



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
- Kote-gaeshi (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