

PRÜFUNGSPROGRAMM

Aiki Dojo

Ando2017

1. KYU

TACHI WAZA

Jodan tsuki
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Gokyo
Ude garami
Hiji kime osae
Irimi nage
Kaiten nage soto
Shiho nage
Ude kime nage
Koshi nage
Sumi otoshi
Ushiro kiri otoshi
Sokomen Irimi Nage

SUWARI WAZA

Yokomen uchi
Kote gaeshi
Irimi Nage
Gokyo
Shomen uchi
Gokyo
Hiji kime osae
Ude garami

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Gokyo

USHIRO WAZA

Ushiro katate tori kubi shime
Ikkyo
Sankyo
Kokyu nage
Irimi nage
Kote gaeshi
Shiho nage
Koshi nage
Sokomen Irimi Nage

Ushiro eri tori
Ikkyo
Sankyo
Kokyu nage
Irimi nage
Kote gaeshi
Shiho nage
(Ude kime nage)
Koshi nage
Sokomen Irimi

JIU WAZA Angriff: Schlag

B: Bewertung - Dynamik stark-weich
- Haltung
- Distanz