Prüfungsprogramm für 5. Kyu Aikido

Hatsuga Dojo 発芽 Berkheim e.V.

Grundlagen
Hanmi // richtiges Stehen

Shikko Waza / Kniegehen
Mae // vorwärts
Ushiro // rückwärts

Ukemi / Fallschule
Mae-Ukemi Vorwärtsfallen (-rollen) / freier Fall
Ushiro-Ukemi Rückwärtsfallen (-rollen) / freier Fall
aus dem Kniestand, dem Stand, dem Laufen
Yoko-Ukemi Seitwärtsfallen (-rollen)
Sabaki / Ausweichen
Happo undo
6 - 1/9 - 8
4 - X - 3
7 - 2 - 5

Tai Jutsu	
Angriff	**Technik**
Katame Waza	
keine	keine
Nage Waza	
keine	keine

Notizen: