

AIKIDO

COMPETENTIES

De paar technieken de je kent moet je nu ook kunnen uitvoeren als je een slag naar je hoofd krijgt. Op tijd weren dus.

- Weer met de goede hand op het juiste moment.
- Houd je lage stand vast bij het uitvoeren van de technieken.
- Rond de ikkyo af met je knieën tegen de arm. Eén hand is bij de pols, de andere bij de elleboog.

TACHI WAZA

Technieken

Ikkyo
Irimi nage
Tenchi nage
Uchi kaiten nage

Aanvalsvormen

Shomen uchi
Shomen uchi
Katate dori
Katate dori

SUWARI WAZA

Technieken

Ude kime nage

Aanvalsvormen

Ai hanmi katate dori

EXTRA

Aanval en Ukemi

Technieken

Tot 10 tellen in het Japans

Uitvoering

ichi (1), ni (2), san (3), shi (4), go (5), roku (6), shichi (7), hachi (8), kyu (9), ju (10). Je zegt: *ietsj, nie, san, sjie, goo, rok, sietsj, hatsj, kjoe, djoe.*

Tenkan

Draai een halve slag (180 graden) op je voorste been.

Shomen uchi

Val aan met shomen uchi.

Mai ukemi

Met een voorwaartse rol spring je over een bokje heen.

Ushiro ukemi

Vanuit staande positie rol je achterover en druk je jezelf op tijd omhoog.