

YONKYU (4. KYU)

(minimum 40 dana treniranja)

Katate Dori Tai No Henko (Kihon i Ki-no-nagare)

Morote Dori Kokyu Ho (Kihon)

Shomen Uchi Dai Nikyo (Omote i Ura)

Kata Dori Dai Ikkyo (Omote i Ura)

Kata Dori Dai Nikyo (Omote i Ura)

Yokomen Uchi Shiho Nage (Omote)

31 No Jo Kata

AIKIDO
klub
IZVOR