

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	GELB	Kennziffer: 5.08
Kyu-Grad:	5. Kyu	
Angriffstechnik:	Mune-Tori	Griff zum Revers
Verteidigungstechnik:	Ude-Osae	Armstreckhebel-Haltegriff
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Katame-Waza (<i>Hebeltechnik</i>)
Meister/in		

Datum

Notizen

Handwriting practice area consisting of two columns of horizontal lines for notes.

Ude-Osae
5. Kyu(GELB)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	GELB	Kennziffer: 5.07
Kyu-Grad:	5. Kyu	
Angriffstechnik:	Katate-Ryote-Tori	Zwei Hände fassen ein Handgelenk
Verteidigungstechnik:	Ude-Osae	Armstreckhebel-Haltegriff
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Katame-Waza (<i>Hebeltechnik</i>)
Meister/in		

Datum	Notizen

Ude-Osae
5. Kyu(GELB)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	GELB	Kennziffer: 5.06
Kyu-Grad:	5. Kyu	
Angriffstechnik:	Ryote-Tori	Beide Hände greifen beide Hände
Verteidigungstechnik:	Ude-Osae	Armstreckhebel-Haltegriff
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Katame-Waza (<i>Hebeltechnik</i>)
Meister/in		

Datum

Notizen

Ude-Osae
5. Kyu(GELB)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	GELB	Kennziffer: 5.04
Kyu-Grad:	5. Kyu	
Angriffstechnik:	Mune-Tori	Griff zum Revers
Verteidigungstechnik:	Shiho-Nage	Schwertwurf
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum	Notizen

Shiho-Nage
5. Kyu(GELB)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	GELB	Kennziffer: 5.03
Kyu-Grad:	5. Kyu	
Angriffstechnik:	Katate-Ryote-Tori	Zwei Hände fassen ein Handgelenk
Verteidigungstechnik:	Shiho-Nage	Schwertwurf
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum

Notizen

Shiho-Nage
5. Kyu(GELB)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	GELB	Kennziffer: 5.02
Kyu-Grad:	5. Kyu	
Angriffstechnik:	Ryote-Tori	Beide Hände greifen beide Hände
Verteidigungstechnik:	Shiho-Nage	Schwertwurf
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum	Notizen

Shiho-Nage
5. Kyu(GELB)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	GELB	Kennziffer: 5.01
Kyu-Grad:	5. Kyu	
Angriffstechnik:	Katate-Tori	Griff zu einer Hand, gekreuzt oder gleiche Seite
Verteidigungstechnik:	Shiho-Nage	Schwertwurf
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum	Notizen

Shiho-Nage
5. Kyu(GELB)