



YO IN KAN AIKIDO



Taisabaki: Kropsbevægelser

alt tidligere

Ukemi

Mai ukemi: Forlæns rullefald

Ushiro ukemi: Baglæns rullefald

Yoko ukemi: Sidefald

Zenpo kaiten ukemi: hel drejning i luften

Waza

Yoko men uchi

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Gokyo
6. Irimi nage
7. Shiho nage
8. Kaiten nage
9. Fri waza

Teori

Aikido oprindelse og historie.

Skal have deltaget i et seminar siden sidste graduering.

Skal have trænet min. 7 mdr. siden sidste graduering.

1.