

AIKIDO

COMPETENTIES

Je weet al een paar technieken die je aan de omote en ura kant moet laten zien. Ook komt er al wat rollen bij kijken.

- Verschil omote en ura.
- Eindig je technieken in hanmi stand.
- Knieën blijven bij elkaar als je draait bij suwari waza technieken.

TACHI WAZA

Technieken

Ude kime nage

Aanvalsvormen

Ai hanmi katate dori

SUWARI WAZA

Technieken

Ikkyo

Irimi nage

Aanvalsvormen

Ai hanmi katate dori

Ai hanmi katate dori

EXTRA

Aanval en Ukemi

Technieken

Tot 4 tellen in het Japans

Uitvoering

Ichi (1), ni (2), san (3), shi (4). Je zegt: *ietsj, nie, san, sje*.

Taisabaki

Uitvoeren in suwari waza.

Katate dori

Val aan met 1 stap en kom uit in katate dori.

Mai ukemi

Vanuit staande positie jezelf rond maken, voorover rollen en weer rechtop gaan staan.

Ushiro ukemi

Vanuit staande positie rol je over de goede schouder achterwaarts en ga je weer rechtop staan.