



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

Richting

omote	voorlangs
ura	achterlangs
sokumen	zijwaarts
mae	voor
ushiro	achter, van achteren
yoko	zij
jodan	hoog, alles boven de schouders
chudan	midden, tussen schouders en band (obi)
gedan	laag, beneden de band (obi)

Copyright (C) 2014 Aikido-Almere