合氣道

KFUM
UPPSALA
AIKIDO

一級
Ikkyu – 1 kyu

Minimum 60 träningspass efter 2 kyu.

Till denna grad betonas förståelsen av awaze. Det krävs att elevens förståelse av timing och kontakt utvecklats så att han eller hon börjar kunna variera utsträckningen av kontakten med uke. Kontakten behöver alltså inte i varje läge vara låst till den rent fysiska kontaktytan mellan uke och nage, utan också i någon mån kunna varieras i deras samspel, till exempel genom triggning av ukes reaktioner. På 1 kyu ska timingen av delmomenten börja vara överlappande, så att flödet fungerar som en helhet.

Bokken suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad eftersträvas hugg som börjar se övertygande ut.

Bokken suburi	Shomen-uchi
Jo suburi	Jo grund 16-20 Kata 13
Ukemi	Höga fall, både mjukt och med stoppande avslag.
SUWARIWAZA	
Yokomen-uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo
HANMI HANDACHIWAZA	
Ryotedori	Shihonage
TACHIWAZA	
Yokomen-uchi	Sankyo Yonkyo Gokyo
Shomen-uchi	Soto-kaitennage
Ryotedori	Jiyuwaza
Morotedori	Kokyuho Jiyuwaza
Jodan tsuki	Kaitennage Koshinage Rokkyo
Ushiro ryotedori	Nikyo Sankyo Yonkyo

合氣道

一級

Ikkyu – 1 kyu

KFUM
UPPSALA
AIKIDO

Gyakuhanmi katatedori, ken no tebiki	Nikyo Kaitennage
Gyakuhanmi katatedori, jo no tebiki	Nikyo Kaitennage
Aihanmi katatedori, ken no tebiki	Udekimenage
Aihanmi katatedori, jo no tebiki	Udekimenage