

ARTE MARCIAL TRADICIONAL JAPONESA

AIKIDO

Alberto Ferreira

5° Kyu - Amarela

Mínimo 30 aulas-dia como 6° Kyu.

- Tobikoshi ukemi
- Shikko (mae).
- Shikko (ushiro).
- Shikko (kaiten).
- Shiho undo (4 Direções).
- Happo undo (8 Direções).

- Tachi-Waza
 - Muna-dori
 - Nikyo
 - Sankyo

 - Katate-dori
 - Ikkyo
 - Sankyo
 - Shiho-nage
 - Kaiten-nage
 - Irimi-nage

 - Shomen-uchi
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Kote-gaeshi
 - Irimi-nage

 - Ryote-dori
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Tenchi-nage
 - Irimi-nage

 - Yokomen-uchi
 - Koku-nage (arremesso p/ frente)

- Suwari-Waza
 - Zagi kokyu