

7 kyu – Minimum 2 miesiące i 20 godz. treningu

Testy Ki i ćwiczenia

Seiza japoński sposób siedzenia
Shizentai postawa naturalna, stopy ustawione równolegle na szerokość barków
Ore-naite niezginalna ręka testowana w postawie *hanmi*
Koho Tendo Undo przetaczanie się do tyłu i do przodu w pozycji siedzącej, klęczącej i stojącej
Ushiro Ukemi pad do tyłu z przewrotem z pozycji klęczącej i stojącej
Mae Ukemi pad do przodu z przewrotem z pozycji klęczącej i stojącej
Kokyudosa ćwiczenie z partnerem w *seiza*, kształtujące *timing* lub siłę „oddechu”

Techniki

Katatekosatori Kotegaeshi uchwyt za tę samą rękę / Rzut z wykręceniem nadgarstka i unieruchomienie
Katatori Ikkyo uchwyt za rękaw / *ikkyo* i unieruchomienie
Katatekosatori Kokyunage uchwyt za tę samą rękę / „Rzut w timingu” kontrolując głowę

6 kyu – Minimum 3 miesiące i 30 godz. treningu po zdobyciu 7 kyu

Testy Ki i ćwiczenia

Ushiro Ukemi pad do tyłu z uderzeniem ręką o matę i powrót do pozycji stojącej
Mae Ukemi pad do przodu z uderzeniem ręką o matę i powrót do pozycji stojącej
Shomenuchi, Yokomenuchi i Munetsuki podstawowe uderzenia
Funakogi Undo
Shomenuchi Ikkyo Undo
Renzoku Kokyudosa ćwiczenia kokyudosa ciągle na dwie strony bez przerwy

Techniki

Shomenuchi Kokyunage uderzenie z góry w głowę / „rzut w timingu” kontrolując głowę
Katatetori Shihonage uchwyt za przeciwną rękę / „rzut w cztery strony”
Shomenuchi Iriminage uderzenie z góry w głowę / „rzut z wejściem”
Katatori Nikyo uchwyt za rękaw / *nikyo* i unieruchomienie

5 kyu – Minimum 3 miesiące i 30 godz. treningu po zdobyciu 6 kyu

Testy Ki i ćwiczenia

Hanmi no Kamae
Banzai no Kamae
Zengo Undo
Happo Undo
Tekubikosa Undo
Kamae z Bokken pięć podstawowych postaw z *bokken*
Bokken i Jo Suburi podstawowe uderzenia *bokken* i *jo*

Techniki

Shomenuchi Kotegaeshi uderzenie z góry w głowę / rzut z wykręceniem nadgarstka i unieruchomienie
Shomenuchi Ikkyo uderzenie z góry w głowę / *ikkyo* i unieruchomienie
Katatetori Sankyo uchwyt za przeciwną rękę / *sankyo*, wymagane *nage waza* (rzut) i *katame waza* (unieruchomienie)
Yokomenuchi Sokumen Iriminage uderzenie z boku w głowę / rzut „z wejściem w bok twarzy”, technika na bazie *sayu undo*
Munetsuki Kotegaeshi uderzenie proste w klatkę piersiową / rzut z wykręceniem nadgarstka i unieruchomienie
Katatetori Kaitenage uchwyt za przeciwną rękę / *Kaitenage*, wymagana również wersja *tenkan*

4 kyu – Minimum 3 miesiące i 30 godz. treningu po zdobyciu 5 kyu

Testy Ki i ćwiczenia

Ushirosori
Maekagami
Sayu Undo
Sayu Choyaku Undo *sayu undo* z krokiem
Udefuri Undo
Udefuri Choyaku Undo
Ushirotori Undo
Ushirotekubitori Undo
Shikko chodzenie na kolanach
Taisabaki Toshu ruchy ciała przeciwko atakom: *Katatetori*, *Shomenuchi*, *Yokomenuchi* i *Munetsuki*

Techniki

Yokomenuchi Shihonage uderzenie z boku w głowę / „rzut w cztery strony”
Ushirotekubitori Kokyunage uchwyt za nadgarstki z tyłu / „rzut w timingu” na bazie *ushirotekubitori undo*
Ushirotekubitori Kotegaeshi uchwyt za nadgarstki z tyłu / rzut z wykręceniem nadgarstka i unieruchomienie
Katatori Yonkyo uchwyt za rękaw / *yonkyo* i unieruchomienie
Ryotetori Tenchinage uchwyt za nadgarstki / „rzut niebo–ziemia”
Ryotetori Kokyunage uchwyt za nadgarstki / „rzut w timingu”, wymagana wersja ze zwrotem

