Kotegaeshi [H]
Yokomen uchi		Ikkyo [T]	Iriminage [T]	Shihonage [T] Kotegaeshi [T]	Ikkyo [S] Nikyo [TS] Sankyo [TS] Yonkyo [TS]	Gokyo [TS]
Tsuki			Iriminage [T] Kotegaeshi [T]	Ikkyo [T]	Shihonage [T]	Nikyo [T] Sankyo [T] Yonkyo [T] Udehishigi [T] Soto kaiten nage [T]
Ryotedori	Kokyuhō [S]	Tenchinage [T] Sumiotoshi [T]	Shihonage [T]	Kokyuhō [T] Ikkyo [T] Iriminage [T]	Nikyo [T] Sankyo [T] Yonkyo [T] Kokyunage [T] Shihonage [H]	Jiyu waza
Morotedori		Kokyuhō [T]	Kokyunage [T]	Ikkyo [T] Nikyo [T] Kotegaeshi [T] Iriminage [T]	Udegarami juji nage [T]	Jiyu waza
Katadori			Ikkyo [TS] Nikyo [TS]	Sankyo [TS] Yonkyo [TS]		Jiyu waza
Ushiro ryotedori				Ikkyo Shihonage	Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage	Kotegaeshi Koshinage Udegarami juji nage

Forklaring:

T = Tachiwaza S = Suwariwaza H = Hanmi handaci

Før hver grad skal eksaminanten kunne utføre de teknikker som er listet pluss alle teknikker for foregående graderinger.

Shodan	Nidan	Sandan
Minimum 150 dager trening og ett år etter oppnådd 1. Kyu	Minimum 300 dager trening og tre år etter oppnådd Shodan	Minimum 400 dager trening og fire år etter oppnådd Nidan
Som 1. Kyu pluss Tantodori og Futurigake.	Som Shodan pluss Jiyuwaza, Futaridori, Tachidori og Jodori.	Som Nidan pluss Tanninzugake.

Gradering til Yondan etter anbefaling.

Kandidater som stryker til Dan-gradering må vente minimum 3 måneder før neste gradering.

NAF, Teknisk komite. Versjon 2012_2, revidert den 01.06.2012