



ASSOCIAZIONE ITALIANA AIKIDO

Programma d'esame III Kyu

Suwari waza

shomen uchi: ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo
ryote tori: kokyu ho

Hanmi antachi waza

yaku hanmi: kokyo nage
ryote tori: nage waza
katate ryote tori: jiyu waza

Ushiro waza

ushiro ryote tori: ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo

Tachi waza

katate ryote tori: ikkyo
ryote tori: nikkyo, sankyo
shomen uchi: yonkyo
yokomen uchi: irimi nage
soto men uchi: shiho nage
chudan tsuki: kote gaeshi, kokyu nage, aiki nage, tenchi nage, uchi kaiten nage, soto kaiten nage

Randori con 3 uke