

AIKIDO

COMPETENTIES

- De kandidaat gebruikt zoveel mogelijk zijn hele lichaam.
- Als de kandidaat vastloopt lost hij dit op met een goede techniek en niet met kracht.
- Alle technieken worden groot en laag uitgevoerd.
- De kandidaat kijkt niet naar zijn of haar handen.

TACHI WAZA

Technieken	Aanvalsvormen	Technieken	Aanvalsvormen
Ikkyo	Kata dori men uchi Ushiro ryo kata dori	Shiho nage	Kata dori men uchi Shomen uchi
Nikyo	Kata dori men uchi Ushiro ryo kata dori	Irimi nage	Katate ryote dori Ryote dori Chudan tsuki Kata dori men uchi
Sankyo	Katate dori Kata dori Kata dori men uchi Ushiro ryo kata dori	Soto kaiten nage Hiji kime osae	Shomen uchi Jodan tsuki
Yonkyo	Shomen uchi Yokomen uchi	Sumi otoshi Aiki otoshi	Katate dori Ushiro ryo kata dori
Gokyo	Yokomen uchi	Koshi nage Juji garami	Ai hammi katate dori Ushiro ryote dori
Kote gaeshi	Ryote dori Kata dori men uchi	Sokumen irimi	Ushiro ryo kata dori

SUWARI WAZA

Technieken	Aanvalsvormen
Gokyo	Yokomen uchi
Kote gaeshi	Katate dori
Irimi nage	Katate dori Yokomen uchi

HANMI HANDACHI WAZA

Technieken	Aanvalsvormen
Shiho nage	Ryote dori
Soto kaiten nage	Katate dori