



# Aikido Sundsvall Meiseikai

## Gokyu, 5:e kyu

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

<b>Bokken-suburi</b>	Yokomen-uchi Jodan-tsuki
<b>Shikko</b>	Mae, Ushiro, Irimitenkan
<b>Ukemi</b>	Zenpo-kaiten (från stående) Koho-kaiten (från stående)

### Tachiwaza

Ai-hanmi	Ikkyo Nikyo Sankyo Shihonage Iriminage Kotegaeshi Udekimenage
----------	---

Gyaku-hanmi	Kaiten-nage
-------------	-------------

### Ken no tebiki

Ai-hanmi	Udekimenage
----------	-------------

### Jo no tebiki

Ai-hanmi	Ikkyo (ura)
----------	-------------

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