



# Aikido Dojo Falun

## Yonkyu, 4:e kyu

Alla tekniker ska göras omote och ura där så är tillämpligt.

<b>Bokken-suburi</b>	Shomen-uchi Yokomen-uchi Jodan-tsuki
<b>Jo-suburi</b>	4 grundtekniker: Tate-uchi, Tate-tsuki, Yoko-uchi, Yoko-tsuki
<b>Ukemi</b>	Från koshinage
<b>Tachiwaza</b>	
Gyaku-hanmi	Ikkyo Nikyo Sankyo Shihonage Iriminage Kotegaeshi Sotokaiten-nage Kokyo-nage
Ryotedori	Tenchinage
<b>Ushirowaza</b>	
Ryotedori	Ikkyo Nikyo Sankyo Shihonage
<b>Ken-/jo no tebiki</b>	
Ai-hanmi	Ikkyo Nikyo
<b>Suwariwaza</b>	
Shomen-uchi	Nikyo Kotegaeshi
<b>Dessutom:</b>	Alla tekniker till tidigare grader. Minimum en termins träning och 40 träningsdagar efter 5:e kyu.