

3.KYU

# YO IN KAN AIKIDO



## Ukemi

Mai ukemi: Forlæns rullefald

Ushiro ukemi: Baglæns rullefald

Yoko ukemi: Sidefald

Zenpo kaiten ukemi: hel drejning i luften

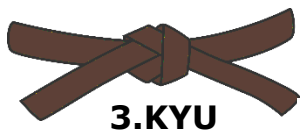
## Waza

### Ushiro waza

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo + yubi gatame
4. Yonkyo
5. Irimi nage
6. Shiho nage
7. Kaiten nage
8. Kotegaishi
9. Udegaishi

### 5 waza godkendt af Sensei

**1.**



# YO IN KAN AIKIDO



## Nage waza

1. Kubi nage
2. Koshi nage
3. Tai otoshi nage

waza mod mae geri

waza mod furi uchi (bokserslag)

waza mod halsgreb

Jiu waza

## Teori

Kyusho i hovedet og på hals ?

Riki ai funi ?

Shushu koju ?

5 punkter for god atemi ?

sempai kohai system ?

**Skal have deltaget i 2 seminarer siden sidste graduering.**

**Skal have trænet min. 8 mdr. siden sidste graduering.**