

Woordenlijst Aikido (week 2)

Seiza: rechtop zitten op je knieën	正座
Ukemi: manier van vallen, valbreken	受け身
Mae ukemi: voorwaartse rol	前受け身
Ushiro ukemi: achterwaartse rol	後ろ受け身
Shomen uchi: slag van boven naar het hoofd (aanval vorm)	正面打ち
Yokomen uchi: slag naar de zijkant van het hoofd (aanval vorm)	横面打ち
Katate dori: pakking met een hand (aanval vorm)	片手取り
Uchi: binnen	内
Soto: buiten	外
Kaiten: rotatie, draaien	回転
Uchi kaiten nage: binnen rotatie worp	内回転投げ
Soto kaiten nage: buiten rotatie worp	外回転投げ

Welke aanval is het?

Uke slaat met de zijkant van de hand, in een schuine hoek, van boven naar beneden richting de zijkant van het hoofd van *tori*.



Uke slaat met de zijkant van de hand, door het midden, van boven naar beneden richting het hoofd van *tori*.



Uke pakt de tegengestelde pols van *tori*.



Welke techniek is het?

Tori stapt naar de zijkant van de *uke*, draait zich om, controleert zijn/ haar hoofd naar beneden. *Tori* gooit *uke*, die vervolgens voorwaarts rolt (*mae ukemi*).



Deze techniek heet *nage* wanneer *tori* onder de arm van *uke* is doorgestapt.

Wanneer *tori* blijft aan de buitenkant van zijn/haar arm, dan heet de techniek *nage*.

Veel plezier en blijf gezond!

25-mrt 2020 Satomi