

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, suwari waza en tachi waza	Tsugi-ashi <i>Met je voorste voet naar voren gevolgd door de ander die achterste voet blijft</i>
	Irimi <i>Lijkt op gewoon lopen, met je achterste voet naar voren gevolgd door de ander die achterste voet wordt, in de lijn achter de voorste</i>
	Mae ukemi <i>Voorwaartse rol</i>
Aihanmi katatedori, tachi waza	Ikkyo, omote en ura <i>Via buikzijde of voorlangs en via rugzijde of achterlangs</i>
	Shihonage, omote en ura <i>Vier richtingen worp, onder de elleboog draaien tot de nek</i>
	Kotegaeshi <i>Pols uitdraai en waterval worp</i>
Gyakuhanmi katatedori, tachi waza	Ikkyo, omote en ura <i>Via buikzijde of voorlangs en via rugzijde of achterlangs</i>
	Shihonage, omote en ura <i>Vier richtingen worp, onder de elleboog draaien tot de nek</i>
	Kotegaeshi <i>Pols uitdraai en waterval worp</i>
Ryu katatedori, suwari-waza	Kokyo-ho

Je eigen band kunnen omdoen.

Betekenis en uitspraak uke (de persoon die aanvalt, de techniek ondergaat en geworpen wordt), and tori (de persoon die aangevallen wordt en zich verdedigt) hoe sta je stevig? (als een zak aardappels/rijst of als een houten paal?) Wat vind je leuk bij de aikido training en waarom?

Dojo etiquette tonen.