

AIKIDOJO POORT EXAMENEISEN

3^e KYU

ALLE EXAMENEISEN 4^e KYU PLUS:

TECHNIEKEN (ZOWEL OMOTE ALS URA)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
HANMI-HANTACHI	SHOMEN-UCH TSUKI	IKKYO IRIMI-NAGE SHIHO-NAGE	
SUWARI-WAZA	MOROTE-DORI KATA-DORI SODE-DORI MUNE-DORI		
TACHI-WAZA SUWARI-WAZA	RYOTE-DORI-RYOTE- MOCHI		
TACHI-WAZA	KATA-DORI-MEN-UCHI USHIRO-RYOTE-DORI		
HANMI-HANTACHI	GYAKU-HANMI	KOKYUROKYU-YOSEI-HO KOKYU-NAGE	
SUWARI-WAZA	SHOMEN-UCHI		
HANMI-HANTACHI	GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	NIKYO SANKYO	
SUWARI-WAZA	YOKOMEN-UCHI MOROTE-DORI TSUKI	KOTE-GAESHI UDEKIME-NAGE/JUJI-NAGE UCHI-KAITEN-NAGE	
TACHI-WAZA	KATA-DORI SODE-DORI MUNE-DORI	TENCHI-NAGE	
	TSUKI	SOTO-KAITEN-NAGE UCHI-KAITEN-SANKYO	
SUWARI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCH YOKOMEN-UCHI	YONKYO SOTO-KAITEN-NAGE SUMI-OTOSHI UCHI-KAITEN-SANKYO GOKYO	POLSKLEM BUITENKANT RADDRAAIWORP WORP OP DE ELLEBOOG VERDEDIGING TEGEN MES
TACHI-WAZA	AI-HANMI	ROKKYO/UDE-HISHIGI/HIJI-KIME-OSAE	BEGIN ALS IKKYO, ELLEBOOGKLEM
		UDE-GARAMI-NAGE	OVER ARM EIGEN POLS PAKKEN VANUIT IKKYO EN SHIHO-NAGE
	GYAKU-HANMI	UCHI-KAITEN-KATA-KATAME	ALS WORP, EINDIG MET ELLEBOOGKLEM