



6.KYU

# YO IN KAN AIKIDO



## Taisabaki: Kropsbevægelser

Gyaku-hamni + ai-hamni

## Ukemi

Mai ukemi: Forlæns rullefald

Ushiro ukemi: Baglæns rullefald

Yoko ukemi: Sidefald

## Waza

### Shomen uchi

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Shiho-nage
5. Tenchi-nage
6. Kotegaishi
7. Irimi-nage

## Teori

3 fordele man kan opnå ved kampkunst?

Hvad betyder YO IN KAN?

Hvad betyder AIKIDO?

Beskriv Aikido med dine egne ord.

**Skal have deltaget i min. et seminar siden sidste graduering.**

**skal have trænet min. 5 mdr. siden sidste graduering.**

**1.**