合氣道

四級
Yonkyu – 4 kyu

KFUM
UPPSALA
AIKIDO

Minimum 40 träningspass efter 5 kyu

Till denna grad ska teknikerna utföras med tydlig definiering i samspelet med uke – rörelserna tas ut till ändlägena med tydlig balansbrytning och god hållning. Medvetenhet om ukes balans, position och attack ska märkas i genomförandet av teknikerna.

Bokken och jo suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad ska man eftersträva god hållning och distinkta hugg/slag.

Bokken suburi	Shomen-uchi Yokomen-uchi Jodan tsuki
Jo suburi	Shomen-uchi Yokomen-uchi Jo grund 1-5
Ukemi	Koshinage Eget mae ukemi på matta med stoppande avslag
Förflyttningar, tai sabaki	Shikko, ushiro och irimi tenkan
SUWARIWAZA	
Shomen-ate	Nikyo Iriminage
TACHIWAZA	
Gyakuhanmi katatedori	Nikyo Kotegaeshi Kaitennage (soto, uchi)
Aihanmi katatedori	Sankyo Udekimenage
Shomen-ate	Nikyo
Yokomen-uchi	Shihonage Iriminage
Ryotedori	Ikkyo Kokyuho
Katadori	Ikkyo Nikyo
Ushiro ryotedori	Ikkyo
Gyakuhanmi katatedori, ken no tebiki	Kokyunage