



## ASSOCIAZIONE ITALIANA AIKIDO

# Programma d'esame V Kyu

### Conoscenze

kamae, mae ukemi, ushiro 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, kote gaeshi, kokyu nage

### Randori con 3 uke