

AIKIDO INSTITUT

PRUEFUNGSPROGRAMM

3. DAN

1. SUWARI WAZA YOKOMEN UCHI
IKKYO BIS GOKYO
2. DEMONSTRATION
VON BELIEBIGEN TECHNIKEN
NACH EIGENER WAHL
(10 Min.)
3. KAESHI WAZA
4. TANKEN DORI
5. TACHI DORI und JO DORI zusammen
6. RANDORI (3 UKE)
7. ERTEILUNG EINER KURZLEKTION
(10 Min.)

