

## Prüfungsprogramm für 2. Kyu Aikido

# Hatsuga Dojo



念芽

## Berkheim e.V.

|                                  |
|----------------------------------|
| <b>Grundlagen // Überprüfung</b> |
| wie 3. Kyu                       |

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>Tai Jutsu</b>  |                                      |
| <b>Suwari Waza:</b>   | <b>Technik</b>                       |
| Kosa tori   | 4 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                 |                |

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

|                 |
|-----------------|
| <b>Notizen:</b> |
|                 |
|                 |
|                 |
|                 |
|                 |
|                 |