EXAMENPROGRAMMA
SHO SHIN AIKIDO DOJO

6e KYU

TACHI WAZA – STAANDE TECHNIEKEN

• Ai hanmi katate dori	irimi nage
	kote gaeshi omote
	ikkyo
	nikyo ura
	sankyo
	shiho nage
	uchi kaiten nage
• Shomen uchi	irimi nage

UKEMI WAZA

Valbreek technieken

SHIKKO

Verplaatsen op de knieën

TAI SABAKI

Lichaamsverplaatsingen

SOTAI DOSA

Bevrijden van de aanval
ai hanmi katate dori door hand
en polsdraaiingen

plus: dojo etiquette • indien mogelijk alles in Omote en Ura-waza uitvoeren

5e KYU

TACHI WAZA – STAANDE TECHNIEKEN

• Shomen uchi	ikkyo nikyo kote gaeshi
• Chudan tsuki	irimi nage kote gaeshi
• Katate dori	shiho nage tenchi nage ikkyo ude kimi nage kokyu nage

SUWARI WAZA – TECHNIEKEN OP DE KNIEËN

• Shomen uchi	ikkyo
• Kata dori	ikkyo

plus: dojo etiquette en alles wat vereist is voor 6de kyu • indien mogelijk alles in Omote en Ura-waza uitvoeren

4e KYU

TACHI WAZA – STAANDE TECHNIEKEN

• Shomen uchi	sankyo uchi kaiten sankyo
• Yokomen uchi	shiho nage irimi nage tenchi nage ude kime nage kote gaeshi
• Chudan tsuki	ude kime nage hiji kime osae
• Jodan tsuki	ikkyo
• Ryote dori	shiho nage tenchi nage ude kime nage ikkyo
• Katate dori	nikkyo
• Katate ryote dori	kote gaeshi

SUWARI WAZA – TECHNIEKEN OP DE KNIEËN

• Shomen uchi	nikyo
• Kata dori	nikyo

plus: dojo etiquette en alles wat vereist is voor 6de en 5de Kyu • indien mogelijk alles in Omote en Ura-waza uitvoeren

3e KYU

TACHI WAZA – STAANDE TECHNIEKEN

• Shomen uchi	yonkyo gokyo
• Yokomen uchi	ikkyo uchi kaiten sankyo
• Chudan tsuki	soto kaiten nage uchi kaiten sankyo
• Jodan tsuki	shiho nage kote gaeshi
• Katate dori	sankyo yonkyo uchi kaiten nage
• Katate ryote dori	ikkyo nikyo
• Ryote dori	irimi nage kote gaeshi kokyu nage

SUWARI WAZA – TECHNIEKEN OP DE KNIEËN

• Shomen uchi	irimi nage kote gaeshi sankyo
• Katadori	sankyo

USHIRO WAZA

• Ryote dori	ikkyo hiji kime osae shiho nage irimi nage kote gaeshi

plus: dojo etiquette en alles wat vereist is voor 6de, 5de en 4de kyu • indien mogelijk alles in Omote en Ura-waza uitvoeren

2e KYU

TACHI WAZA – STAANDE TECHNIEKEN

• Yokomen uchi	nikyo sankyo yonkyo gokyo koshi nage
• Muna dori	ikkyo uchi kaiten sankyo shiho nage
• Kata dori men uchi	shiho nage kote gaeshi irimi nage koshi nage ikkyo
• Jodantsuki	nikyo sankyo
• Mae geri	irimi nage

SUWARI WAZA – TECHNIEKEN OP DE KNIEËN

• Shomen uchi	yonkyo soto kaiten nage
• Ryo kata dori	ikkyo
• Chudantsuki	kote gaeshi
• Jodantsuki	ikkyo

USHIRO WAZA

• Eri dori	ikkyo
• Ryo kata dori	ikkyo nikyo sankyo irimi nage kote gaeshi
• Ryo hiji dori	kote gaeshi irimi nage
• Katate dori kubi shime	ikkyo

plus: dojo etiquette en alles wat vereist is voor 6de t/m 3de Kyu • indien mogelijk alles in Omote en Ura-waza uitvoeren

1e KYU

TACHI WAZA – STAANDE TECHNIEKEN

• Muna dori men uchi	ikkyo nikyo koshi nage sankyo
• Jodan tsuki	yonkyo koshi nage irimi nage shiho nage soto kaiten nage ushiro kiri otoshi

SUWARI WAZA – TECHNIEKEN OP DE KNIEËN

• Ryo kata dori	sankyo yonkyo
• Kata dori men uchi	irimi nage kokyu nage kote gaeshi

USHIRO WAZA

• Ryo te dori	yonkyo kokyu nage koshi nage
• Katate dori kubi shime	nikyo sankyo
• Eri dori	nikyo sankyo irimi nage

HANMI HANDACHI WAZA

• Katate dori	shiho nage uchi kaiten nage ikkyo
• Ryote dori	shiho nage

plus: dojo etiquette en alles wat vereist is voor 6de t/m 2de kyu • indien mogelijk alles in Omote en Ura-waza uitvoeren