



6. Kyu:
Gelbgurt

1. Migi-hanmi no kamae
2. Hidari-hanmi no kamae
3. Seiza-ho
4. Shikko-ho
5. Ukemi:
 Zenpo kaiten ukemi (Rolle vorwärts)
 Koho kaiten ukemi (Rolle rückwärts)

Kihon Dosa

6. Tai no henko 1
7. Tai no henko 2
8. Hiriki no yosei 1
9. Hiriki no yosei 2
10. Shumatsu dosa 1
11. Shumatsu dosa 2

12. Katate-mochi shiho-nage 1
13. Katate-mochi shiho-nage 2
14. Shomen-uchi ikkajo osae 1
15. Shomen-uchi ikkajo osae 2

Alle Techniken werden beidseitig geprüft.



5. Kyu:
Orangegurt

1. Migi-hanmi no kamae
2. Hidari-hanmi no kamae
3. Ukemi:
Zenpo hyaku ukemi (Flip)

Kihon Dosa **mit Partner**

4. Tai no henko 1
5. Tai no henko 2
6. Hiriki no yosei 1
7. Hiriki no yosei 2
8. Shumatsu dosa 1
9. Shumatsu dosa 2

10. Katate-mochi nikajo osae 1
11. Ryote-mochi nikajo osae 2
12. Shomen-uchi sankajo osae 1
13. Shomen-uchi sankajo osae 2
14. Katate-mochi sokumen irimi-nage 1
15. Yokomen-uchi shomen irimi-nage 2

16. **Shitei waza**

Shitei waza:

- Katate-mochi shiho-nage 1
- Katate-mochi shiho-nage 2
- Shomen-uchi ikkajo osae 1
- Shomen-uchi ikkajo osae 2

Alle Techniken werden beidseitig geprüft.

Yoshinkan Aikido
Prüfungstechniken



4. Kyu:
Grüngurt

1. Migi-hanmi no kamae
2. Hidari-hanmi no kamae
3. Ukemi:
Zenpo kaiten ukemi (Rolle vorwärts) **über Uke**

Kihon Dosa **mit Bokken**

4. Tai no henko 1
5. Tai no henko 2
6. Hiriki no yosei 1
7. Hiriki no yosei 2
8. Shumatsu dosa 1
9. Shumatsu dosa 2

10. Shomen-uchi yonkajo osae 1
11. Mune-mochi hiji-shime 2
12. Shomen-uchi kote-gaeshi 2
13. Ryote-mochi tenchi-nage 1
14. Suwari waza ryote-mochi kokyu-ho 1

15. **Shitei waza**
16. **Shitei waza**

Shitei waza:

- Katate-mochi shiho-nage 1/2
- Shomen-uchi ikkajo osae 1/2
- Katate-mochi nikajo osae 1
- Ryote-mochi nikajo osae 2
- Shomen-uchi sankajo osae 1/2
- Katate-mochi sokumen irimi-nage 1
- Yokomen-uchi shomen irimi-nage 2

Alle Techniken werden beidseitig geprüft.