

AIKIDO

COMPETENTIES

- De kandidaat presenteert zich goed en komt zeker over (correct groeten, respectvolle omgang met de uke, geen agressie in de technieken).
- De technieken worden energiek uitgevoerd.
- Een solide positie wordt vastgehouden bij het weren van stoten en slagen.
- De kandidaat kan structuur en correcte mindset vasthouden buiten de eigen dojo (bijv. bij stages).

TACHI WAZA

Technieken

Aanvalsvormen

Ikkyo

Ushiro eri dori
Jodan tsuki

Nikyo

Chudan tsuki
Jodan tsuki

Sankyo

Chudan tsuki
Shomen uchi

Gokyo

Shomen uchi

Kote gaeshi

Chudan tsuki
Ushiro eri dori

Shiho nage

Muna dori
Jodan tsuki
Ushiro eri dori
Ushiro katate dori kubishime

Juji garami

Katate ryote dori