

## 1<sup>st</sup> Dan Grading Guidelines

400 hours of training

### Techniques Suwariwaza (All through omote & ura)

#### Shomenuchi

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Gokyo
6. Rokyo
7. Iriminage
8. Kotegaeshi
9. Kokyunage
10. Kokyuhō
11. Sotokaitenage
12. Sotokaiten Katagatame

#### Tsuki

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Rokyo
6. Kotegaeshi
7. Sotokaiten Katagatame

#### Ryotedori

1. Kokyuhō

#### Yokomenuchi

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Iriminage
6. Kotegaeshi
7. Jujinage
8. Kokyuhō
9. Kokyunage

#### Katadori

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Kotegaeshi

#### Ryokatadori

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo

---

### Techniques Hanmi Handachi

#### Gyakuhanmi Katatedori

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Sumiotoshi
6. Uchikaitenage
7. Sotokaitenage
8. Uchikaiten Katagatame
9. Sotokaiten Katagatame
10. Kotegaeshi
11. Iriminage
12. Shihonage
13. Kokyunage

#### Yokomenuchi

1. Shihonage
2. Kotegaeshi
3. Iriminage

#### Ryotedori

1. Shihonage

#### Ushiro Ryotedori

1. Ikkyo
2. Shihonage
3. Kotegaeshi

#### Ushiro Ryokatadori

1. Shihonage
2. Kotegaeshi
3. Udegarami

# AIKIKAI O SEN KAN DORNBIRN

## Techniques Tachiwaza

### Gyakuhanmi Katatedori

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Rokyo
6. Kokyuho (Jo, Chu, Ge)
7. Uchikaitenage
8. Sotokaitenage
9. Uchikaiten Sankyo
10. Sotokaiten Sankyo
11. Kotegaeshi
12. Reversed Kotegaeshi
13. Iriminage
14. Shihonage
15. Jujinage
16. Kokyunage
17. Sumiotoshi
18. Tenchinage
19. Koshinage

### Katadori

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Shihonage
6. Kokyuho
7. Kokyunage
8. Sotokaiten Katagatame
9. Uchikaiten Katagatame
10. Kotegaeshi

### Ryotedori

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Kokyunage
6. Kokyuho
7. Uchikaiten Kokyunage
8. Sotokaiten Kokyunage
9. Uchikaitenage
10. Sotokaitenage
11. Shihonage
12. Kotegaeshi
13. Reversed Kotegaeshi
14. Iriminage
15. Tenchinage
16. Koshinage

### Aihanmi Katatedori

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Kokyunage
6. Kokyuho (Jo, Chu, Ge)
7. Uchikaitenage
8. Sotokaitenage
9. Uchikaiten Sankyo
10. Sotokaiten Sankyo
11. Kotegaeshi
12. Iriminage
13. Shihonage
14. Jujinage
15. Katagatame
16. Sumiotoshi
17. Tenchinage
18. Koshinage

### Shomenuchi

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Gokyo
6. Rokyo
7. Jujinage
8. Sumiotoshi
9. Tenchinage
10. Kotegaeshi
11. Uchikaiten Sankyo
12. Sotokaiten Sankyo
13. Sotokaitenage
14. Sotokaiten Katagatame
15. Shihonage
16. Iriminage
17. Kokyunage
18. Kokyuho
19. Koshinage

### Morotedori

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Iriminage
6. Kokyunage
7. Kokyuho
8. Udegarami
9. Kotegaeshi
10. Shihonage
11. Jujinage

# AIKIKAI O SEN KAN DORNBIRN

## Yokomenuchi

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Rokyo
6. Iriminage
7. Kotegaeshi
8. Shihonage
9. Kokyuho
10. Kokyunage
11. Sumiotoshi
12. Tenchinage
13. Koshinage
14. Jujinage

## Ushiro Ryotedori

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Udegarami
6. Kaitennage
7. Kokyunage
8. Kokyuho

## Ushiro Katatekubishime

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Koshinage
5. Kotegaeshi

## Tsuki

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Rokyo
6. Sumiotoshi
7. Kotegaeshi
8. Iriminage
9. Shihonage
10. Jujinage
11. Koshinage
11. Sotokaitenage
12. Kokyuho
13. Katagatame
14. Sotokaiten Sankyo

## Ushiro Ryokatadori

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Kaitennage
6. Shihonage
7. Kotegaeshi
8. Kokyunage
9. Kokyuho

---

## Weapons (+1<sup>st</sup> Kyu)

### Bokken

1. 4 Kiri-Kaeshi
2. 8 Suburi Suwariwaza (Chiba Sensei)
3. 8 Suburi Tachiwaza (Chiba Sensei)
4. Kiriotoshi (Jodan, Chudan, Gedan)
5. Shomenuchi-, Renzouchi-, Tsukiuchikomen

### Tachidori

variations

### Randori

3 men attack

### Jo

1. 20 Jo Suburi (Saito Sensei)
2. 36 Jo (Chiba Sensei)
3. Sansho I (Chiba Sensei)
4. Sansho II (Chiba Sensei)

### Jodori

variations

### Tantodori

1. Yokomen (variations)
2. Tsuki (variations)
3. Shomen (variations)