



SUWARI WAZA

Yokomen uchi		Ikkyo bis Yonkyo	omote / ura
Gokyo	ura		
Katate dori		Ikkyo bis Yonkyo	omote / ura

HANMI HANDACHI

6 Techniken

Katate dori
 Ryote dori
 Shomen uchi
 Tsuki

6 Techniken

Ushiro Ryote dori
 Ushiro Ryokata dori

TACHI WAZA

4 Techniken	Kotegaeshi
4 Techniken	Shihonage
4 Techniken	Iriminage
4 Techniken	Kokyonage
4 Techniken	Koshinage
4 Techniken	Ushiro waza

PROGRESSIONEN

Katate dori	3 Techniken mindestens
Ryote dori	3 Techniken mindestens
Tsuki	3 Techniken mindestens
Oder Progressionen nach freier Wahl.	

KAISHI WAZA

Shomen uchi	Ikkyo	3 Techniken
Tsuki	Kote gaeshi	3 Techniken
Katate dori	Shihonage	3 Techniken
Shomen uchi	Iriminage	3 Techniken

JIU WAZA

1 Person fließender, freier Angriff

JO DORI

5 Techniken

TANKEN DORI

Tsuki

Shomen uchi

Yokomen uchi

Schneiden ohne festgelegte Richtung

Messer am Hals von vorn

Messer am Hals von hinten

Messer am Hals aus Ushiro Kubishime

TACHI DORI

5 Techniken

Waffen

JO

20 Jo Suburi

31 Jo Kata

13 Jo Kata

31 Jo Kata, Kumi Jo

KEN

7 Ken Suburi

Ken no awase

Migi no awase

Go no awase

Hidari no awase

Shichi no Awase

Ken Tai Jo

1 – 7; 1-5 mit Henka

Oder

Kumi Jo

1-10

RANDORI

3Angreifer mit Schwert, Stock und ohne Waffe

AIKIDO ESSAY

Where do I come from?

Where am I?

Where am I going?

Why I train Aikido?