

AIKIDO

COMPETENTIES

Minimaal 1 jaar training (± 40 uur) na het behalen van de bruine slip

Je laatste examen in de jeugdgroep! Dit is een heel speciaal examen. Niet alleen moet je laten zien dat je alle technieken van de vorige examens kent en kunt maar moet je ook je 'samoerai' staan tegen een stevige slag. Na al die jaren trainen is dat geen probleem maar nog wel spannend! Je weet wanneer je kunt blijven staan en wanneer je moet bewegen. Als je moet blijven staan is dat zo stevig als een berg en als je moet bewegen is dat zo slim en snel als een samoerai!

- Bij kata dori men uchi begin je nu meteen, zonder te twifelen met je techniek.
- Bij de jodan tsuki kun je stevig en laag blijven staan.
- In hanmi hantachi waza, bij de aanval yokomen uchi, begin je meteen met het maken van een tai sabaki.

TACHI WAZA

Technieken

Aanvalsvormen

Ikkyo	Kata dori men uchi Jodan tsuki
Irimi nage	Mae geri Jodan tsuki
Ude kime nage	Kata dori men uchi Jodan tsuki
Kote gaeshi	Kata dori men uchi Jodan tsuki
Shiho nage	Kata dori men uchi
Aiki otoshi	Ushiro ryo kata dori
Sokumen irimi	Ushiro ryo kata dori
Koshi nage	Ai hanmi katate dori
Randori	Je moet je verdedigen tegen meerdere aanvallers.

HANMI HANTACHI WAZA

Technieken

Uitvoering

Ikkyo	Yokomen uchi
Irimi	Yokomen uchi
Kote geashi	Yokomen uchi