



Aikidoschool Hans Sonnemans
1^e kyu examenformulier

Naam:

Datum:

Techniek	V	O	Opmerkingen
Suwari waza			Uke en Tori beiden op knieen
Sankyo uit ryokatadori			
Yonkyo uit ryokatadori			
Irimi nage uit katadorimenuchi			
Kote gaeshi uit katadorimenuchi			
Kokyonage uit katadorimenuchi			
Hanmi Handachiwaza			Uke staat/ Tori op knieen
Shiho nage uit katatedori			
Uchi kaiten nage uit katatedori			
Ikkyo uit katatedori			
Shiho nage uit ryotedori			
Tachi waza			Uke en Tori staan beiden
Ikkyo uit munadori menuchi			
Nikyo uit munadori menuchi			
Sankyo uit munadori menuchi			

Koshi nage uit munadori menuchi			
Yonkyo uit jodantsuki			
Koshi nage uit jodantsuki			
Irimi nage uit jodantsuki			
Shiho nage uit jodantsuki			
Sotokaitennage uit jodantsuki			
Ushiro kiriotoshi uit jodantsuki			
Ushiro waza			Technieken komend van achteren
Yonkyo uit ryotedori			
Kokyo nage uit ryotedori			
Koshi nage uit ryotedori			
Nikyo uit katatedori kubi shime			
Sankyo uit katatedori kubi shime			
Nikyo uit eridori			
Sankyo uit eridori			
Irimi nage uit eridori			

Examinator :

Geslaagd/niet geslaagd