



Aikido-Almere
Dojo Het Samenspel
Amsterdamweg 11
1324 RL Almere-Stad
Tel: 06 - 10 88 44 26

Aanvalsvormen

uchi	slag
shomen uchi	rechtstreekse slag naar het midden van het voorhoofd
yokomen uchi	cirkelslag naar zijkant van partner's hoofd
tsuki ('tskie')	vuiststoot
mune tsuki	vuiststoot naar middenrif
furi tsuki	upper cut
atemi	schijnaanval
mae giri	voorwaartse trap
ushiro giri	achterwaartse trap
yoko giri	zijwaartse trap
mawashi giri	ronde trap
tanto dori	aanval met mes
tachi dori	aanval met zwaard (bo ken)
futari gake	twee aanvallers
futari dori	twee aanvallers grijpen polsen

Copyright (C) 2014 Aikido-Almere