

ARTE MARCIAL TRADICIONAL JAPONESA

# AIKIDO

Alberto Ferreira

## 4° Kyu - Laranja

---

Mínimo 40 aulas-dia como 5° Kyu

· Tachi-Waza

· katate-dori (ai-hanmi).

- Ikkyo
- Irimi-nage

· Yokomen-uchi

- Ikkyo
- Nikyo
- Shiho-nage
- Kaiten-nage (soto)
- Koku-nage (p/ frente)
- Irimi-nage

· Katate riote-dori ( c/ as duas mãos)

- Ikkyo
- Nikyo
- Irimi-nage

· Shomen-uchi

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Kote-gaeshi
- Irimi-nage

· Hanmi-handachi Waza ( Nage de joelho ).

· Katate-dori

- Kaiten-nage

· Suwari-Waza

· Shomen-uchi

- Ikkyo
- Nikyo
- Kote-gaeshi
- Irimi-nage

· Tachi-Waza

· Ushiro riote-dori

- Ikkyo
- Kokyu-nage