



Jeugd 10^{de} kyu (gele band)

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo	Seiza <i>Formele zittende positie op de knieën, tenen plat</i>
Solo, suwari waza en tachi waza <i>In zittende en in staande houding</i>	Rei <i>Formele begroeting</i>
	Hidari hanmi en migi hanmi <i>Links en rechts voor</i>
	Shikko <i>Op de knieën lopen</i>
	Ushiro ukemi, <i>Achterwaartse rol</i>
	Tenkai <i>Draaien zonder stap te maken</i>
Tenkan <i>Draaien op voorste voet met stap van achterste voet</i>	
Gyakuhanmi katatedori, tachi waza <i>Tegenoverstaand vasthouden bij de pols met 1 hand</i>	Kokyonage <i>Extensie oefening</i>
Aihanmi katatedori, tachi waza <i>Kruislinks vasthouden bij de pols met 1 hand</i>	Ikkyo <i>1^{ste} armklem, met golf beweging de arm gebogen naar boven en naar beneden brengen</i>
Ryu katatedori, suwari-waza <i>Zittend in seiza met beide handen de polsen vastpakken</i>	Kokyo-ho <i>Thee drink worp met extensie</i>
Betekenis en uitspraak van: aikido (ai = liefde of harmonie, ki = energie, do = de manier waarop je iets doet of de weg); onegai shimasu (<i>oh-ne-guy shi-mass</i> , alstublieft); domo arigato gozaimashita (<i>do-mo ari-ga-to go-zei-mash-tah</i> hartelijk bedankt).	
Zelfdiscipline tonen.	