



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

Lichaamsbewegingen

tai sabaki	lichaamsbeweging, basis van technieken
irimi	ingaande beweging, instappen
tenkan	draaiende beweging, wegdraaiend
irimi tenkan	instappen en wegdraaien
tenkai	draai om zonder stap
kaiten	stap in, draai om, irimi + tenkai
uchi irimi	voorlangs ingaan
uchi kaiten	binnendoor ingaan
okuri ashi	voorwaartse stap: eerst voorste, dan achterste voet
tsugi ashi	voorwaartse stap: eerst achterste, dan voorste voet
ayumi ashi	afwisselende stap
suburi	bokenoefening zonder partner
shiho giri	vier-hoeken zwaardslag
happo giri	acht-hoeken zwaardslag

Copyright (C) 2014 Aikido-Almere