



# Aikido Sundsvall Meiseikai

## Rokkyu, 6:e kyu

<b>Sotai dosa</b>	Ai-hanmi Gyaku-hanmi Tai-no-tenkan-ho
<b>Ukemi</b>	Zenpo-kaiten (sittande) Koho-kaiten (sittande)
<b>Taisabaki</b>	Tenkan Irimitenkan
<b>Bokken-suburi</b>	Shomen-uchi
<b>Tachiwaza</b>	
Ai-hanmi	Ikkyo ura Kotegaeshi ura
Ryotedori	Tenchinage
Ryotedori	Shihonage
<b>Ken no tebiki</b>	
Ai-hanmi	Ikkyo ura
<b>Suwariwaza</b>	
Ryotedori	Kokyo-ho

**Dessutom:** Minst 20 träningsdagar.