



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

Positie

| | |
|---------------------|--------------------------------------|
| kiza | zittende houding met tenen in de mat |
| seiza | zittende positie |
| sonkyo | hurkend |
| shikko | lopen op de knie |
| suwari waza | zittende techniek (beide partners) |
| tachi waza | staande techniek (beide partners) |
| hanmi handachi Waza | tori zittend, uke stand |

Copyright (C) 2014 Aikido-Almere