



Aikido Sundsvall Meiseikai

Ikkyu, 1:a kyu

Alla tekniker ska göras omote och ura där så är tillämpligt.

Uchikomi-sandan-uchi

Tachiwaza

Jiyuwaza	Katatedori Shomen-uchi	Ken-/jo no tebiki	
Jodan-tsuki	Ikkyo Nikyo Sankyo Iriminage Kotegaeshi Koshinage Sumi-otoshi	Ai-hanmi Gyaku-hanmi	Sankyo Kotegaeshi Shihonage
Mae-geri	Iriminage Ushiro kiri-otoshi	Ai-hanmi	Nikyo Sankyo Shihonage
Tantodori			
Shomen-uchi	Uchikaiten sankyo Gokyo Kotegaeshi	Gyaku-hanmi Shomen-uchi	Shihonage Ikkyo Kotegaeshi
Tsuki	Ikkyo Hiji kime osae Kotegaeshi	Randori Alla attacker	
Tachidori			
Shomen-uchi	Ikkyo Kotegaeshi Kokyo-nage		
Jo-dori			
Chudan-tsuki	Ikkyo Kotegaeshi		

Dessutom: Alla tekniker till tidigare grader med variation på ingångar där så är tillämpligt. Minimum två terminers träning och 60 träningsdagar efter 2:a kyu.