

NAGE WAZA
Tehnici de aruncare



IRIMI NAGE aruncare prin intrare



SHIHO NAGE aruncarea în 4 colțuri



KOTE GAESHI aruncarea prin rotirea în afară a încheieturii mâinii



KAITEN NAGE aruncarea în roată



TENCHI NAGE aruncarea prin acțiunea cer-pământ



KOSHI NAGE aruncarea peste șold



KOKYU NAGE aruncarea prin forța suflului

TEHNICI AIKIDO



AIKI OTOSHI aruncarea prin pârghie asupra picioarelor



AIKI NAGE aruncare Aiki



SUMI OTOSHI aruncarea în colț



UDE KIME NAGE aruncare prin forțarea cotului de jos în sus



KIRI OTOSHI



JUJI GARAMI aruncarea prin agățarea brațelor în cruce

KATAME WAZA
tehnici de fixare



HIJI KIME OSAE fixare prin forțarea cotului de sus în jos



UDE GARAMI

KIHON WAZA
tehnici de bază



IKKYO (Ude Osae) primul principiu (fixarea prin pârghie cu întinderea cotului)



NIKYO (Kote Mawashi) al doilea principiu (fixarea prin pârghie cu rotirea brațului)



SANKYO (Kote Hineri) al treilea principiu (fixarea prin pârghie cu rotirea mâinii)



YONKYO (Tekubi Osae) al patrulea principiu (fixarea prin pârghie cu rotirea și apăsarea brațului)



GOKYO (Ude Nobashi) al cincilea principiu (cheia de braț)

ATACURI



AI-HANMI KATATE-DORI prinderea unei mâini cu o mână



GYAKU-HANMI KATATE-DORI prinderea unei mâini cu o mână



RYOTE-KATATE DORI (RYOTE DORI) prinderea ambelor mâini



KATATE RYOTE- DORI (MOROTE DORI) prinderea unei mâini cu ambele mâini



HIJI-DORI prinderea de cot



MUNE-DORI prinderea de piept



RYOTE-HIJI DORI prinderea de cot cu două mâini



RYO-HIJI DORI



KATA-DORI prinderea de umăr



RYO-KATA DORI prinderea ambilor umeri



SODE DORI



GEDAN TSUKI lovitura de pumn joasă



CHUDAN TSUKI lovitura de pumn la plex



JODAN TSUKI lovitura de pumn la față



SHOMEN UCHI lovitura de sus, din față, la cap



YOKOMEN UCHI lovitura laterală din față



URUMEN UCHI



MAE GERI lovitură de picior din față



YOKO GERI lovitură de picior din lateral



MAWASHI GERI lovitură de picior prin întoarcere



USHIRO-RYOTE DORI prinderea ambelor mâini din spate



USHIRO RYO HIJI-DORI prinderea din spate de ambele coate



USHIRO RYO KATA-DORI prinderea ambilor umeri, din spate



USHIRO ERI DORI prinderea de guler, din spate



USHIRO-KATATE KUBI SHIME prinderea unei mâini și strangulare din spate