

TEST AIKIDO

5th KYU

(60 días)

Shomenuchi Ikkyo (omote & ura)
Shomenuchi Iriminage
Katatetori Shihonage (omote & ura)
Ryotetori Tenchinage (omote & ura)
Tsuki Kotegaeshi (tenkan)
Ushiro Tekubitori Kotegaeshi (omote & ura)
Morotetori Kokyunage (omote & ura)

4th KYU

(80 días de entrenamiento desde 5th)

Shomenuchi Nikyo (omote & ura)
Yokomenuchi Shihonage (omote & ura)
Tsuki Iriminage (irimi, tenkan & tenshin variations)
Ushiro Tekubitori Sankyo (omote & ura)
Ushiro Ryokatatori Kotegaeshi (omote & ura)

Suwari waza:

Shomenuchi Ikkyo (omote & ura)
Katatori Nikyo (omote & ura)
Katatori Sankyo (omote & ura)

3th KYU

(100 días de entrenamiento desde 4th)

Yokomenuchi Iriminage (3 variations)
Yokomenuchi Kotegaeshi (omote & ura)
Tsuki Kaitennage (omote & ura)
Ushiro Ryokatatori Sankyo (omote & ura)
Morotetori Iriminage (2 variations)
Shomenuchi Sankyo (omote & ura)

Suwari waza:

Shomenuchi Iriminage
Shomenuchi Nikyo (omote & ura)

Hanmi handachi:

Katatetori Shihonage (omote & ura)
Katatetori Kaitennage (uchi & soto mawari)

2th KYU

(200 días de entrenamiento desde 3th)

Shomenuchi Shihonage (omote & ura)
Shomenuchi Kaitennage (omote & ura)
Yokomenuchi Gokyo (omote & ura)
Ushiro Tekubitori Shihonage (omote & ura)
Ushiro Kubishime Koshinage (2 variations)
Ushiro Tekubitori Jujinage (omote & ura)
Morotetori Nikyo (omote & ura)

Hanmi handachi:
Shomenuchi Iriminage
Katatetori Nikyo (omote & ura)
Yokomenuchi Kotegaeshi (omote & ura)

Jiyu waza y Randori (2 atacantes)

1th KYU

(300 días de entrenamiento desde 2th)

Katatori Menuchi – 5 Técnicas
Yokomenuchi – 5 Técnicas
Morotetori – 5 Técnicas
Shomenuchi – 5 Técnicas
Ryotetori – 5 Técnicas
Koshinage – 5 Técnicas

Hanmi handachi:
Ushiro waza – 5 Techniques

Tanto tori

Jiyu waza y Randori (3 atacantes)

SHODAN

(300 días de entrenamiento desde 1th)

Todo el test de 1st Kyu
Tachi tori y Bokuto waza
Jo tori y Jo waza
Henka waza
Jiyu waza and Randori (4 atacantes)