

AIKIDO

COMPETENTIES

Kun je de taisabaki ook uitvoeren als iemand met een yokomen uchi aanvalt? Hup naar voren, recht instappen naar de slag en draai je lichaam met je taisabaki.

- Bij de aanval yokomen uchi begin je meteen met het maken van een tai sabaki.
- Bij de ikkyo laat je ook nog zien dat je de slag in een lage, stevige stand meteen kunt stoppen.
- De hand die niet hoeft te weren bij de yokomen verdediging maak een snijbeweging naar de aanvaller.

TACHI WAZA

Technieken

Ikkyo

Irimi

Ude kime nage

Shiho nage

Tenchi nage

Aanvalsvormen

Yokomen uchi: Alleen de ikkyo moet je op twee manieren uitvoeren:

- met tai sabaki
- met een directe wering van de slag zonder taisabaki.

Yokomen uchi

Yokomen uchi

Yokomen uchi

Ryote dori

SUWARI WAZA

Technieken

Ude kime nage

Kote gaeshi

Aanvalsvormen

Katate dori

Katate dori

EXTRA

Aanval en Ukemi

Technieken

Katate ryote dori

Ushiro ukemi

Uitvoering

Val aan met katate ryote dori.

Vanuit stand, schouders achterwaarts naar de mat. Afslaan met 1 arm en je tegengestelde been gaat de lucht in, daarna volgt je andere been en je rolt af over je rug ("vallend blad").