

PRÜFUNGSPROGRAMM

Aiki Dojo

Ando2017

3. KYU

TACHI WAZA

Katate ryote tori
Ikkyo
Sankyo
Irimi nage
Kote gaeshi
Ude kime nage
Juji garami
Kokyu ho
Ryote tori
Ikkyo
Sankyo
Shiho nage
Tenchi nage
Kokyu nage
Yokomen uchi
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Irimi nage
Kote gaeshi
Shomen uchi
Sankyo
Kaiten nage uchi
Uchi kaiten sankyo

SUWARI WAZA

Shomen uchi
Ikkyo
Sankyo
Kote gaeshi

HANMI HANDACHI WAZA

Katate tori
Shiho nage
Kaiten nage uchi
Irimi nage

USHIRO WAZA

Ushiro ryote tori
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Shiho nage
Ude kime nage
Irimi nage
Kote gaeshi
Kokyu nage

B: aus der Bewegung
Bewertung Haltung

Distanz