

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.15
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Shomen-Tsuki	Gerader Schlag von vorne
Verteidigungstechnik:	Ude-Osae	Armstreckhebel-Haltegriff
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Katame-Waza (<i>Hebeltechnik</i>)
Meister/in		

Datum	Notizen

Ude-Osae
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.14
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Shomen-Uchi	Gerader Schlag von vorne und von oben auf den Kopf
Verteidigungstechnik:	Ude-Osae	Armstreckhebel-Haltegriff
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Katame-Waza (<i>Hebeltechnik</i>)
Meister/in		

Datum

Notizen

Ude-Osae
4. Kyu (ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.13
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Yokomen-Uchi	Schräger Schlag von vorne an den Hals
Verteidigungstechnik:	Ude-Osae	Armstreckhebel-Haltegriff
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Katame-Waza (<i>Hebeltechnik</i>)
Meister/in		

Datum

Notizen

Ude-Osae
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.11
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Ushiro-Eri-Tori	Griff von hinten in den Kragen
Verteidigungstechnik:	Ude-Osae	Armstreckhebel-Haltegriff
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Katame-Waza (<i>Hebeltechnik</i>)
Meister/in		

Datum	Notizen

Ude-Osae
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.10
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Ushiro-Ryote-Tori	Von hinten Griff zu beiden Händen
Verteidigungstechnik:	Ude-Osae	Armstreckhebel-Haltegriff
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Katame-Waza <i>(Hebeltechnik)</i>
Meister/in		

Datum	Notizen
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ude-Osae
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.09
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Ushiro-Ryokata-Tori	Von hinten mit beiden Händen an die Schultern
Verteidigungstechnik:	Ude-Osae	Armstreckhebel-Haltegriff
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Katame-Waza <i>(Hebeltechnik)</i>
Meister/in		

Datum	Notizen
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ude-Osae
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.08
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Katate-Ryote-Tori	Zwei Hände fassen ein Handgelenk
Verteidigungstechnik:	Irimi-Nage	Kuscheltechnik ; -D
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum

Notizen

A grid of horizontal lines for notes, with a column for the date and a larger column for notes.

Irimi-Nage
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.07
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Ryote-Tori	Beide Hände greifen beide Hände
Verteidigungstechnik:	Irimi-Nage	Kuscheltechnik ; -D
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum	Notizen

Irimi-Nage
4. Kyu (ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.06
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Katate-Tori	Griff zu einer Hand, gekreuzt oder gleiche Seite
Verteidigungstechnik:	Irimi-Nage	Kuscheltechnik ; -D
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum

Notizen

Blank lines for notes, organized in two columns corresponding to 'Datum' and 'Notizen'.

Irimi-Nage
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.06
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Katate-Tori	Griff zu einer Hand, gekreuzt oder gleiche Seite
Verteidigungstechnik:	Kaiten-Nage (uchi)	Schleuderwurf innen
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum

Notizen

Kaiten-Nage (uchi)
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.06
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Shomen-Tsuki	Gerader Schlag von vorne
Verteidigungstechnik:	Kaiten-Nage (uchi)	Schleuderwurf innen
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum	Notizen

Kaiten-Nage (uchi)
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.05
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Shomen-Uchi	Gerader Schlag von vorne und von oben auf den Kopf
Verteidigungstechnik:	Kaiten-Nage (uchi)	Schleuderwurf innen
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

_____ Datum

_____ Notizen

Kaiten-Nage (uchi)
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.04
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Yokomen-Uchi	Schräger Schlag von vorne an den Hals
Verteidigungstechnik:	Kaiten-Nage (uchi)	Schleuderwurf innen
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum

Notizen

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

Kaiten-Nage (uchi)
4. Kyu(ORANGE)

Aikido-Prüfungsvorbereitung



Gürtelfarbe:	ORANGE	Kennziffer: 4.01
Kyu-Grad:	4. Kyu	
Angriffstechnik:	Ushiro-Ryote-Tori	Von hinten Griff zu beiden Händen
Verteidigungstechnik:	Shiho-Nage	Schwertwurf
Ausführung:	Irimi / Tenkan	Nage-Waza (<i>Wurftechnik</i>)
Meister/in		

Datum	Notizen

Shiho-Nage
4. Kyu(ORANGE)