



Aikido Ganseki Kai



4º Kyu

Frequência mínima: 40 aulas

Participação em eventos: 25% dos recomendados. 100% dos obrigatórios.

Tachi Waza

- Shomenuchi Nikkyo
- Yokomenuchi Shihonage
- Tsuki Iriminage
- Ushiro Tekubitori Sankyo
- Ushiro Ryokatatori Kotegaeshi
- Suwari waza Shomenuchi Ikkyo
- Suwari waza Katatori Nikkyo
- Suwari waza Katatori Sankyo

Extras

- Ai Hanmi Katate dori ude kime nage
- Shoumen uti iriminage
- Katate dori irimi nage
- Guiakuanmi katedori sihounage
- Shomen uti Kote Gaeshi
- Katatedori Kote Gaeshi
- Katadori dai nikyo
- Suwariwaza Kokyuhō

O que se quer em cada Kyu: 4º kyu – faixa roxa

As faixas roxas (4º kyu) aumenta a compreensão das técnicas mais básicas e a postura correta começa a aparecer nestas técnicas. Os rolamentos começam a ser, no mínimo, efetivos para movimentos de média e pouca velocidade do Nague. A compreensão da nomenclatura das técnicas mais comuns de treino é praticamente completa.