

## Akido Dojo Gamlestaden – graderingskrav för barn och ungdomar

		Gul rand	Orange rand	Grön rand	Blå rand	Brun rand	Gult	Orange	Grönt	Blått	Brunt
	Antal träningspass sedan senaste gradering <b>MINST</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
	<b>Teknik och attack</b>										
Grundövningar	Ukemi mae	X	X	X	X	X	X	X	X	X*	X
	Ukemi ushiro			X	X	X	X	X	X	X*	X
	Shikko			X	X	X	X	X	X	X	X
Tachi waza (stående)	Tai no henko										
	- kihon	X	X	X	X	X	X	X	X	X*	X**
	- ki no nagare		X	X	X	X	X	X	X	X*	X**
	Morote dori kokyu ho	X	X	X	X	X	X	X	X	X*	X**
	Ikkyo omote waza										
	- shomen uchi	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X**
	- ai hanmi katate dori					X	X	X	X	X*	X
	- kata dori							X	X	X	X
	Ikkyo ura waza										
	- shomen uchi		X	X	X	X	X	X	X	X	X**
	- ai hanmi katate dori					X	X	X	X	X*	X
	-kata dori							X	X	X	X
	Valfri kokyu nage			X	X	2	2	2	3	3	4
									2 uke	2 uke	2 uke
	Valfri kokyu ho							X	X	2	2
	Kote gaeshi										
	- ai hanmi katate dori				X	X	X	X	X	X	X**
	- mune tsuki						X	X	X	X	X
	- shomen uchi								X	X	X
	Tenchi nage										
	- ryote dori							X	X	X*	X
	Irimi nage										
	- shomen uchi								X	X	X
	- ai hanmi katate dori										X**
	Shiho nage omote/ura waza										
	- gyaku hanmi katate dori									X*	X
	- yokomen uchi										X**
Nikkyo omote/ura waza											
- kata dori									X	X**	
- ai hanmi katate dori									X*	X	
Sankyo omote/ura waza											
- shomen uchi										X**	
Suwari waza (sittande)	Kokyu ho	X	X	X	X	X	X	X	X	X*	X**
	Ikkyo omote/ura waza							X	X	X	X
	Irimi nage – shomen uchi								X	X	X
Vapen	Bokken suburi									1-3*	1-7**
	Jo suburi									1-5*	1-5**

Blått bälte: för vuxengrad 6:e kyu visas X\* på klubbgradering

Brunt bälte: för vuxengrad 5:e kyu visas X\*\* på klubbgradering

Antal träningspass som krävs för nästa grad är **minimum**. Det är inte bara tiden och hur bra man kan teknikerna som avgör när man får gradera. Lika viktigt är att vara fokuserad på träningen, hur man uppför sig på mattan och att vara sjsyst mot sina träningskompisar.