

6 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*

Kokyu-ho *ryotedori*

Tachi waza

Tai no tenkan *gyaku hanmi katatedori*

Ikkyo *aihanmi katatedori*

Nikyo *katadori*

Iriminage *aihanmi katatedori*

Tenchinage *ryotedori*

Kokyunage *aihanmi katatedori*

Jönköpings Aikidoklubb

Husvärmövägen 40, 55454 Jönköping Klubbtel: 036-14 30 00
E-post: jonkop@nga.kdoj.budo.se

