



# **AIKIDO FOR DAILY LIFE**

## **2<sup>nd</sup> Dan Syllabus**

**Grading: 4 arts from 9<sup>th</sup>, 10<sup>th</sup>, 11<sup>th</sup>, 12<sup>th</sup>, 13<sup>th</sup>,  
14<sup>th</sup>, 15<sup>th</sup> & 16<sup>th</sup> form**

Ikkyo	9 <sup>th</sup> , 10 <sup>th</sup> , 11 <sup>th</sup> , 12 <sup>th</sup> , 13 <sup>th</sup> , 14 <sup>th</sup> , 15 <sup>th</sup> & 16 <sup>th</sup> form on the move
Nikkyo	9 <sup>th</sup> , 10 <sup>th</sup> , 11 <sup>th</sup> , 12 <sup>th</sup> , 13 <sup>th</sup> , 14 <sup>th</sup> , 15 <sup>th</sup> & 16 <sup>th</sup> form on the move
Sankyo	9 <sup>th</sup> , 10 <sup>th</sup> , 11 <sup>th</sup> , 12 <sup>th</sup> , 13 <sup>th</sup> , 14 <sup>th</sup> , 15 <sup>th</sup> & 16 <sup>th</sup> form on the move
Yonkyo	9 <sup>th</sup> , 10 <sup>th</sup> , 11 <sup>th</sup> , 12 <sup>th</sup> , 13 <sup>th</sup> , 14 <sup>th</sup> , 15 <sup>th</sup> & 16 <sup>th</sup> form on the move
Shionage	9 <sup>th</sup> , 10 <sup>th</sup> , 11 <sup>th</sup> , 12 <sup>th</sup> , 13 <sup>th</sup> , 14 <sup>th</sup> , 15 <sup>th</sup> & 16 <sup>th</sup> form on the move
Tenchinage	9 <sup>th</sup> , 10 <sup>th</sup> , 11 <sup>th</sup> , 12 <sup>th</sup> , 13 <sup>th</sup> , 14 <sup>th</sup> , 15 <sup>th</sup> & 16 <sup>th</sup> form on the move
Kaitennage	9 <sup>th</sup> , 10 <sup>th</sup> , 11 <sup>th</sup> , 12 <sup>th</sup> , 13 <sup>th</sup> , 14 <sup>th</sup> , 15 <sup>th</sup> & 16 <sup>th</sup> form on the move
Kokyunage	9 <sup>th</sup> , 10 <sup>th</sup> , 11 <sup>th</sup> , 12 <sup>th</sup> , 13 <sup>th</sup> , 14 <sup>th</sup> , 15 <sup>th</sup> & 16 <sup>th</sup> form on the move
Kotegaeshi	9 <sup>th</sup> , 10 <sup>th</sup> , 11 <sup>th</sup> , 12 <sup>th</sup> , 13 <sup>th</sup> , 14 <sup>th</sup> , 15 <sup>th</sup> & 16 <sup>th</sup> form on the move

Continued...



## **AIKIDO FOR DAILY LIFE**

### **Additional**

6 arts kneeling

3 arts two partners holding

5 arts bokken arts

Bokken kata No. 1 Jo kata No. 1

6 tanto techniques

Kokyu dosa Breathing exercise

Randori or 5 man attack