



Aikidovereniging Mushinkan

4^e Kyu

- Waza (tegen één aanvaller gedeeltelijk twee)

Tachi waza	- Shomen uchi	- Tai sabaki irimi - Tai sabaki tenkan - Tai sabaki irimi tenkan uchi irimi
	- Yokomen uchi	- Tai sabaki irimi - Tai sabaki tenkan - Tai sabaki irimi tankan
	- Tsuki	- Tai sabaki irimi - Tai sabaki tenkan - Tai sabaki irimi tenkan uchi irimi
	- Katate dori Gyaku Hanmi	- Sankyo omote & ura - Yonkyo omote & ura - Kote gaeshi omote & ura - Tenchi nage omote & ura - Sumi otoshi
	- Katate dori Ai hanmi	- Sankyo omote & ura - Yonkyo omote & ura - Soto kaiten nage omote & ura - Sumi otoshi
Suwari waza	- Katate dori Ai hanmi	- Sankyo omote & ura - Yonkyo omote & ura - Kote gaeshi omote & ura
	- Shomen uchi - Yokomen Uchi	- Sankyo omote & ura - Yonkyo omote & ura - Kote Gaeshi omote & ura
Tachi waza Suwari waza	- Katate Kata dori - Katate Mune dori - Katate Sode dori	- Sankyo omote & ura - Yonkyo omote & ura
Tachi waza	- Shomen uchi	- Sankyo omote & ura - Yonkyo omote & ura - Kote gaeshi omote & ura - Uchi kaiten Sankyo omote & ura
	- Yokomen Uchi	- Sankyo omote & ura - Yonkyo omote & ura - Ude kime nage (juji nage)



Aikidovereniging Mushinkan

Tachi waza	- Tsuki	- Irimi nage omote & ura - Kote Gaeshi omote & ura - Sumi Otoshi - Uchi Kaiten Sankyo omote & ura
	- Katate dori Ryote dori Ryote Mochi	- Sankyo omote & ura - Yonkyo omote & ura - Rokyo (ude hihigi) - Shiho Nage omote & ura - Tenchi Nage omote & ura - Kokyu Nage
	- Katate Ryote dori (morote dori)	- Shiho Nage omote & ura - Ude kime nage (juji nage) - Kokyu Nage

- Randori (tegen twee aanvallers)

De kandidaat moet tenminste 5 minuten staande blijven

Tachi waza	- Tsuki - Shomen uchi - Yokomen uchi	- Jiyu waza
------------	--	-------------

- Randori (tegen drie aanvallers)

De kandidaat moet tenminste 2 minuten staande blijven

Tachi waza	- Ryo kata dori	- Jiyu waza
------------	-----------------	-------------

- Conditie test

Kandidaat moet tenminste tijdens zijn examen 1x 30 stuks en 1x 50 stuks ukemi maken uit Katate Gyaku Hanmi Kokyu nage



Aikidovereniging Mushinkan

- Aiki Jo Suburi

Jo kamae	- Katate jo	- Katate Gedan Gaeshi - Katate Toma Uchi - Katate Hachi No Jo Gaeshi
Ken kamae	- Hasso Gaeshi jo	- Hasso Gaeshi Uchi - Hasso Gaeshi Tsuki - Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki - Hasso Gaeshi Ushiro Uchi - Hasso Gaeshi Ushiro Barai
Ken kamae	- Nagare Gaeshi jo	- Hidari Nagare Gaeshi Uchi - Migi Nagare Gaeshi Tsuki

Plus alle exameneisen uit het 5^e kyu examen
Technieken kennen uit het 3^e kyu examen is een grote pre!

MUSHINKAN – VIA DE BOND (AKN) ERKEND DOOR AIKIKAI SO HUMBO, TOKYO - JAPAN