Prüfungsprogramm für 4. Kyu Aikido

Hatsuga Dojo 発芽
Berkheim e.V.

Grundlagen // Überprüfung
wie 5. Kyu

Sabaki / Ausweichen
Tai Sabaki // Doppelschrittdrehung
Tenkan Ashi // Schrittdrehung hinten rum 180 Grad
Irimi Waza // Schrittdrehung vorne rum 180 Grad
Uke nagashi
Tai no henko

Tai Jutsu	
Angriff	**Technik**
Fassangriffe	3 Techniken nach Wahl
Kata tori, Ryokata tori, Kosa tori	jeweils links und rechts auszuführen
Schlagangriffe	
Shomen Uchi, Yokomen Uchi	
Tachi Waza	
Katate tori	

Notizen: