



Aikido Sundsvall Meiseikai

Nikyu, 2:a kyu

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

Tachiwaza

Katadori-menuuchi
Ikkyo
Nikyo
Shihonage
Iriminage
Kotegaeshi
Koshinage

Sodedori
Sankyo
Kotegaeshi

Morote-dori
Kokyo-ho
Nikyo

Chudan-tsuki
Iriminage
Kaiten-nage
Kotegaeshi

Ushirowaza

Ryotedori
Yonkyo
Koshinage

Hanmi-handachi-waza

Katatedori
Shihonage
Kotegaeshi
Kokyonage

Ken-/jo no tebiki

Ai-hanmi
Nikyo
Udekime-nage

Ken tai ken och Ken tai jo

Ai-hanmi
Nikyo
Sankyo
Shihnage

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.