



Aikidoklubi AGATSU eksaminõuded

4. KYŪ (yonkyū)

Kehtiv alates 2020

Vähemalt 40 treeningkorda 5. kyū sooritamiseks.

Tehnikad sooritatakse algtehnikatena. Tähtis on asendite ja tehnikate sooritamine õigel ajal.
Hakatakse õppima järgmiseid asju: *ma-ai*, ajastus, kontroll ja kõva *ukemi*. *Nikyō ura* tehakse õlavarre lukuna.

UKEMI WAZA

Märkmed

YOKO UKEMI	<i>tachi waza</i>
KOTE-GAESHI UKEMI	<i>mae ukemi, harjutus koos partneriga</i>

TACHI WAZA

SHŌMEN-UCHI	SANKYŌ		
	UCHI-KAITEN-NAGE	<i>omote</i>	<i>ura</i>
YOKOMEN-UCHI	SHIHŌ-NAGE	<i>omote</i>	
	IRIMI-NAGE	<i>omote</i>	<i>ura</i>
	KOTE-GAESHI	<i>nikyō</i>	<i>lukk</i>
	UDEKIME NAGE		
CHŪDAN-TSUKI	UDEKIME NAGE		
	HIJI-GIME OSAE		
JŌDAN-TSUKI	IKKYŌ	<i>omote</i>	<i>ura</i>
RYŌTE-DORI	SHIHŌ-NAGE	<i>omote</i>	<i>ura</i>
	TENCHI-NAGE	<i>omote</i>	<i>ura</i>
	UDEKIME NAGE		
	IKKYŌ	<i>omote</i>	<i>ura</i>
KATATE RYŌTE-DORI	KOTE-GAESHI	<i>omote</i>	<i>ura</i>

SUWARI WAZA

SHŌMEN-UCHI	NIKYŌ	<i>omote</i>	<i>ura</i>
KATA-DORI	NIKYŌ	<i>omote</i>	<i>ura</i>
RYŌTE-DORI	KOKYŪ-HŌ		