

AIKIDO

COMPETENTIES

We maken een begin met aanvallen van achteren. Je wordt vastgepakt en moet je zien te bevrijden met een aikidotechniek.

- Vanuit een lage stand kun je je bevrijden met verschillende technieken uit een achterwaartse pakking van je polsen.
- Bij de aanval yokomen uchi in suwari waza begin je meteen met het maken van een tai sabaki.
- De hand die niet hoeft te weren bij de yokomen verdediging maakt een snijbeweging naar de aanvaller.

TACHI WAZA

Technieken

Ikkyo
Irimi
Ude kime nage
Kote gaeshi
Shiho nage

Aanvalsvormen

Ushiro ryote dori
Ushiro ryote dori
Ushiro ryote dori
Ushiro ryote dori
Ushiro ryote dori

SUWARI WAZA

Technieken

Ikkyo
Irimi
Ude kime nage

Aanvalsvormen

Yokomen uchi
Yokomen uchi
Yokomen uchi

EXTRA

Aanval en Ukemi

Technieken

Ushiro ryote dori

Uitvoering

Val aan met ushiro ryote dori

Ushiro ukemi

Je partner houdt je arm vast en je maakt zelf de valtechniek "het vallend blad".