



# YO IN KAN AIKIDO



## **Taisabaki: Kropsbevægelser**

Gyaku-hamni + Ai-hamni

## **Ukemi**

Mai ukemi: Forlæns rullefald

Ushiro ukemi: Baglæns rullefald

Yoko ukemi: Sidefald

## **Waza**

### **Ai-hamni katate**

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Shiho-nage
4. Kotegaishi
5. Irimi-nage

Skal have deltaget i et seminar.

Skal min. have trænet 3 mdr.