

AiKiDo Dojo

Bunbu-Ichi

Prüfungsprogramm für Erwachsene

4. Kyu

(Gurtfarbe für Kinder & Jugendliche: blau)

Tachi-waza	katate-tori gyaku-hanmi	ikkyo, nikkyo, kote-gaeshi, irimi-nage, uchi-kaiten-nage, kokkyu-nage, ude-kime-nage, genkei-kokkyu-nage
	kata-dori	ikkyo, nikkyo
	katate-tori ai-hanmi	nikkyo, sankyo, kote-gaeshi, ude-kime-nage
	shomen-uchi	kote-gaeshi
	yokomen-uchi	shiho-nage, ude-kime-nage
	ryote-tori	tenchinage
	ushiro-ryote-tori	sankyo
Suwari-waza	katate-tori ai-hanmi	ikkyo, irimi-nage
	shomen-uchi	ikkyo, irimi-nage
Kür	mindestens 2 weitere Techniken	

