



2.KYU

YO IN KAN AIKIDO



Ukemi

Mai ukemi: Forlæns rullefald

Ushiro ukemi: Baglæns rullefald

Yoko ukemi: Sidefald

Zenpo kaiten ukemi: hel drejning i luften

Waza

Ryote

1. Ikkyo

2. Nikyo

3. Sankyo + yubi gatame

4. Yonkyo

5. Irimi nage

6. Shiho nage

7. Kaiten nage

8. Kotegaishi

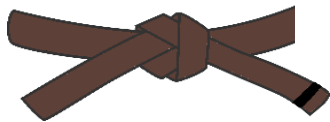
9. Udegaishi

10. kokyo ho

11. Tenchi-nage

7 waza godkendt af Sensei

1.



2.KYU

YO IN KAN AIKIDO



Nage waza

12. Kata nage
13. Kokyo nage
14. Sutemi nage
15. Yo in Nage

waza mod mawashi geri

waza mod frontstød

waza mod Kniv

Jiu waza

Teori

Alt tidligere. Vil blive spurgt om alt tidligere Teori.

Skal have deltaget i 2 seminarer siden sidste graduering.

Skal have trænet min. 10 mdr. siden sidste graduering.