

<p>14. kyu Legalább 2 hónap az aikido gyakorlásának kezdetétől, illetve legkevesebb 15 edzésnap. Citromsárga öv.</p>	<p>5 fekvőtámasz, 5 felülés, 5 guggolás Ukemi waza mai, ushiro ukemi Taisabaki - irimi, tenkan, kaiten; uchikata - shomenuchi, tsuki Waza: Gyakuhanmi - katatedori - battonage, shihonage, kokyunage</p>
<p>13. kyu Legalább 20 edzésnap a 14. kyu megszerzése után. Citromsárga öv, fehér csíkkal.</p>	<p>5 fekvőtámasz, 5 felülés, 10 guggolás Ukemi waza tobikoshi ukemi Uchikata - yokomenuchi; sabaki kata — shomenhuchi — irimi, tenkan Waza: Aihanmi - katatedori - ikkyo, iriminage</p>
<p>12. kyu Legalább 20 edzésnap a 13. kyu megszerzése után. Narancssárga öv.</p>	<p>Saját öv és nadrág megkötése, ruha megigazítása 30 másodperc alatt; 5 fekvőtámasz, 10 felülés, 10 guggolás Shikko - mae; funakogi-undo, sabaki kata — tsuki — irimi, tenkan Waza: Gyakuhanmi-katatedori - ikkyo, battonage, shihonage, kokyunage, iriminage</p>
<p>11. kyu Legalább 20 edzésnap a 12. kyu megszerzése után. Narancssárga öv, fehér csíkkal.</p>	<p>10 fekvőtámasz, 10 felülés, 10 guggolás Shikko - ushiro; sabaki kata- teljes Waza: Aihanmi-katatedori - nikkyo, shihonage, sankyonage</p>
<p>10. kyu Legalább 20 edzésnap a 11. kyu megszerzése után. Piros öv.</p>	<p>Gyakorlótárs övének megkötése, ruha megigazítása 30 másodperc alatt; 10 fekvőtámasz, 10 felülés, 15 guggolás Shikko - kaiten; ikkyo-undo - zengo (tachi waza) Waza: Ryotedorori - ikkyo, nikkyo, iriminage, kokyunage, shihonage; shomenuchi - ikkyo</p>
<p>9. kyu Legalább 20 edzésnap a 10. kyu megszerzése után. Piros öv, fehér csíkkal.</p>	<p>10 fekvőtámasz, 15 felülés, 15 guggolás Jo no kihon – tsuki-no-bu (kihon-no-kamae) Ikkyo undo — zengo (tatte, suwatte) ikkyo-undo - shiho (tatte) Waza: Shomenuchi - iriminage, ikkyo; munadori - iriminage, ikkyo, nikkyo, sankyonage, yonkyo</p>
<p>8. kyu Legalább 24 edzésnap a 9. kyu megszerzése után. Zöld öv.</p>	<p>15 fekvőtámasz, 15 felülés, 15 guggolás Jo no kihon – tsuki-no-bu (kihon-no-kamae) Waza: Katate ryotedorori — kokyunage; gyakuhanmi katatedori - kaitennage (uchikaiten) ; shomenuchi - ikkyo, nikkyo, yonkyo, iriminage</p>
<p>7. kyu Legalább 24 edzésnap a 8. kyu megszerzése után. Zöld öv, fehér csíkkal.</p>	<p>15 fekvőtámasz, 15 felülés, 20 guggolás Jo no kihon – tsuki-no-bu (kihon-no-kamae) Men-no-bu (migi hanmi) Waza: Shomenuchi — battonage, kaitennage (uchikaiten); tsuki — ikkyo, nikkyo, yonkyo, iriminage</p>
<p>6. kyu Legalább 24 edzésnap a 7. kyu megszerzése után. Lila öv.</p>	<p>15 fekvőtámasz, 20 felülés, 20 guggolás Jo no kihon – tsuki-no-bu (kihon-no-kamae) Men-no-bu (migi hanmi) Tachi waza: Tsuki — kokyunage; Gyakuhanmi katatedori (kimozdítással) — ikkyo, yonkyo (omote, ura), Iriminage Zagi: Aihanmi katatedori — ikkyo, nikkyo, iriminage</p>
<p>5. kyu Legalább 24 edzésnap a 6. kyu megszerzése után. Lila öv, fehér csíkkal.</p>	<p>20 fekvőtámasz, 20 felülés, 20 guggolás Ken no kihon – suburi-no-bu (tatte) (zengo, shiho, shikkodachi) Jo no kihon – tsuki-no-bu (kihon-no-kamae) men-no-bu (migi hanmi) Tachi waza: Gyakuhanmi katatedori - kotegaeshi, Ikkyo, nikkyo, yonkyo (omote, ura), Iriminage Hanmi- Handachi waza: Ryotedorori — Shihonage Zagi: Gyakuhanmi - katatedori (kimozdítással) - Iriminage</p>
<p>4. kyu Legalább 30 edzésnap a 5. kyu megszerzése után. Kék öv.</p>	<p>Ken no kihon – suburi-no-bu, kirikaeshi-no-bu (tatte) Jo no kihon – tsuki-no-bu (kihon-no-kamae) men-no-bu (migi hanmi) Tachi waza: Ryotedorori (kimozdítással) — ikkyo, nikkyo, yonkyo (omote, ura), Iriminage, Kotegaeshi, Shihonage (ura) Hanmi- Handachi waza: Gyakuhanmi - katatedori — Ikkyo (omote, ura) Zagi: Shomenuchi — ikkyo, nikkyo, yonkyo, Iriminage</p>
<p>3. kyu Legalább 40 edzésnap a 4. kyu megszerzése után. Kék öv, fehér csíkkal.</p>	<p>Ken no kihon – suburi-no-bu, kirikaeshi-no-bu (tatte, suwatte) Jo no kihon – tsuki-no-bu, men-no-bu, katate-no-bu Tachi waza: Munadori — ikkyo, nikkyo, yonkyo (omote, ura), Iriminage Hanmi- Handachi waza: Ryotedorori — Ikkyo, yonkyo (omote, ura), Shihonage, Iriminage Zagi: Tsuki — ikkyo, nikkyo (omote, ura), Iriminage</p>
<p>2. kyu Legalább 50 edzésnap a 3. kyu megszerzése után. Barna öv.</p>	<p>Ken no kihon – suburi-no-bu, kirikaeshi-no-bu (tatte, suwatte) Jo no kihon – tsuki-no-bu, men-no-bu, katate-no-bu Tachi waza: Katate-ryotedorori — Kokyunage (3 változat), Ikkyo, nikkyo, yonkyo (omote, ura), sankyo (omote) Iriminage Hanmi- Handachi waza: Shomenuchi — Ikkyo, nikkyo, yonkyo (omote, ura), Iriminage Zagi: Munadori — sankyo (omote), Iriminage Ushiro waza: Ushiro Ryotedorori — Kokyunage</p>
<p>1. kyu Legalább 60 edzésnap a 2. kyu megszerzése után. Barna öv, fehér csíkkal.</p>	<p>Ken – zengo no ido (suburi, kirikaeshi) Jo no kihon – tsuki-no-bu, men-no-bu, katate-no-bu, hasso-no-bu, 13 jo-no-kata (hidari) Shikko kaiten (2 változat) Tachi waza: Katadori-menuchi – Ikkyo~Yonkyo, Iriminage Hanmi- Handachi waza: Yokomenuchi – Ikkyo~Yonkyo, Iriminage Zagi: Yokomenuchi – Ikkyo~Yonkyo, Iriminage Ushiro waza: Ushiro-ryotedorori – Ikkyo~Yonkyo, Iriminage Jiyu waza: Gyakuhanmi- katatedori</p>