



 合氣道 **Aikido 4 kyu** 四級 

Bo~Ken	Suburi	Shi Ho Barai
Suwari waza	Kata Dori	Ikkyo ~ Ude Osae Nikyo ~ Kote Mawashi Sankyo ~ Kote Hineri
Tachi Waza	Katate Dori	Irimi Tenkan ~ Ki Nagare Shiho~Nage Uchi Kaiten Nage
	Jodan Tsuki	Ikkyo ~ Ude Osae
	Tanto Chudan Tsuki	Ikkyo ~ Ude Osae Hiji Kime Osae Shiho Nage
	Ryote Dori	Shiho Nage Ude Kime Nage Ten Chi Nage
	Shomen Uchi	Sankyo ~ Kote Hineri Uchi kaiten Sankyo
	Yokomen Uchi	Kote gaeshi Shiho Nage Ude Kime Nage Irimi Nage Kokyu Nage

Kuzushi:

Misogi:

Waarom een Hakama?

Wat betekent Aikido voor jou?:

Datum:

Naam & Handtekening: