



ASSOCIAZIONE ITALIANA AIKIDO

Programma d'esame IV Kyu

Conoscenze

mae ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi, shikko, tenkan

Suwari waza

ai hanmi: ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo

ryote tori: kokyu ho

Hanmi antachi waza

yaku hanmi: kokyo nage

ryote tori: nage waza

Tachi waza

ai hanmi: ikkyo, nikkyo, sankyo

yaku hanmi: yonkyo, irimi nage

shomen uchi: shiho nage

yokomen uchi: kote gaeshi

soto men uchi: kokyu nage

Randori con 3 uke