Prüfungsprogramm für 3. Kyu Aikido

Hatsuga Dojo

発芽

Berkheim e.V.

Grundlagen // Überprüfung
wie 4. Kyu

Tai Jutsu	
Suwari Waza:	**Technik**
Kosa tori	3 Techniken nach Wahl
Hanmi Handachi Waza:	jeweils links und rechts auszuführen
Katate tori, Ryokata tori	
Tachi Waza:	
Fassangriffe	
Kata tori, Ryokata tori, Katate tori, Kosa tori,	
Ryote tori, Morote tori, Mune tori	
Schlagangriffe	
Kao tsuki, Shomen uchi, Yokomen uchi	
Ushiro	
Ushiro ryote tori, Ushiro katate tori kubishime	

Buki Waza	
Aiki - Ken	**Technik**
Happo Giri	
Aiki - Jo	
31 no jo kata	

Jiyu Waza	Technik
2 Angreifer	Sabaki - Formen

Notizen: