



Aikido Sundsvall Meiseikai

Nikyu, 2:a kyu

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

Geri

Mae-geri

Tachiwaza

Katadori-menuuchi

Ikkyo
Nikyo
Shihonage
Iriminage
Kotegaeshi
Koshinage

Sodedori

Sankyo
Kotegaeshi

Morote-dori

Nikyo
Kotegaeshi
Kokyo ho

Chudan-tsuki

Iriminage
Kaiten-nage
Kotegaeshi

Ushirowaza

Ryotedori

Yonkyo
Koshinage

Hanmi-handachi-waza

Katatedori

Shihonage
Kotegaeshi
Kokyonage

Ken-/jo no tebiki

Ai-hanmi

Nikyo
Shihonage
Udekime-nage

Ken tai ken och Ken tai jo

Gyaku-hanmi

Ikkyo
Nikyo
Sankyo

41 jo-kata

Dessutom: Alla tekniker till tidigare grader med variationer på ingångar där så är tillämpligt. Minimum två terminers träning och 50 träningsdagar efter 3:e kyu.