



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

### Wijze van vastpakken van partner

dori	vastpakken
eri dori	greep met een hand in nekkraag
kata dori	schoudergreep met een hand
kata te dori	polsgreep met een hand
ushiro kubi shim	een hand grijpt pols van achteren en andere hand grijpt revers in wurggreep
morote dori	greep met twee handen op een pols
mune daki shime	met een hand een pols pakken en met de andere hand wurggreep van achteren
mune dori	greep met beide handen gekruist aan revers
ryo te dori	greep met twee handen op twee polsen
sode dori	greep aan elleboog-mouw (met een hand)
hiji dori	greep aan de elleboog
ushiro ryo-katate dori	greep van achteren aan polsen

Copyright (C) 2014 Aikido-Almere