



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

Houding

kamae	lichaamshouding
shizen hontai	natuurlijke lichaamshouding
sankaku ho	stabiele stand met voeten
hito e mi	in driehoeks positie
dachi	stand
zenkutsu dachi	70% van het gewicht voor, 30% van het gewicht achter
kukutsu dachi	70% van het gewicht achter, 30% van het gewicht voor
kiba dachi	paardrijstand
hanmi	stand
hidari (hanmi)	links (voorstaan)
migi (hanmi)	rechts (voorstaan)
ai hanmi	gelijke stand (met partner)
gyaku hanmi	ongelijke stand, spiegelbeeld stand
ma ai	basisafstand
zan shin	aandacht vasthouden, bewust
kuzushi	evenwicht storen
tsukuri	positie waar kuzushi mogelijk wordt

Copyright (C) 2014 Aikido-Almere