



 合氣道 Aikido 6 kyu 六級 

Rei "Onegai shimasu"

Shikko *Mae*

Ukemi waza *Ushiro*

Bo-Ken *Kamae:*
Shomen uchi
Yokomen uchi

Kihon waza *Omote*
Ura

Tachi Waza **Aihanmi Katate Dori**
• Ikkyo ~ Ude Osae
• Shiho Nage
• Irimi Nage
• Kote Gaeshi

Ki nagare

Suwari Waza **Shomen uchi**
• Ikkyo

Ryote dori
• Kokyu ho

"Domo Arigato Gozaimasu":

Wat betekent Aikido voor jou?:

Datum:

Naam & Handtekening: