



Aikido Sundsvall Meiseikai

Gokyu, 5:e kyu

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

Bokken-suburi Shomen-uchi

Shikko Mae, Ushiro, Irimitenkan

Tachiwaza

Ai-hanmi
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Shihonage
Iriminage
Kotegaeshi
Udekimenage

Gyaku-hanmi Kaiten-nage

Suwariwaza

Shomen-uchi
Ikkyo ura
Iriminage

Dessutom: Alla tekniker till 6:e kyu.
Minimum en termins träning och 30 träningsdagar efter 6:e kyu.