

# Aanvalsgrepen met 1 hand



Aite en Tori staan kruislings tegenover elkaar. Tori biedt zijn voorste hand aan en Aite pakt Tori vast ter hoogte van de pols. Dit is een uitkende aanval om houding "shizei" en afstand "ma-ai" te oefenen.



Bijna dezelfde aanval als aihanmi katatedori. Deze keer echter staan Aite en Tori spiegelbeeldig tegenover elkaar i.p.v. kruislings.



Bijna dezelfde aanval als gyakuhanmi katatedori. Nu pakt Aite de mauw ter hoogte van de elleboog. Hierdoor zal de ma-ai veranderen en dus ook de techniek.



Bijna dezelfde aanval als gyakuhanmi katatedori. Nu pakt Aite de mauw ter hoogte van de schouder. Hierdoor zal de ma-ai veranderen en dus ook de techniek.



Bij deze aanval wordt Tori vastgepakt bij beide revers van zijn Aikidopak "Aikidogi". Deze aanval is bij uitstek geschikt om met je centrum "Seiko Tanden" te werken.

# Aanvalsgrepen met beide handen



Aite pakt beide polsen van Tori vast. Hoewel deze aanval zowel in gyakuhanmi als in Aihanmi kan plaatsvinden qua voetenwerk wordt meestal voor de eerste gekozen.



Zelfde aanval als ryote dori alleen wordt nu ter hoogte van de ellebogen vastgepakt.



Zelfde aanval als ryote dori alleen wordt nu ter hoogte van de schouders vastgepakt.



Bij deze aanval wordt Aite aangevallen door Tori. Aite verdedigd zich door beide polsen van Tori vast te pakken. Dit stelt Tori in staat om zijn techniek uit te voeren

# Stoten en slagen



Dit is de meest basale slag in het Aikido en komt oorspronkelijk uit het zwaardvechten. Aite tilt zijn zwaardhand "te gatana" recht naar boven en slaat, steekt, of snijdt afhankelijk van het gebruikte wapen weer recht naar beneden.



Deze aanval begint net als Shomen uchi. Aite tilt zijn te gatana recht boven zijn hoofd maar slaat dan diagonaal naar beneden



Een Tsuki (spreek uit als tsjoeki) is een rechte stoot naar voren. Er bestaan verschillende versies afhankelijk wat je wilt raken op het lichaam. De meest gebruikte zijn een stoot naar het hoofd "jodantsuki" stoot naar de borst of solar plexus "munettsuki" of een stoot naar de buik "chudantsuki".

Alle stoten en slagen zijn zowel ongewapend als gewapend met Boken, Jo, en Tanto te oefenen.

# Ushiro waza



Aikido aanvallen worden onderverdeelt in 4 categorien. Staande technieken "tachi waza", zittende technieken "suwari waza". Technieken waarbij Aite staat en Tori zit "hanmi handachi waza", en technieken waarbij je van achteren vastgepakt wordt "ushiro waza". In Aikido zul je nooit toestaan dat er iemand achter je komt en de ushiro waza technieken hebben dan ook weinig martiaale waarde. Wel kun je de Aikidoprincipes goed leren d.m.v. de ushiro technieken. Afgebeeld staat ushiro ryote dori maar er bestaat ook een ushiro sode dori en een ushiro ryo kata dori.

Nog een laatste opmerking :

Foto's zijn natuurlijk een statische voorstelling van een techniek oftewel "go no keiko". De basis van Aikido ligt echter in "ki no nagare" oftewel gebruik maken van de energie van de partner. Hierdoor is Aikido in de praktijk slechts te beoefenen in "ju no keiko" oftewel dynamische vorm of "ryu no keiko" de aanvallende vorm. De hierbij geplaatste foto's zijn dan ook alleen maar bedoelt ter oefening van de japanse terminologie en niets meer.