



YO IN KAN AIKIDO



Taisabaki: Kropsbevægelser

Yoko men uchi

Suari waza

Ukemi

Mai ukemi: Forlæns rullefald

Ushiro ukemi: Baglæns rullefald

Yoko ukemi: Sidefald

Zenpo kaiten ukemi: hel drejning i luften

Waza

Katate Gyaku-hamni

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Gokyo
6. Kotegaishi
7. Shiho nage
8. Kaiten nage



YO IN KAN AIKIDO



Teori

Ken zen ichinyo?

Riki ai funi?

Princippet om ju?

Har aikido træningen forbedret dig og hvordan?

Skal have deltaget i 1 seminar siden sidste graduering.

skal have trænet min. 6 mdr. siden sidste graduering.