

AiKiDo Dojo

Bunbu-Ichi

Prüfungsprogramm für Erwachsene

5. Kyu

(Gurtfarbe für Kinder & Jugendliche: grün)

Tachi-waza	katate-tori ai-hanmi	ikkyo
	katate-tori ai-hanmi	irimi-nage
	katate-tori ai-hanmi	shiho-nage
	katate-tori gyaku-hanmi	shiho-nage
	katate-tori gyaku-hanmi	tenchi-nage
	shomen-uchi	ikkyo
	shomen-uchi	irimi-nage
Suvari-waza	ryote-tori	kokkyu-ho
Kür	mindestens 2 weitere Techniken	

