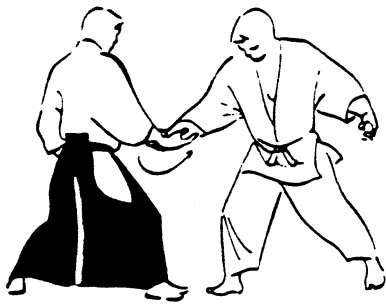


# Angriffe und Verteidigungstechniken zur Gelbgurt-Prüfung (5. Kyu-Aikido)

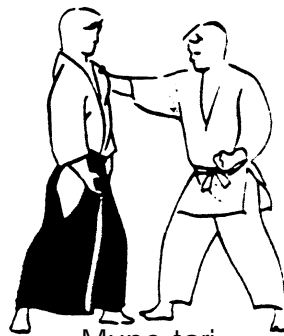
## Angriffe



Katate-tori (ai-hanmi)  
Eine Handgreift eine Hand  
(gleichseitig)



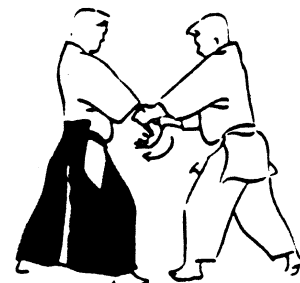
Katate-tori (gyaku-hanmi)  
eine Handgreift eine Hand  
(wechselsitig)



Mune-tori  
Griff zum Revers

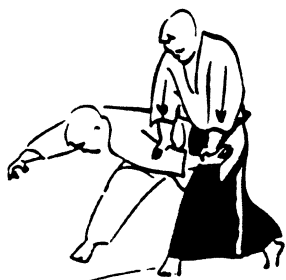


Ryote-tori  
beide Hände greifen beide Hände



Katate-ryote-tori  
beide Hände greifen eine Hand

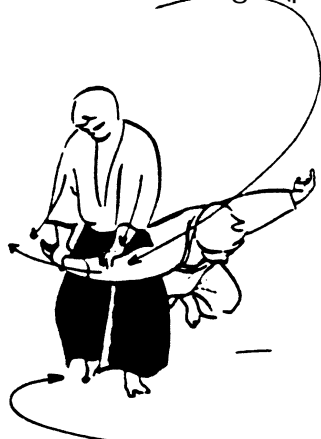
## Verteidigungstechniken



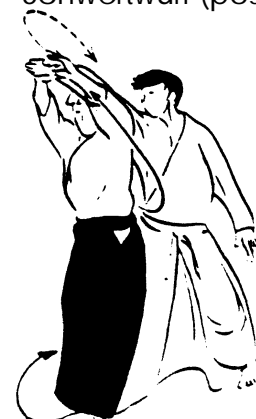
Ude-osae (irimi)  
Armstreckhebel-Haltegrif (positiv)



Shiho-Nage (irimi)  
Schwertwurf (positiv)



Ude-osae (tenkan)  
Armstreckhebel-Haltegrif (negativ)



Shiho-Nage (tenkan)  
Schwertwurf (negativ)