



AANWIJZINGEN

- 1 verdediger
- 2 vier richtingen worp
- 3 aanvaller
- 4 aikidopak
- 5 basis stand aikido
- 6 band
- 7 achter
- 8 hemel aarde worp
- 9 rechtop zitten op je knieën
- 10 voor
- 11 draai op je voorste voet
- 12 beweging om aanval te ontwijken

Hoe maak ik een verbinding?

Wilt u een verbinding maken? Zoek de tutorial die je nodig hebt!

[Verbind-Me.com](https://www.verbind-me.com)

OPENEN