

Hikari Aikidoklubb

Kiso toho och Shofukai toho är iaidoliknande övningar där vi med kiso toho övar grundläggande svärdsdraging och med shofukai toho utövar aikidotekniker satta i iaidokatans format.

Shofukai Toho

1.	Hagyo	Shinonome	(Mae)	Sunrise
2.	Gyoko	Ukenagashi	(Hidari)	Aihanmi ikkyo
3.	Tanikaze		(Migi)	Shomen uchi ikkyo
4.	Hien	Yoko ichimonji	(Sayu)	Aihanmi nikyo
5.	Raisetsu	Zengo		Shihonage
6.	Rakuyo	Tsuka gaeshi		Morote & Gyakuhanmi nikyo
7.	Seirei			Sankyo

Kiso Toho

1.	Maegiri
2.	Hidari itto
3.	Migi itto
4.	...
5.	Mawarinuki
6.	Mawarinuki
7.	Mawarinuki ukenagashi



HIKARI
AIKIDOKLUBB