3 kyu – Minimum 6 miesięcy i 60 godz. treningu oraz uczestnictwo w minimum jednym seminarium Aikido po zdobyciu 4 kyu

Testy Ki i ćwiczenia

Yoko Ukemi pad w bok z postawy stojącej i z przewrotem w przód
Tenkan Undo

Techniki

Ushirohijitori Kotegaeshi uchwyt za łokcie z tyłu / rzut z wykręceniem nadgarstka i unieruchomienie
Munetsuki Kokyunage uderzenie proste w klatkę piersiową / „rzut w timingu”, wymagana wersja ze zwrotem
Katatori Gokyo uchwyt za rękaw / *gokyo* i unieruchomienie
Ushirotori Kokyunage uchwyt z tyłu (chwyt niedźwiedzia) / „rzut w timingu” na bazie *ushirotori undo*
Ryotetori Kaitennage uchwyt za nadgarstki / *Kaitennage*
Katateriyotetori Nikyo uchwyt dwoma rękoma za przedramię / *nikyo* i unieruchomienie
Suwariwaza: (techniki wykonywane w pozycji siedzącej)
Shomenuchi Kokyunage
Shomenuchi Ikkyo
Katatori Nikyo
Bokken Kata I 13 ruchów
Jiyu Waza techniki dowolne: obrona przed dowolnym atakiem chwytnym

2 kyu – Minimum 6 miesięcy i 60 godz. treningu i uczestnictwo w minimum jednym seminarium Aikido po zdobyciu 3 kyu

Testy Ki i ćwiczenia

Agura no shisei
Kata ashiage
Agaranai karada
Meisoho trening medytacji
Kokyuho trening oddychania
Odpowiedź na pytania:
— Cztery zasady Aikido?
— Co to jest Aikido?

Techniki

Ryokatatori Kokyunage uchwyt za dwa rękawy / „rzut w timingu” wymagana wersja ze zwrotem
Ushirokatatori Kokyunage uchwyt za ramiona z tyłu / „rzut w timingu” wykorzystanie ruchu ze skłonem
Katateriyotetori Kokyunage uchwyt dwoma rękami za przedramię / „rzut w timingu”
Ryokatatori Kotegaeshi uchwyt za rękawy / rzut z wykręceniem nadgarstka i unieruchomienie
Katatetori Menuchi Iriminage uchwyt za rękaw i uderzenie *shomenuchi* lub *yokomenuchi* / „rzut z wejściem”
Hanmi Hantachi Waza (techniki wykonywane w pozycji siedzącej, partner atakuje na stojąco)
Katatetori Shihonage
Katatetori Sankyo
Munetsuki Kotegaeshi
Ryotetori Koshinage uchwyt za dwa nadgarstki / rzut przez biodro
Maegeri Kokyunage kopnięcie proste do przodu / „rzut w timingu”
Jiyu Waza techniki dowolne: obrona przed dowolnym atakiem
Jo Kata I 22 ruchy

1 kyu - Minimum 6 miesięcy i 60 godz. treningu i uczestnictwo w minimum jednym seminarium Aikido po zdobyciu 2 kyu

Testy Ki i ćwiczenia

Bokken Tai Sabaki ruchy ciała i cięcia z bokken, ćwiczenie z partnerem

Techniki

Ushirotekubitori Jujinage uchwyt za dwa nadgarstki z tyłu / skrzyżowanie rąk i rzut
Yokomenuchi Sudori uderzenie z boku w głowę / „rzut ze zniknięciem”
Katateriyotetori Kotegaeshi uchwyt dwoma rękami za przedramię / rzut z wykręceniem nadgarstka i unieruchomienie
Munetsuki Sumiotoshi uderzenie proste w klatkę piersiową / „rzut do rogu”
Katatori Gammenuchi Ikkyo uchwyt za rękaw i uderzenie w twarz / *ikkyo* i unieruchomienie
Tantodori obrona przed atakiem nożem; co najmniej 3 techniki przeciwko *shomenuchi*, *yokomenuchi* i *munetsuki*
Bokken Kata II 13 ruchów
Randori trzech atakujących (atak dowolny)