

AIKIDO

COMPETENTIES

De taisabaki wordt nu spannender, je moet hem ook maken met de moeilijkere technieken. Ook moet je al flink kunnen bewegen op je knieën.

- De technieken op kata dori voer je krachtig uit met een flinke balansverstoring voor de partner.
- Bij de aanval katate dori begin je meteen met het maken van een tai sabaki.
- Tegelijkertijd met de tai sabaki maak je een atemi.
- Je kunt de balans van de partner verstoren door in zijn elleboog te snijden met de zijkant van je hand.

TACHI WAZA

Technieken

Ikkyo
Irimi nage
Kote gaeshi
Shiho nage
Sokumen irimi nage

Aanvalsvormen

Kata dori
Kata dori
Katate dori
Katate dori
Katate dori: start met een halve tenkan!

SUWARI WAZA

Technieken

Ikkyo
Irimi nage

Aanvalsvormen

Katate dori
Katate dori

EXTRA

Aanval en Ukemi

Technieken

Yokomen uchi

Uitvoering

Val aan met yokomen uchi.

Mai ukemi

Handen voor je op de mat, gooi je benen omhoog en zak door je amen om af te rollen over je buik ("bananenva!").

Ushiro ukemi

Vanuit stand, schouders achterwaarts naar de mat en weer omhoog komen op eigen kracht ("vallend blad").

Tenkan

Uitvoeren in suwari waza. Eerst een grote pas en dan de draai.