

# AIKIDO

## COMPETENTIES

---

- De technieken worden direct gestart.
- De kandidaat werkt dynamisch.
- De lage stand wordt gedurende de gehele techniek vastgehouden.
- Bij het bewegen in suwari waza blijven de enkels bij elkaar.

## TACHI WAZA

---

### Technieken

**Ikkyo**

### Aanvalsvormen

Katate ryote dori

Ryote dori

Yokomen uchi

Ushiro ryote dori

**Nikyo**

Katate ryote dori

Shomen uchi

Yokomen uchi

Ushiro ryote dori

**Sankyo**

Shomen uchi

Yokomen uchi

**Yonkyo**

Shomen uchi

Yokomen uchi

**Kote gaeshi**

Ushiro ryote dori

Katate ryote dori

Yokomen uchi

**Shiho nage**

Ushiro ryote dori

Katate ryote dori

**Irimi nage**

Ushiro ryote dori

Yokomen uchi

**Soto kaiten nage**

Katate dori

**Ude kime nage**

Ushiro ryote dori

Katate ryote dori

**Kokyo ho**

Katate ryote dori

## SUWARI WAZA

---

### Technieken

**Ikkyo**

### Aanvalsvormen

Katate dori

Kata dori

**Nikyo**

Katate dori

Kata dori

Shomen uchi

**Sankyo**

Shomen uchi

**Kote gaeshi**

Shomen uchi

## HANMI HANDACHI WAZA

---

### Technieken

**Shiho nage**

### Aanvalsvormen

Katate dori

**Irimi nage**

Shomen uchi

**Uchi kaiten nage**

Katate dori