

# PRÜFUNGSPROGRAMM

## Aiki Dojo

Ando2017

### 5. KYU

#### TACHI WAZA

Ai hanmi katate tori  
Ikkyo o+u  
Kote gaeshi ura  
Irimi nage ura  
Ai hanmi-Shomen  
Ikkyo  
Irimi nage ura  
Katate tori  
Tenchi nage  
Kokyu nage ura

#### SUWARI WAZA

Seiza Ryote tori  
Kokyu ho  
*B: Berücksichtigung der Distanz*

### 4. KYU

#### TACHI WAZA

Ai hanmi katate tori  
Nikyo ura  
Shiho nage  
Shomen uchi  
Nikyo  
Kote gaeshi ura  
Katate tori  
Ikkyo  
Nikyo  
Shiho nage  
Ude kime nage  
Irimi nage ura  
Kote gaeshi ura  
Kaiten nage  
Sokomen Irimi Nage (Naname  
kokyu nage) omote  
Kata tori  
Ikkyo  
Nikyo  
Irimi nage  
Kaiten nage uchi  
Sokomen Irimi Nage (Naname  
kokyu nage) omote

#### TACHI WAZA

Yokomen uchi  
Shiho nage  
Ude kime nage

#### SUWARI WAZA

Ai hanmi katate tori  
Ikkyo  
Nikyo  
Irimi nage  
Katate tori  
Ikkyo  
Nikyo  
Irimi nage  
Shomen uchi  
Ikkyo  
Nikyo  
Irimi nage

*B: Bewertung Distanz*