

AIKIDOJO POORT EXAMENEISEN 5^e KYU

ALLE EXAMENEISEN 6^e KYU PLUS:

TECHNIEKEN (ZOWEL OMOTE ALS URA)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
TACHI-WAZA	YOKOMEN-UCHI TSUKI	IKKYO	
		IRIMI-NAGE	
		SHIHO-NAGE	
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI	KOKYUROKYU-YOSEI-HO (OMOTE – URA – SOKUMEN)	ADEMHALINGSKRACHTOEFENING
		KOKYU-NAGE	ADEMHALINGSKRACHTWORP
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	NIKYO SANKYO	2 ^e VORM, KLEM OP DE POLS 3 ^e VORM, VERDRAAIING HAND
SUWARI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI		
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	KOTE-GAESHI	POLS OPROLLEN
SUWARI-WAZA	AI-HANMI		
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	UDEKIME-NAGE	ARM KLEM WORP
		UCHI-KAITEN-NAGE	RADDRAAIWORP ONDER DE ARM
		TENCHI-NAGE	HEMEL EN AARDE WORP