



 合氣道 **Aikido 5 kyu** 伍級 

Suwari Waza	Shomen uchi	Ikkyo ~ Ude Osae Irimi Nage
Tachi Waza	Kata Dori	Ikkyo ~ Ude Osae Nikyo ~ Kote Mawashi
	Shomen Uchi	Irimi Nage Kote Gaeshi
	Chudan Tsuki	Irimi nage Kote Gaeshi
	Katate dori	Tenkan Ho Shiho Nage Ude Kime Nage Kaiten Nage Kokyu nage
Jo	Sabaki	Hachidan kata
	Chudan Tsuki	Jyu Waza
Suwari Waza	Ryote dori	Kokyu ho

Ma~ai:

Irimi Issoku:

Gyaku Hanmi:

Wat betekent Aikido voor jou?:

Datum:

Naam & Handtekening: