



 合氣道 **Aikido 3 kyu** 参級 

Suwari Waza	Shomen uchi	Sankyo~Kote Hineri Yonkyo~Tekubi Osae Irimi Nage Kote Gaeshi
Tachi Waza	Morote Dori	Ikkyo ~ Ude Osae Nikyo ~ Kote Mawashi Kote Gaeshi Kokyu Nage
	Yokomen Uchi	Ikkyo ~ Ude Osae Koshi Nage
	Katate Dori	Ikkyo ~ Ude Osae Sankyo~Kote Hineri Yonkyo~Tekubi Osae
	Chudan tsuki	Uchi Kaiten Sankyo Soto Kaiten Nage Shiho Nage
	Ryote Dori	Irimi Nage Kote gaeshi Ten Chi Nage Koshi Nage
	Tanto Chudan Tsuki	Jyu Waza

Zanshin:
Sanmi Ittai:
Te-Katana:

Wat betekent Aikido voor jou?:

Datum:

Naam & Handtekening: