



Angriffstechniken



Ai hanmi



Katate dori
(Gyaku hanmi)



Katate ryote dori



Ryote dori



Muna dori



Kata dori



Mae ryo kata dori



Kata dori men uchi



Ushiro ryote dori



Ushiro ryote dori
kubi shime



Ushiro hiji dori



Ushiro kata dori



Ushiro eri dori



Shomen uchi



Yokomen uchi



Chudan tsuki



Jodan tsuki



Mae geri

Die Techniken als Film gibt es u.a. auf <http://www.aikido-kompendium.de>



Wurftechniken (Nage waza)



Tachi waza



Suwari waza



Hanmi hantachi waza



Shiho nage



Ude kime nage



Sumi otoshi



Irimi nage



Tenshi nage



Kiri otoshi



Sokumen irimi nage



Kote gaeshi



Aiki otoshi



Kaiten nage



Kokyo nage



Koshi nage



Juji garami



Kokyo ho

Die Techniken als Film gibt es u.a. auf <http://www.aikido-kompendium.de>



Haltetechniken (Katame Waza)



Ikkyo (Erste Stufe, auch Ude osae)



Nikyo (Zweite Stufe, auch Kote mawashi)



Sankyo (Dritte Stufe, auch Kote hineri)



Yonkyo (Vierte Stufe, auch Tekubi osae)



Gokyo (Fünfte Stufe, auch Ude nobashi)



Hiji kime osae

Ude garami

Die Techniken als Film gibt es u.a. auf <http://www.aikido-kompendium.de>