



Aikidovereniging Mushinkan

5^e Kyu

- Aanvallen (Kandidaat valt aan)

Tachi waza	<ul style="list-style-type: none"> - Katate dori ryote dori (morote dori) - Kata dori - Mune dori - Sode dori - Tsuki - Ryo kata dori
------------	---

- Waza (tegen één aanvaller)

Tachi waza	- Katate dori Ryote dori Ryote Mochi	<ul style="list-style-type: none"> - Tai sabaki irimi - Tai sabaki tenkan - Tai sabaki uchi kaiten - Tai sabaki uchi irimi
	- Katate dori Gyaku Hanmi	<ul style="list-style-type: none"> - Tai sabaki uchi kaiten - Tai sabaki uchi irimi
		<ul style="list-style-type: none"> - Nikyo omote & ura - Uchi kaiten kokyu nage - Uchi kaiten nage omote & ura - Soto kaiten nage omote & ura
- Katate dori Ai Hanmi	<ul style="list-style-type: none"> - Nikyo omote & ura - Kote gaeshi omote & ura 	
Tachi waza Suwari waza	<ul style="list-style-type: none"> - Katate Kata dori - Katate Mune dori - Katate Sode dori 	<ul style="list-style-type: none"> - Ikkyo omote & ura - Nikyo omote & ura
	- Shomen uchi	- Nikyo omote & ura
Tachi waza	- Yokomen uchi	<ul style="list-style-type: none"> - Ikkyo omote & ura - Nikyo omote & ura - Shiho nage omote & ura
	- Katate dori Ryote dori Ryote Mochi	<ul style="list-style-type: none"> - Ikkyo omote & ura - Nikyo omote & ura



Aikidovereniging Mushinkan

- Randori (tegen twee aanvallers)

De kandidaat moet tenminste 5 minuten staande blijven

Tachi waza	<ul style="list-style-type: none">- Tsuki- Shomen uchi- Katate Ryo kata dori	<ul style="list-style-type: none">- Jiyu waza
------------	--	---

- Conditie test

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

- Aiki Jo Suburi

Jo Kamae	<ul style="list-style-type: none">- Tsuki jo	<ul style="list-style-type: none">- Choku Tsuki- Kaeshi Tsuki- Ushiro Tsuki- Tsuki Gedan Gaeshi- Tsuki Jodan Gaeshi Uchi
Ken Kamae	<ul style="list-style-type: none">- Uchi Komi jo	<ul style="list-style-type: none">- Shomen Uch komi- Renzoku Uchi Komi- Menuchi Gedan Gaeshi- Menuchi Ushiro Tsuki- Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki

Plus alle exameneisen uit het 6^e kyu examen
Technieken kennen uit het 4^e kyu examen is een grote pre!