合気道研究会

AIKIDO SEISHIN KAI

4th KYU GRADING SYLLABUS (min 80 hrs)

合気道研究会

NAME…… **DATE**…… **CLUB**……

INSTRUCTOR…… **GRADE**…… **HOURS PRACTICED**……

SHOMENUCHI IKKYO (OMOTE & URA)……

YOKOMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE & URA……

TSUKI IRIMINAGE……..

USHIRO TEKUBI SANKYO (OMOTE & URA)……

USHIRO RYOKATATORI KOTEGAESHI……..

SUWARI WAZA : SHOMENUCHI IKKYO ……

KATATORI NIKKYO (OMOTE & URA) ……

KATATORI SANKYO ……

WEAPONS

BOKKEN SUBURI 1 - 4 ……..

JYO KATA 1 - 12 ……..……..

GENERAL COMMENTS

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

合気道研究会