

5 Kyu

TEXTA	Namn; _____ Datum; 20 ____ - ____ - ____
	Graderade senast; 20 ____ - ____ - ____ Grad; _____ Kyu
	Började träna; År; _____ Bet; <input type="checkbox"/> _____
	Godkänd; <input type="checkbox"/> Signatur; _____

Ukemi waza

Mae ukemi
Ushiro ukemi

Suwari waza

Mae shikko
Ushiro shikko

Ikkyo **katadori**
aihanmi katatedori
gyaku hanmi katatedori

Nikyo *katadori*

Iriminage *shomen uchi*

Kokyu-ho **ryotedori**

Tachi waza

Tai no tenkan **gyaku hanmi katatedori**

Ikkyo **aihanmi katatedori**
shomen uchi

Nikyo **katadori**

Jönköpings Aikidoklubb

Huskvarnsvägen 40, 55454 Jönköping Klubbtel: 036-14 30 00
E-post: jonkop@ng.aikidojudo.se



5 Kyu

Sid:2/2

	<i>shomen uchi</i>
Sankyo	<i>aihanmi katatedori</i>
Iriminage	aihanmi katatedori <i>shomen uchi</i>
Tenchinage	ryotedori
Kokyunage	aihanmi katatedori <i>shomen uchi</i>
Shihonage	<i>gyaku hanmi katatedori</i>

Jönköpings Aikidoklubb

Huskvarnsvägen 40, 55454 Jönköping Klubbtel: 036-14 30 00
E-post: jonkop@gaikidoj-budo.se

