

AIKIDO

Exameneisen 8^e kyu (bruine slip)

COMPETENTIES

Minimaal 1 jaar training (± 40 uur) na het behalen van de blauwe band

Nou zeg, knap hoor! Je bent aan de laatste kleur van de banden begonnen, bruin. Bij je bruine slip examen gaat je partner nu wat steviger aanvallen. We gaan testen of je bij een stevige aanval nog steeds stevig op je benen kunt blijven staan.

- Bij kata dori men uchi neem je een stevige positie in en zet je de partner naar achteren, dan pas begint je techniek.
- Bij de chudan tsuki kun je stevig en laag blijven staan.
- Je maakt een nette, duidelijke wering op de chudan tsuki.
- Jij bent degene die de uchi kaiten begint in hanmi hantachi waza, niet je aanvaller.

TACHI WAZA

Technieken

Ikkyo

Irimi nage

Kote gaeshi

Ude kime nage

Uchi kaiten nage

Jiu waza

Aanvalsvormen

Kata dori men uchi: Neem positie en zet de partner naar achteren.

Chudan tsuki

Kata dori men uchi

Chudan tsuki

Kata dori men uchi

Chudan tsuki

Kata dori men uchi

Chudan tsuki

Chudan tsuki

Je wordt aangevallen met 1 aanvalsvorm, je mag zelf de techniek kiezen

HANMI HANTACHI WAZA

Technieken

Uchi kaiten nage

Kote gaeshi

Aanvalsvormen

Katate dori

Shomen uchi

EXTRA

Aanval en Ukemi

Technieken

Jodan tsuki

Ushiro ryo kata dori

Mae geri

Uitvoering

Val aan met jodan tsuki.

Val aan met ushiro ryo kata dori.

Val aan met een voorwaartse trap