



Shodan

# YO IN KAN AIKIDO



## Ukemi

Mai ukemi: Forlæns rullefald

Ushiro ukemi: Baglæns rullefald

Yoko ukemi: Sidefald

Zenpo kaiten ukemi: hel drejning i luften

## Waza

### Yokomen uchi

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Gokyo
6. Irimi nage
7. Shiho nage
8. Kaiten nage
9. Kotegaishi
10. Udegaishi
11. kokyo ho + Kokyo ho nage
12. Tenchi nage
13. Tai otoshi nage
14. Yo in nage



Shodan

YO IN KAN  
AIKIDO



Der vil blive valgt teknikker fra alt tidligere pensum

**8 waza frit valg**

**Jiu waza (1 angriber)**

**Teori**

Alt fra tidligere pensum

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

**Skal have trænet min. 12 mdr. siden sidste graduering.**