

岩
間
流

Takemusu Aikido
Aikikai
Esame Shodan

合
氣
道

200 Giorni di allenamento

Katate dori
Morote dori

Tai no henko
Kokyuho

SUWARI WAZA

Shomen uchi da Ikkyo a Yonkyo - Omote & Ura

HANMI HANDACHI

Katate dori Shihonage –Kaitenage -Kokyunage
Ryote dori Shihonage
Shomen uchi Iriminage
Shomen uchi Kote gaeshi
Shomen uchi Kaite nage
Tsuki Iriminage
Tsuki Kote gaeshi
Tsuki Kaite nage
Ushiro waza 5 Tecniche

TACHI WAZA

Shomen uchi da Ikkyo a Yonkyo - Omote & Ura
Yokomen uchi da Ikkyo a Yonkyo - Omote & Ura
Kata dori da Ikkyo a Yonkyo - Omote & Ura
Ushiro ryote dori da Ikkyo a Yonkyo - Omote & Ura

Shomen uchi Iriminage Variazioni
Shomen uchi Kote gaeshi
Shomen uchi Kaite nage
Shomen uchi Shihonage - Omote & Ura

Tsuki Iriminage
Tsuki Kote gaeshi
Tsuki Kaite nage
Tsuki Shihonage - Omote & Ura

Yokomen uchi Iriminage Variazioni
Yokomen uchi Kote gaeshi
Yokomen uchi Kaite nage
Yokomen uchi Gokyo

Katate dori Shihonage 4 direzioni

Variazioni (5 diverse tecniche per ognuno)

Katate dori

Ryote dori

Morote dori

Kata dori menuchi

Ushiro ryote dori

Ushiro ryokata dori

5 Tecniche Kokyunage

3 Tecniche Koshi nage

JO DORI

3 Tecniche

TACHI DORI

3 Tecniche

TANKEN DORI

Tsuki

Shomen uchi

Yokomen uchi

senza direzione stabilita

coltello alla gola da davanti

coltello alla gola da dietro

JIYU WAZA

1 Persona attacco fluido e libera

JO

31 Kata Kumi Jo

RANDORI

3 attaccanti contemporaneamente