



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

Technieken

nage	worp, werpen (lett. 'leiden')
ikkyo	eerste techniek, armdraai
nikyo	tweede techniek, polsklem
sankyo	derde techniek, pols verdraaiing
yonkyo	vierde techniek, polsdraai naar beneden
gokyo	5e techniek (tegen mes)
rokkyu	6e techniek, elleboogklem
udehishigi	6e techniek, elleboogklem
hijikime osae	6e techniek, elleboogklem
irimi nage	ingaaende worp (hand in nek)
juji nage	worden
kaiten nage	werptechniek waarbij ukel gedraaid wordt
uchi kaiten nage	raddraai worp binnenlangs
uchi kaiten	raddraai ademhalingsworp
kokyu nage	binnenlangs
soto kaiten nage	raddraai worp buitenlangs
soto kaiten kokyu nage	raddraai ademhalingsworp buitenlangs
koshi nage	heupworp
kote gaeshi	werptechniek met pols naar buiten draaien
kokyu nage	basiswerptechniek, alg. alle worptechnieken
shiho nage	vier-hoekenworp
sumi otoshi	hoekworp
tenshi nage	hemel en aarde-worp
udegarami nage	arm-kruisworp
uchi kaiten katagatame	raddraai schouder klem
uchi kaiten sankyo	binnenlangs partner, dan sankyo
jiju waza	vrije toepassing van technieken
henka waza	gevarieerde technieken
kaeshi waza	overnametechnieken
kihon waza	basis technieken

Copyright (C) 2014 Aikido-Almere