

## Rokkyu 6 kyu

### Ukemi

Mae ukemi  
Ushiro ukemi

### Taisabaki

Tenkan  
Irimi tenkan

### Tachiwaza

Tai no tenkan  
katatedori  
Ikkyo  
aihanmi katatedori  
Iriminage  
aihanmi katatedori  
Tenchinage  
Gyakuhanmi  
Kokyo ho  
Gyakuhanmi

### Suwariwaza

Kokyo-ho  
ryotedori

### Kyusho

Återställningsteknik, en punkts.  
Hjärtmeridianens 6 punkt. På  
handledens insida under  
lillfingret, nära leden.

-----

## Gokyu 5 kyu

### Shikko

Mae, ushiro

### Ukemi

Yoko ukemi

### Tachiwaza

Ikkyo  
shomen-uchi  
Shihonage  
katatedori  
Iriminage  
shomen-uchi  
Kotegaeshi  
Aihanmi katatedori  
Tenchinage  
Ryotedori

### Suwariwaza

Kokyo-ho  
ryotedori

### Kyusho

Extrapunkt M-UE-13

Trippelvärmarmeridianens 3  
punkt. Tillsammans basen för  
kotegaeshigreppet.

---

## Yonkyu 4 kyu

### Tachiwaza

Ikkyo  
shomen-uchi  
Nikyo  
katadori  
gyakuhanmi  
Shihonage  
yokomen-uchi  
Iriminage  
shomen-uchi  
Kotegaeshi  
Gyakuhanmi

### Suwariwaza

Kokyo-ho  
ryotedori

### Vapen

**Ken no tebiki**  
Ikkyo omote  
Iriminage ura

### Jo no tebiki

Ikkyo omote  
Iriminage ura

### Kyusho

Tjocktarmsmeridianens 10  
punkt, används vid nikyo  
Trippelvärmarmeridianens  
11+12 punkter, används vid  
ikkyo

---

## Sankyu 3 kyu

### Suwariwaza

Ikkyo  
shomen-uchi  
Nikyo  
shomen-uchi  
Sankyo  
shomen-uchi  
Yonkyo  
shomen-uchi  
Kokyo-ho  
ryotedori

### Hanmi handachiwaza

Jiyuwaza  
Katatedori

### Tachiwaza

Ikkyo  
shomen-uchi

### Nikyo

shomen-uchi

### Sankyo

shomen-uchi

### Yonkyo

shomen-uchi

### Shihonage

ryotedori  
yokomen-uchi

### Iriminage

shomen-uchi  
tsuki

### Kotegaeshi

shomen-uchi  
tsuki

### Tenchinage

ryotedori

### Jiyuwaza

Aihanmi katatedori  
Gyakuhanmi katatedori

### Ushiwaza

Kotegaeshi  
Ryotedori  
Shihonage  
Ryotedori

### Kokyo ho

Ryokatadori

### Kokyonage

Ryokatadori

### Vapen

#### Ken no tebiki

Gyakuhanmi ikkyo ura  
Gyakuhanmi nikyo ura

#### Jo no tebiki

Gyakuhanmi ikkyo ura  
Gyakuhanmi nikyo ura

### Jo-suburi

20 Grundtekniker

### Kyusho

Återställningsteknik, huvud,  
lunga.  
Hjärtmeridianens 8 punkt,  
används bl.a. vid sankyo  
Gallblåsemeridianens 20 punkt,  
används bl.a. vid iriminage

## Nikyu 2 kyu

### Suwariwaza

Ikkyo shomen-uchi  
katadori  
Nikyo shomen-uchi  
katadori  
Sankyo shomen-uchi  
katadori  
Yonkyo shomen-uchi  
katadori  
Kokyu-ho ryotedori

### Hanmi hantachiwaza

Shihonage  
katatedori

### Tachiwaza

Ikkyo shomen-uchi  
katadori  
Nikyo shomen-uchi  
katadori  
Sankyo shomen-uchi  
katadori  
Yonkyo shomen-uchi  
katadori  
Iriminage shomen-uchi  
tsuki  
katatedori  
Kotegaeshi shomen-uchi  
tsuki  
katatedori  
Kaitennage  
katatedori  
Tenchinage  
ryotedori  
Jiyuwaza  
katatedori

### Vapen

#### Aikiken

Ikkyo omote

#### Aikijo

Ikkyo omote

### Kyusho

Återställningsteknik hjärta  
Magmeridianens 5 punkt, atemi

Trippelvärmarmeridianens 17  
punkt, atemi

---

## Ikkyu 1 kyu

### Suwariwaza

Ikkyo shomen-uchi  
yokomenuchi  
katadori  
ushiro ryotedori  
Nikyo shomen-uchi  
yokomen-uchi  
katadori  
ushiro ryotedori  
Sankyo shomen-uchi  
yokomen-uchi  
katadori  
ushiro ryotedori

Yonkyo shomen-uchi  
yokomen-uchi  
katadori  
ushiro ryotedori  
Gokyo yokomen-uchi  
Kokyu-ho ryotedori

### Hanmi handachiwaza

Shihonage  
katatedori  
ryotedori

### Tachiwaza

Ikkyo shomen-uchi  
yokomen-uchi  
katadori  
ushiro ryotedori  
Nikyo shomen-uchi  
yokomen-uchi  
katadori  
ushiro ryotedori  
Sankyo shomen-uchi  
yokomen-uchi  
katadori  
ushiro ryotedori  
Yonkyo shomen-uchi  
yokomen-uchi  
katadori  
ushiro ryotedori  
Gokyo yokomen-uchi  
Shihonage

katatedori  
ryotedori

Iriminage shomen-uchi  
tsuki  
katatedori  
Kotegaeshi shomen-uchi  
tsuki  
katatedori  
Kaitennage shomen-uchi  
tsuki  
katatedori  
Tenchinage  
ryotedori  
Jiyuwaza  
katatedori  
ryotedori  
morotedori  
Tachiwaza  
kokyu-ho

### Futaridori

#### Vapen

##### Aikiken

Shihonage

##### Aikijo

Shihonage

#### Kyusho

Mental nerve, på hakan  
Magmeridianens 11 punkt, i  
halsgropen  
Gallblåsemeridianens 25 punkt,  
på höften