

ARTE MARCIAL TRADICIONAL JAPONESA

AIKIDO

Alberto Ferreira

1º Kyu - Marrom

Mínimo 70 aulas-dia como 4º kyu

- Tachi-Waza
 - Katate ryote-dori
 - Kokyu-nage (3 formas)
 - Koshi-nage
 - Ryote-dori
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Yonkyo
 - Yotegaeshi (2 formas)
 - katadori-uchikomi
 - Ikkyo (2 formas)
 - Irimi-nage
- Hanmi handachi-Waza
 - katate-dori
 - Ikkyo
 - Kaiten-nage (uchi e soto)
 - Kote-gaeshi
 - Shiho-nage
 - Irimi-nage
 - Shomen-uchi
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Yonkyo
 - Kote-gaeshi
 - Irimi-nage
 - Yokomen-uchi
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Yonkyo
 - Kote-gaeshi
 - Irimi-nage
- Suwari-Waza
 - Katate ryote-dori
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Yonkyo
 - Kote-gaeshi
 - Irimi-nage
- Tsuki
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Yonkyo
 - Kote-gaeshi
 - Irimi-nage
- Ushiro-Waza
 - Ryote -dori
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Yonkyo
 - Kote-gaeshi
 - Irimi-nage
 - Juji-garami
 - kokyu-nage (3 formas)
 - Katate kube-jime
 - Koshi-nage
 - Irimi-nage
 - Ushiro ryokata-dori
 - Yonkyo
 - Ushiro ryo hiji-dori
 - Ikkyo
 - Sankyo
 - Kokyu-nage
- Aiki-ken
 - Ken-no-kihon - Suburi (básico e combinação)
- Aiki-jo
 - Jo-no-kihon - Suburi (básico e combinação)
 - Jo-no-awase
 - Jo-no-kata
- Jiyu-Waza (livre)
 - Katate-dori
 - Ryote-dori
 - katate ryote-dori
 - Shomen-uchi
 - Yokomen-uchi
 - Tsuki
 - Ushiro