



Aikidovereniging Mushinkan

6^e Kyu

- Tai sabaki (solo)

Tachi waza	<ul style="list-style-type: none">- Hidari hanmi gamae- Migi hanmi gamae
	<ul style="list-style-type: none">- Tai sabaki irimi- Tai sabaki tankan- Tai sabaki irimi tenkan- Tai sabaki tenkai- Tai sabaki kaiten- Tai sabaki Sokumen

- Shikko (solo)

Suwari waza	<ul style="list-style-type: none">- Mae- Ushiro- Yoko
-------------	---

- Ukemi (solo)

Tachi waza Suwari waza	<ul style="list-style-type: none">- Mae chokuto- Ushiro chokuto- Yoko chokuto
	<ul style="list-style-type: none">- Mae kaiten- Ushiro kaiten- Yoko kaiten

- Aanvallen (Kandidaat valt aan)

Tachi waza	<ul style="list-style-type: none">- Katate dori gyaku hanmi- Katate dori ai hanmi- Katate dori Ryote dori Ryote Mochi- Shomen uchi- Yokomen uchi
------------	--



Aikidovereniging Mushinkan

- Waza (tegen één aanvaller)

Tachi waza	- Katate dori Gyaku Hanmi	- Tai sabaki irimi - Tai sabaki tenkan - Kokyo ryoku tankan ho
Tachi waza	- Katate dori Ai Hanmi	- Irimi nage omote & ura
Tachi waza Suwari waza	- Katate dori Gyaku Hanmi - Katate dori Ai Hanmi	- Ikkyo omote & ura - Shiho nage omote & ura
	- Shomen Uchi	- Ikkyo omote & ura - Irimi nage omote & ura
Suwari waza	- Katate dori Ryote dori Ryote Mochi	- Kokyu ho
Tachi waza	- Katate dori Ryote dori Ryote Mochi	- Haishin undo

- Randori (tegen twee aanvallers)

De kandidaat moet tenminste 3 minuten staande blijven

Tachi waza	- Katate dori Gyaku Hanmi - Katate dori Ai Hanmi	- Kokyu nage - Jiyu waza
------------	---	-----------------------------

- Conditie test

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

Technieken kennen uit het 5^e kyu examen is een grote pre!