

Aikido

合氣道

Kindertest

Grün/weiss Gurt



Tachiwaza

Kosadori Ikkyo Omote/Ura
Kosadori Shihonage Omote/Ura
Kosadori Iriminage

Tai no henko
Morotedori Kokyo ho
Mae und Ushiro Ukemi
Irimi Tenkan

Bukiwaza

Ken Suburi 1 – 3
Jo Suburi 1 – 3

Prüfung: nach 2 - 3 Jahren regelmäßigem Training

Grüngurt



Tachiwaza

Alles aus der vorherigen Prüfung
Kosadori Kotegaeshi

Mae und Ushiro Ukemi
Falltechnik
2 Grundschrutte und Irimi Tenkan



Bukiwaza

Ken Suburi 1 – 5
Jo Suburi 1 – 3

Prüfung: nach 3 - 4 Jahren regelmäßigem Training