

ARTE MARCIAL TRADICIONAL JAPONESA

AIKIDO

Alberto Ferreira

3º Kyu - Verde

Mínimo 50 aulas-dia como 4º Kyu.

· Tachi-Waza

- Yokomen-uchi
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Shiho-nage
 - Irimi_nage
 - Kaiten-nage (soto)

- katate ryote-dori
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Irimi-nage

- Shomen-uchi
 - Sankyo
 - Yonkyo

- Tsuki
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Kote-gaeshi

· Hanmi Handachi - Waza

- Shomen-uchi
 - Ikkyo

- Yokomen-uchi
 - koku-nage (p/ frente)

· Suwari-Waza

- Muna-dori
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Yonkyo
 - Irimi-nage

- Shomen-uchi
 - ikkyo
 - nikyo
 - kote-gaeshi
 - Irimi-nage

· Ushiro-Waza

- ryote-dori
 - Ikkyo
 - Kokyu-nage
 - Irimi-nage

· Aiki-ken

- ken-no-kihon - suburi

- shomen uchi (2 formas)
- kirikaeshi (2 formas)

Individual, no mesmo lugar, executar movimentos básicos de acordo com a solicitação da banca.