

1.KYU

YO IN KAN AIKIDO



Ukemi

Mai ukemi: Forlæns rullefald

Ushiro ukemi: Baglæns rullefald

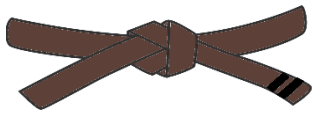
Yoko ukemi: Sidefald

Zenpo kaiten ukemi: hel drejning i luften

Waza

Eri Dori (katate)

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Irimi nage
6. Shiho nage
7. Kaiten nage
8. Kotegaishi
9. Udegaishi
10. kokyo ho + Kokyo ho nage



1.KYU

YO IN KAN AIKIDO



Suari Waza

1. Ikiyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Irimi nage
5. Shiho nage
6. Kaiten nage
7. Kotegaishi
8. kokyo ho (ryote)

4 waza frit valg

Jiu waza (1 angriber)

Teori

At leve halvt for sig selv, og halvt for andre.

**Skal min. Have deltaget i 2 seminarer siden sidste
graduering.**

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