

Examensprogramm SEISHINKAI AIKIDO

4. Kyu, Gelb-Orange

(Voraussetzung sind 40 Tage Praxis nach Gelb)

Basisübungen:

- Mae ukemi TW (Arm außen, Arm innen)
- Mae ukemi SW (Vorbereitung hoher Ukemi)

Techniken:

Tachi waza

- Ai hanmi Ikkyo / Nikyo / Ude kime nage / Kote gaeshi
- Katate dori Ikkyo / Nikyo / Ude kime nage / Uchi kaiten nage / Kokyu nage (diverse) / Kote gaeshi / Sokumen irimi nage
- Kata dori Ikkyo / Nikyo
- Men uchi Kote gaeshi
- Shomen uchi Ikkyo / Nikyo
- Ryote dori Ikkyo / Nikyo
- Katate ryote dori Ikkyo / Nikyo

Suwari waza

- Katate dori Ikkyo / Nikyo
- Kata dori Ikkyo / Nikyo
- Shomen uchi Ikkyo / Nikyo / irimi nage

Thematik des 4. Kyu:

- Fußarbeit in Gyaku hanmi (Katate dori) und Ai hanmi (Katate dori)
- Nikyo / Kaiten nage / Ude kime nage / Sokumen irimi nage / Kokyu nage
- Mae ukemi stabil
- Suwari waza gute Haltung

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die **erforderliche Praxis** im Trainingsbuch nachweisen können.

Die Gebühr zur Passage zum **4. Kyu beträgt 30.- €** und ist **vor der Passage** zusammen mit dem **Anmeldeformular** ([www.seishinkai.org / Downloads](http://www.seishinkai.org/Downloads)) zu entrichten.

Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den **Aikido-Pass** eingetragen.