

AIKIDO

COMPETENTIES

- De techniek wordt gestart zonder lang na te denken.
- De kandidaat begint en eindigt in een lage stand.
- Een rechte houding wordt aangehouden bij het uitvoeren van de technieken.
- De vormen zijn gestructureerd.
- De kandidaat houdt de knieën bij elkaar bij het maken van een taisabaki in suwari waza
- Het begin van dynamisch werken moet te zien zijn (aanval op één pas).

TACHI WAZA

Technieken

Ikkyo

Nikyo

Aihammi

Sankyo

Kote Gaeshi

Shiho nage

Irimi nage

Tenchi nage

Uchi kaiten nage

Ude kime nage

Sokumen irimi nage

Aanvalsvormen

Katate dori
Kata dori

Katate dori
Kata dori

katate dori

Ushiro ryote dori
Aihammi katate dori

Aihammi katate dori
Shomen uchi
Katate dori

Yokomen uchi

Katate dori

Ryote dori

Katate dori

Ai hammi katate dori
Katate dori
Yokomen uchi

Katate dori

SUWARI WAZA

Technieken

Ikkyo

Irimi nage

Aanvalsvormen

Ai hammi katate dori
Shomen uchi

Aihammi katate dori
Shomen uchi