

AIKIDO OPWARMING AAI 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 (linkerhand voor de heup)
- 18) **Sayu undo** 1 hand hoog, 1 hand voor de heup, heupdraai
4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
- 19) **Sayu choyaku undo** idem 18), met stap 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
- 26) **Udefuri undo** heup draaien 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
- 27) **Udefuri choyaku undo** 2 stappen, armen op shouderhoogte
4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
- 28) **Ushiro tori undo** openen 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
- 29) **Ushiro tekubi tori undo** polsen geplooid 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LRLR
- 30) **Tenkan undo** 4x (3x ishi ni / 4e san shi) LR
- 31) **Tenkan shoyaku undo** 2 stappen met extentie 4x (3x ishi ni / 4e san shi) RL