

AIKIDO INSTITUT

PRUEFUNGSPROGRAMM

1. DAN

1. SUWARI WAZA YOKOMEN UCHI
IKKYO BIS GOKYO

2. MIN. 3 TECHNIKEN AUS:

HANMI HANDACHI

SHIHO NAGE

KOTEGAESHI

KOKYU NAGE

IRIMI NAGE

KOSHI NAGE

USHIRO WAZA

3. TANKEN DORI

4. TACHI DORI

5. JO DORI

6. JYU WAZA (2 UKE)

