

TECHNIK  ANGRIFF	Omote- und Ura-Waza					O. und U.-Waza	Irimi-Nage	Kote-Gaeshi	Koshi-Nage	Kokyu-Nage	Uchi-Kaiten-Nage Soto-Kaiten-Nage	Ten-Shi-Nage	Jyu-Ji-Nage	2 3	Frei
	Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shi-Ho-Nage								Verschiedene Techniken	
Kata-Dori	+	+	+	+											
Katate-Dori	○	○	○	○		○◆	○ <sub>3F</sub>	○	○	○	○				
Morote-Dori	○	○	○	○					○ <sub>3F</sub>	○					
Ryote-Dori						○◆			○	○		○			○
Chudan-Tsuki						○	○	○			○				
Shomen-Uchi	+○	+○	+○	+○		○	○	○	○		○				
Yokomen-Uchi	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
Ushiro Ryote-Dori	○	○	○	○				○	○	○					
Ushiro Ryo-Kata-Dori										○					
Ushiro Eri-Dori	○														
Ushiro Kubishime										○		○			
Tanto (div. Angriffe)					○			○							
Bokken (Tachi-Dori)														○	
Jo (Jo-Dori)														○	
Frei (Jiyu-Waza, Randori)															○ 2 Uke

# AIKIDO INSTITUT SCHWEIZ

## PRUEFUNGSPROGRAMM 1. KYU

+ Suwari Waza

○ Tachi Waza

◆ Hamni Handachi Waza

Waffen:

*Aiki Ken:*

- Kunitachi 1 bis 3

*Aiki Jo:*

- 31 Kata und Awase