

Woordenlijst Aikido (week 1)

Onegaishimas: laat ons beginnen!	お願いします
Arigato gozaimashita: dankuwel	ありがとうございました
Rei: buiging	礼
Tori: verdediger. Uitvoeder van de techniek	取り
Uke: aanvaller. Ontvanger van de techniek	受け
Nage: worp	投げ
Nage waza: werptechnieken	投げ技
Irimi nage: binnenkomen - worp	入り身投げ
Shiho nage: vier richtingen - worp	四方投げ
Tenchi nage: hemel aarde - worp	天地投げ
Ikkyo: eerste basisprincipe	一教

Welke techniek is het?

1. nage

Tori gooit **uke** door zijn hoofd te controleren en achter hem in te stappen



2. nage

Tori gooit uke door zijn pols voorbij/op zijn schouder naar beneden te brengen



3. nage

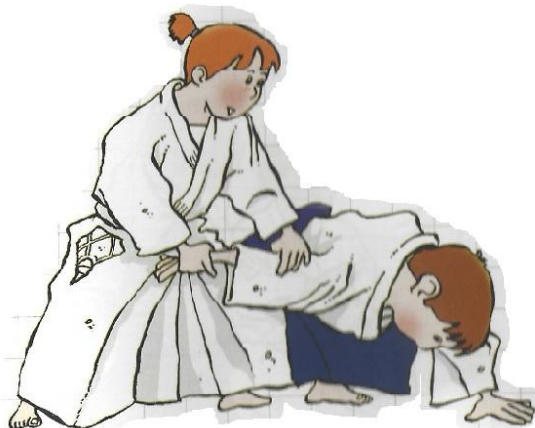
Tori gooit uke door hem uit balans te brengen vanuit een positie met een hand naar boven (hemel) en andere hand naar beneden gericht (aarde)



4.

Je controleert uke en brengt hem/haar naar de mat waarna je de elleboogklem aanzet.

Dit is de techniek die aan de basis staat van alle klemtechnieken van Aikido!



Veel plezier en blijf gezond!

18-mrt 2020 Satomi