



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

Vallen en Rollen

ukemi	het ontvangen van de techniek, valbreken
mai ukemi	voorwaartse val
ushiro ukemi	achterwaartse val
yoko ukemi	zijwaartse val
chokuto	val op de plaats met afslaan ukemi
kaiten (ukemi)	rollend (valbreken)
tobi ukemi	vrije val

Copyright (C) 2014 Aikido-Almere