

11 KYU (żółty z pomarańczowym pagonem) - wiek 8 lat, minimum 40 dni treningowych
(około 5-6 miesięcy treningu) od uzyskania poprzedniego stopnia

Materiał obowiązujący na 12 kyu oraz

Samodzielne zakładanie „kimona” i wiązanie Obi (pasa)

Wiedza z jakiego kraju pochodzi Aikido – Japonia i kto był jego twórcą - Morihei Ueshiba

Znajomość podstawowych zwrotów, nazw i komend

KATATE – ręka

DORI - chwyt

SEMPAI – pomocnik nauczyciela

KIZA – siad kłeczny z podciągniętymi palcami

HAI – tak

OBI – pas

Liczebniki: 6- Roku, 7- Shichi, 8- Hachi, 9- Kyu, 10- Ju

TAI SABAKI- przemieszczanie, zwroty i obroty

IRIMI TENKAN - krok do przodu zwrot o 180° krok do tyłu

TSUGI ASHI (OKURI ASHI) - krok dostawny

AYUMI ASHI - krok przestawny

SHIKKO - poruszanie się na kolanach do przodu

UKEMI - pady i przewroty

USHIRO UKEMI SUWARI WAZA – przewrót w tył z niskiej pozycji

KOHO UKEMI UNDO - kołyska ze zmianą nóg do pozycji klęku

MAE UKEMI TACHI WAZA -przewrót do przodu z pozycji stojącej

ATAKI

SHOMEN UCHI - uderzenie z góry na głowę

TECHNIKI

KATATE DORI AIHANMI IRIMI NAGE URA

USHIRO KIRI OTOSHI – po ataku Shomen uchi

TAI NO TENKAN HO – po ataku Katate dori giakuhanmi

KATATE DORI GIAKUHANMI KOKYU NAGE