合氣道

五級
Gokyu – 5 kyu

KFUM
UPPSALA
AIKIDO

Minimum 30 träningspass efter 6 kyu

Fokus vid denna grad ligger på kroppshållning, koordination och steg.

Bokken och jo suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad ska man eftersträva god hållning och att steg och hugg/stick görs samtidigt.

Bokken suburi	Shomen-uchi
Jo suburi	Chudan tsuki
Ukemi	Solfjäderfall sittande och över bock
Förflyttningar, tai sabaki	Tenkan, irimitenkan mot shomen-uchi med bokken Tenkan, irimitenkan mot chudan-tsuki med jo Shikko, mae
SUWARIWAZA	
Shomen-ate	Ikkyo
TACHIWAZA	
Aihanmi katatedori	Nikyo Kotegaeshi
Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo Kokyuho Udekimenage
Shomen-ate	Ikkyo Iriminage
Ryotedori	Tenchinage Shihonage