

# Prüfungsprogramm für 1. Kyu Aikido

**Hatsuga Dojo**



念芽

**Berkheim e.V.**

<b>Grundlagen // Überprüfung</b>
wie 2. Kyu

<b>Tai Jutsu</b>	
<b>Suwari Waza:</b>	<b>Technik</b>
Kosa tori	5 Techniken nach Wahl
<b>Hanmi Handachi Waza:</b>	jeweils links und rechts auszuführen
Katate tori, Ryokata tori, Kao tsuki	
<b>Tachi Waza:</b>	
<b>Fassangriffe</b>	
Kata tori, Ryokata tori, Katate tori, Kosa tori, Ryote tori, Morote tori, Mune tori	
<b>Schlagangriffe</b>	
Kao tsuki, Shomen uchi, Yokomen uchi	
<b>Trittangriffe</b>	
Mae geri, Mawashi geri	
<b>Ushiro</b>	
Ushiro ryote tori, Ushiro katate tori kubi shime	

<b>Buki Waza</b>	
<b>Aiki - Ken</b>	<b>Technik</b>
Happo Gir, Ki musubi no tachi	
<b>Aiki - Jo</b>	
31 no jo kata	
31 no jo kumi jo	

<b>Jiyu Waza</b>	<b>Technik</b>
3 Angreifer	

<b>Notizen:</b>