



# Aikidovereniging Mushinkan

## 5<sup>e</sup> Kyu

- Aanvallen (Kandidaat valt aan)

Tachi waza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Katate dori ryote dori (morote dori)</li> <li>- Kata dori</li> <li>- Mune dori</li> <li>- Sode dori</li> <li>- Tsuki</li> <li>- Ryo kata dori</li> </ul>
------------	---

- Waza (tegen één aanvaller)

Tachi waza	- Katate dori Ryote dori Ryote Mochi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tai sabaki irimi</li> <li>- Tai sabaki tenkan</li> <li>- Tai sabaki uchi kaiten</li> <li>- Tai sabaki uchi irimi</li> </ul>
	- Katate dori Gyaku Hanmi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tai sabaki uchi kaiten</li> <li>- Tai sabaki uchi irimi</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nikyo omote &amp; ura</li> <li>- Uchi kaiten kokyu nage</li> <li>- Uchi kaiten nage omote &amp; ura</li> <li>- Soto kaiten nage omote &amp; ura</li> </ul>
- Katate dori Ai Hanmi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nikyo omote &amp; ura</li> <li>- Kote gaeshi omote &amp; ura</li> </ul>	
Tachi waza Suwari waza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Katate Kata dori</li> <li>- Katate Mune dori</li> <li>- Katate Sode dori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ikkyo omote &amp; ura</li> <li>- Nikyo omote &amp; ura</li> </ul>
	- Shomen uchi	- Nikyo omote & ura
Tachi waza	- Yokomen uchi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ikkyo omote &amp; ura</li> <li>- Nikyo omote &amp; ura</li> <li>- Shiho nage omote &amp; ura</li> </ul>
	- Katate dori Ryote dori Ryote Mochi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ikkyo omote &amp; ura</li> <li>- Nikyo omote &amp; ura</li> </ul>



# Aikidovereniging Mushinkan

- Randori (tegen twee aanvallers)

De kandidaat moet tenminste 5 minuten staande blijven

Tachi waza	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tsuki</li><li>- Shomen uchi</li><li>- Katate Ryo kata dori</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jiyu waza</li></ul>
------------	--	---

- Conditie test

Kandidaat moet tenminste tijdens zijn examen 50x ukemi maken uit Katate Gyaku Hanmi Kokyu nage

- Aiki Jo Suburi

Jo Kamae	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tsuki jo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Choku Tsuki</li><li>- Kaeshi Tsuki</li><li>- Ushiro Tsuki</li><li>- Tsuki Gedan Gaeshi</li><li>- Tsuki Jodan Gaeshi Uchi</li></ul>
Ken Kamae	<ul style="list-style-type: none"><li>- Uchi Komi jo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Shomen Uch komi</li><li>- Renzoku Uchi Komi</li><li>- Menuchi Gedan Gaeshi</li><li>- Menuchi Ushiro Tsuki</li><li>- Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki</li></ul>

Plus alle exameneisen uit het 6<sup>e</sup> kyu examen  
Technieken kennen uit het 4<sup>e</sup> kyu examen is een grote pre!