

## **Aikido Waffen-Programm bis 2. Dan.**

### **Tanto Dori:**

Tsuki (chudan) Kote Gaeshi, Hiji Kimeosae, Irimi Nage, Uchi Kaiten Sankyo.

Shomen Uchi (Gyakute: Klingespitze nach unten) Gokyo, Irimi Nage,

Yokomen Uchi (Gyakute) Gokyo, Shiho Nage.

Yokomen Uchi (Revers) Gokyo, Irimi Nage.

Ushiro Tsuki: Kote Gaeshi, Gokyo.

**Jo Dori:** Kote Gaeshi, Ikkyo, Shiho Nage, Kokyu Nage, Ushiro Kiriotoshi, Kokyu Nage.

**Jo Nage Waza:** Kokyu Nage, verschiedene Möglichkeiten.

### **Ken:**

Uke greift in Shomen Uchi mit Ken an (Tori ohne Ken): Kote Gaeshi, Ude Kime Nage, Shiho Nage.

Ken-Tai-Ken: (Bokken gegen Bokken): 4 Angriffe in Shomen Uchi mit entsprechende Verteidigung und Kontrolle des Gegners.

Das sind die Haupttechniken die gefragt werden.. Es gibt immer Variationen nun die Basis ist das Wichtigste.