

AIKIDO

COMPETENTIES

Er komen nog een paar technieken bij die je moet maken met een draai die we taisabaki noemen. Je moet deze taisabaki kunnen dromen als je dit examen gehaald hebt.

- Bij de aanval katate dori begin je meteen met het maken van een tai sabaki.
- Tegelijkertijd met de tai sabaki maak je een atemi.
- Heup blijft op de hakken bij de suwari waza technieken.

TACHI WAZA

Technieken

Ikkyo
Irimi nage
Ude kime nage

Aanvalsvormen

Katate dori
Katate dori
Katate dori

SUWARA WAZA

Technieken

Ikkyo
Irimi nage

Aanvalsvormen

Shomen uchi
Shomen uchi

EXTRA

Aanval en Ukemi

Technieken

Kata dori

Ryote dori

Mai ukemi

Ushiro ukemi

Uitvoering

Val aan met kata dori, pak de schouder van de partner

Val aan met ryote dori, pakking bij beide polsen.

Vrije val over iemand die zit in seiza.

Je partner houdt je vast terwijl je vanuit stand je schouders achterwaarts naar de mat te brengt, en weer helemaal omhoog veert