



Aikido Dojo Falun

Gokyu, 5:e kyu

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

Shikko Mae, Ushiro, Irimitenkan

Tachiwaza

Ai-hanmi Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Shihonage
Iriminage
Kotegaeshi
Udekimenage

Gyaku-hanmi Uchikaiten-nage

Suwariwaza

Shomen-uchi Ikkyo
Iriminage

Dessutom: Alla tekniker till 6:e kyu.
Minimum en termins träning och 30 träningsdagar efter 6:e kyu.