

AIKIDOJO POORT EXAMENEISEN

6^e KYU

ALGEMENE BEGRIPPEN EN OEFENINGEN	VERKLARING
TACHI-WAZA TATE SUWARI-WAZA SUWATE SEIZA KIZA KAMAI: HIDARI-HANMI MIGI-HANMI KATATE-DORI AI-HANMI GYAKU-HANMI RYOTE-DORI (OOK WEL MOROTE-DORI) RYOTE-DORI-RYOTE-MOCHI SHOMEN-UCHI YOKOMEN-UCHI TORIFUNE FURITAMA SHIKKO HAISHIN-UNDO SUWARI-WAZA KOKYU-HO	STAANDE VORM GA STAAN ZITTENDE VORM GA ZITTEN ZITTEN OP DE KNIËN ZITTEN MET OPGETROKKEN TENEN BASISTAND: LINKERBEEN VOOR RECHTERBEEN VOOR PAK DE POLS ... MET DEZELFDE HAND IN SPIEGELBEELD MET TWEE HANDEN MET TWEE HANDEN OP TWEE POLSEN RECHTE SLAG (ZOALS MET ZWAARD) SCHUINE SLAG (ZOALS MET ZWAARD) ROEIOEFENING HANDEN SCHUDDEN VOOR CENTRUM KNIËLOPEN RUGSTREK OEFENING MET PARTNER ADEMHALINGSKRACHT OEFENING

TAI-SABAKI (LICHAAMSVERPLAATSING)	VERKLARING
IRIMI TENKAI TENKAN IRIMI-TENKAI (OOK WEL KAITEN) IRIMI-TENKAN IKKYO-UNDO SHIHO-GIRI	INSTAPPEN DRAAIEN ZONDER STAP DRAAIEN, STAP ACHTERUIT INSTAPPEN, DRAAIEN ZONDER STAP INSTAPPEN, DRAAIEN, STAP ACHTERUIT TAI-SABAKI IN VIER RICHTINGEN

UKEMI (VALBREKEN)	VERKLARING
TACHI-WAZA EN SUWARI-WAZA MAE-UKEMI-CHOKUTO YOKO-UKEMI-CHOKUTO USHIRO-UKEMI-CHOKUTO MAE-UKEMI-KAITEN YOKO-UKEMI-KAITEN USHIRO-UKEMI-KAITEN	VOOROVER VALLEN ZIJWAARTS VALLEN ACHTERUIT VALLEN VOORUIT ROLLEN ZIJWAARTS ROLLEN ACHTERUIT ROLLEN

TECHNIEKEN (ZOWEL OMOTE ALS URA)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	IKKYO	1 ^e VORM (ARMPIN OP ELLEBOOG)
	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	IRIMI-NAGE	INGAANDE WORP (HAND IN NEK)
	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	SHIHO-NAGE	4 RICHTINGEN WORP
SUWARI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	IKKYO	
	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	IRIMI-NAGE	
	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	SHIHO-NAGE	