



合氣道 Aikido 2 kyu 弐級



Suwari Waza	Ryo Kata Dori	Ikkyo ~ Ude Osae Irimi Nage	
	Jodan Tsuki	Ikkyo ~Ude Osae Gokyo ~ Ude Nobashi Kote Gaeshi	
Hanmi Hantachi	Katate dori	Ikkyo ~Ude Osae	
	Ryo Te Dori	Ten Chi Nage	
Tachi Waza	Muna Dori	Ikkyo ~Ude Osae Uchi Kaiten Sankyo Shiho Nage	
	Jodan Tsuki	Nikyo ~Kote Mawashi Sankyo ~Kote Hineri Soto Kaiten Nage	
	Yokomen Uchi	Katame Waza Ikkyo / Gokyo	
	Mae Giri	Irimi Nage Yonkyo ~ Ashikubi Osae	
	Kata Dori Men Uchi	Ikkyo ~Ude Osae Koshi Nage Shiho Nage Irimi Nage Kote Gaeshi Kokyu Nage	
	Ushiro Waza	Ryo Kata Dori	Ikkyo ~Ude Osae Nikyo ~Kote Mawashi Irimi Nage
		Katate Dori Kubi Shime	Ikkyo ~Ude Osae Koshi Nage
Ryo Te Dori		Shiho Nage Juji Garami	

Wat betekent Aikido voor jou?:

Datum:

Naam & Handtekening: