



Aikido Sundsvall Meiseikai

Yonkyu, 4:e kyu

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

Jo-suburi 4 grundtekniker: Tate-uchi, Tate-tsuki, Yoko-uchi, Yoko-tsuki

Ukemi Från koshinage

Tsuki Oi-tsuki (jodan, chudan, gedan)
Gyaku-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Tachiwaza

Gyaku-hanmi Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Shihonage
Iriminage
Kotegaeshi
Kokyo-nage

Ryotedori Tenchinage

Ushirowaza

Ryotedori Ikkyo
Nikyo
Sankyo

Ken-/jo no tebiki

Ai-hanmi Ikkyo

Suwariwaza

Shomen-uchi Ikkyo
Kotegaeshi
Iriminage

Dessutom: Alla tekniker till tidigare grader.
Minimum en termins träning och 40 träningsdagar efter 5:e kyu.