

AIKIDO Ambiorix OPWARMING 15 min

1. Zittend **voeten samen**, tenen aantikken 4 sessies van 5 (ichi, ni, san, shi, go)
2. Zittend **voeten gespreid**, **links en rechts** voeten aantikken 4x5 LRLR
3. Zittend **voeten gespreid**, **voorwaarts** buigen 4x5
4. **Voeten samen vlinderbeweging** (zonder tellen)
5. **Voeten samen** voorwaarts **inbuigen** 4x5
6. **Seiza naar achteren steunend** op hand LR
 - 6a) idem als 6), nu op de **elleboog** steunend LR
 - 6b) Vanuit seiza **op je rug** gaan liggen (zonder tellen)
7. **Koho Tendo Undo schommel zittend** met linker voet voor startend
(3x ishi ni / 4e san shi) ((4xL) + (4xR)
 - 7a) *Optioneel: Koho Tendo Undo: idem 9) en op één knie eindigend*
 - 7b) Koho Tendo Undo: idem 9) met **rechtstaan** (3xL) + (4xR) + (1xL)
8. **Mae ukemi** = voorwaartse rol = 1x heen en 1x terug
9. **Ushiro ukemi** = achterwaartse rol = 1x heen en 1x terug
10. **Grote mae ukemi met slag** = 1x heen en 1x terug
 - 10a. *Optioneel: shiko* (= op je "knieën" wandelen)
 - 10b. *Optioneel: "yoko" ukemi*
11. **Polsen**
 - ikkyo** 4x5 LRLR
 - kotegeashi** 4x5 LRLR
 - sankyo** 4x5 LRLR
 - nikyo** 4x5 LRLR



Aiki Taiso:

12. **Tekubi furi undo** (losschudden polsen)
13. **Funakogi undo** 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LR
14. **Shomen uchi ikkyo undo** 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LR
15. **Zengo undo** naar voren en achteren 4x ich ni(draai) / san shi(draai) L
16. **Happo undo** 8 richtingen LR
17. **Tekubi kosa undo** 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LR (polsen kruisen voor de heup)
18. **Tekubi johō kosa undo** 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LR (vingers kruisen voor de ogen)
19. **Sayu undo** 1 hand hoog, 1 hand voor de heup, heupdraai 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
20. **Sayu choyaku undo** idem 18), met stap 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
21. **Udefuri undo** heup draaien 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR (linkerhand voor de heup)
22. **Udefuri choyaku undo** 2 stappen, armen op shouderhoogte 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
23. **Ushiro tori undo** openen 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
24. **Ushiro tekubi tori undo** polsen geplooid 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
25. **Tenkan undo** 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LR
26. **Tenkan choyaku undo** 2 stappen met extentie 4x (3x ishi ni / 4e san shi) RL