

TECHNIK  ANGRIFF	Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shi-Ho-Nage	Irimi-Nage	Kote-Gaeshi	Koshi-Nage	Kokyu-Nage	Uchi-Kaiten-Nage	Soto-Kaiten-Nage	Ten-Shi-Nage	Jyu-Ji-Nage	Verschiedene Techniken		Frei
	Omote- und Ura-Waza					O. und U.-Waza									2	3	
Kata-Dori																	
Katate-Dori	○	○				○	○										
Morote-Dori																	
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)																	

# AIKIDO INSTITUT SCHWEIZ

## PRUEFUNGSPROGRAMM 4. KYU

⊕ Suwari Waza

○ Tachi Waza

◆ Hamni Handachi Waza

Zusätzlich:

- Mae und Ushiro Ukemi
- Tai Sabaki: 5 Grundschritte und Irimi Tenkan

Waffen:

*Aiki Ken:*

- 7 Suburi

*Aiki Jo:*

- 31er Kata