

AIKIDOJO POORT EXAMENEISEN

1^e KYU

ALLE EXAMENEISEN 2^e KYU PLUS:

TECHNIEKEN (ZOWEL OMOTE ALS URA)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
HANMI-HANTACHI	USHIRO-RYOKATA-DORI	IKKYO IRIMI-NAGE SHIHO-NAGE	
TACHI-WAZA	TSUKI	KOKYU-NAGE KOKYUROKYU-YOSEI-HO	
HANMI-HANTACHI	USHIRO-RYOKATA-DORI	NIKYO SANKYO	
TACHI-WAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI	KOTE-GAESHI UDEKIME-NAGE/JUJI-NAGE	
SUWARI-WAZA	KATA-DORI MEN-UCHI	UCHI-KAITEN-NAGE TENCHI-NAGE	
TACHI-WAZA	TSUKI MOROTE-DORI	YONKYO SOTO-KAETEN-NAGE SUMIOTOSHI UCHI-KAETEN-SANKYO GOKYO	
TACHI-WAZA	GYAKU-HANMI	ROKKYO/UDE-HISHIGI/HIJI-KIME-OSAE UDE-GARAMI-NAGE	BEGIN ALS IKKYO, ELLEBOOGKLEM OVER ARM EIGEN POLS PAKKEN VANUIT IKKYO EN SHIHO-NAGE
SUWARI-WAZA	AI-HANMI	UCHI-KAITEN-KATA-KATAME	ALS WORP, EINDIG MET ELLEBOOGKLEM
TACHI-WAZA	GYAKU-HANMI	KOSHI-NAGE	HEUPWORP
TACHI-WAZA SUWARI-WAZA	GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI AI-HANMI	JUJI-GARAMI-NAGE	PLUSTEKEN-KNOOP WORP