



Takemusu Aikido

Shodan Prüfung



200 Trainingstage

Katate dori	Tai no henko
Morote dori	Kokyuho

SUWARI WAZA

Shomen uchi	Ikkyo bis Yonkyo	- Omote & Ura
-------------	------------------	---------------

HANMI HANDACHI

Katate dori	Shihonage –Kaitenage -Kokyunage
Ryote dori	Shihonage
Shomen uchi	Iriminage
Shomen uchi	Kote gaeshi
Shomen uchi	Kaite nage
Tsuki	Iriminage
Tsuki	Kote gaeshi
Tsuki	Kaite nage
Ushiro waza	5 Techniken

TACHI WAZA

Shomen uchi	Ikkyo bis Yonkyo	- Omote & Ura
Yokomen uchi	Ikkyo bis Yonkyo	- Omote & Ura
Kata dori	Ikkyo bis Yonkyo	- Omote & Ura
Ushiro ryote dori	Ikkyo bis Yonkyo	- Omote & Ura

Shomen uchi	Iriminage	Variationen
Shomen uchi	Kote gaeshi	
Shomen uchi	Kaite nage	
Shomen uchi	Shihonage	- Omote & Ura

Tsuki	Iriminage	
Tsuki	Kote gaeshi	
Tsuki	Kaite nage	
Tsuki	Shihonage	- Omote & Ura

Yokomen uchi	Iriminage	Variationen
Yokomen uchi	Kote gaeshi	
Yokomen uchi	Kaite nage	
Yokomen uchi	Gokyo	

Katate dori	Shihonage	4 Richtungen
-------------	-----------	--------------

VARIATIONEN (jeweils 5 verschiedene Techniken)

Katate dori

Ryote dori

Morote dori

Kata dori menuchi

Ushiro ryote dori

Ushiro ryokata dori

5 Techniken Kokyunage

3 Techniken Koshi nage

JO DORI

3 Techniken

TACHI DORI

3 Techniken

TANKEN DORI

Tsuki

Shomen uchi

Yokomen uchi

Schneiden ohne festgelegte Richtung

Messer am Hals von vorn

Messer am Hals von hinten

JIYU WAZA

1 Person fließender, freier Angriff

JO

31 Kata Kumi Jo

RANDORI

3 gleichzeitige Angreifer