

ARTE MARCIAL TRADICIONAL JAPONESA

AIKIDO

Alberto Ferreira

2° Kyu - Roxa

Mínimo 60 aulas-dia como 3° Kyu

· Tachi-Waza

- Katate ryote-dori
 - Kokyu-nage (2 formas)
 - Koshi-nage
- Ryote-dori
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Yonkyo
 - Kote-gaeshi (2 formas)+

· Hanmi handachi-Waza

- Katate -dori
 - Ikkyo
 - Kaiten-nage (uchi, soto)
 - Shiho-nage
 - Irimi-nage

· Shomen-uchi

- Kote-gaeshi

· Yokomen-uchi

- Irimi nage+

· Suwari Waza

- Katate ryote-dori
 - Ikkyo
- Shomen-uchi
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Yonkyo
 - Kote-gaeshi
 - Irimi-nage

· Yokomen-uchi

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Kote-gaeshi
- Irimi-nage

· Ushiro-Waza

- Ryote-dori
 - Ikkyo
 - Nikyo
 - Sankyo
 - Yonkyo
 - Kote-gaeshi
 - Kokyu-nage (2 formas)
 - Irimi-nage

· Katate Kube-jime

- Ikkyo
- Kokyu-nage

· Kakaé

- koKyu-nage

· Aiki-ken

- Ken-no-kihon - Suburi

Movimentos básicos de acordo com a solicitação da banca.

· Aiki-jo

- Jo-no-kihon - Suburi

Movimentos básicos de acordo com a solicitação da banca.

· Jiyu-Waza (livre)

- katate-dori
- Ryote-dori
- katate ryote-dori