

UKE	KIAWASE SHOMEN UCHI	SHOMEN UCHI	YOKOMEN UCHI	JODAN TSUKI
	KATATE TORI AI HANMI	KATATE RYOTE TORI	CHUDAN TSUKI	RYO ERI TORI
	KATATE TORI GYAKU HANMI	KATA TORI (MUNE TORI)	KATA TORI MEN UCHI	GERI
	RYOTE TORI	USHIRO RYOTE TORI (HIJI TORI)	USHIRO RYO KATA TORI (DAKI KAKAE)	USHIRO KUBIJIME (RYOTE HIKIAGE)

KEIKO HO (тренинг):

- Начини на вежбање:
TAN REN, KIGATA, SHIN KEN
(цврст фат) (во движење) (реалистично)
- Начини на учење:
MITORI GEIKO – со гледање
HITORI GEIKO – самостојно
FUTARI GEIKO – во пар
KAKARI GEIKO – со повеќемина
FUTARI TORI – со два напаѓачи
TANINZU TORI – повеќемина истовремено напаѓаат
KUMI TACHI – техники со меч
KUMI JO – техники со стап

КОВО по GENRI Принцип на контра-напад во одбрамбените техники	Систематизација на аикидо: 32 Основни техники			
UCHI no RI (техники со принцип на удирање/ковање)	FURIZUKI KOKYU NAGE Фуриозно енергично фрлање	SUMI OTOSHI Аголно спуштање	IK KYO Прво учење (принцип)	AIKI GOSHI Пропусно фрлање преку колкови
	MAE OTOSHI Предно спуштање	JUJI GARAMI Крстовидно залостување	GO KYO Петто учење (принцип)	KOSHI GURUMA Тркалесто фрлање
OSAE no RI (техники со принцип на фиксација/контрола)	GENKEI KOKYU NAGE	KOTE GAESHI Свиткување на дланката во спротивна насока	NI KYO Второ учење (принцип)	AIKI OTOSHI Пропусно спуштање
	HIKI OTOSHI Повлечно спуштање	UDE GARAMI OSAE Фиксација со залостување на целата рака	HIJI KIME OSAE Фиксација со блокада на лактот	CHIN SHIN GURUMA GAESHI Контра-тркалесто фрлање со клекнување
NAGE no RI (техники со принцип на фрлање)	TENCHI NAGE Небо-земја фрлање	IRIMI NAGE Фрлање со влез	SAN KYO Трето учење (принцип)	KAITEN NAGE Свртувачко фрлање
	KIRI OTOSHI Сековито спуштање (прав сек)	KUBI JIME Лост на вратот (гушење)	UCHI KAI TEN SANKYO Третото учење преку влез со удар и свртување	SEOI GURUMA Тркалесто фрлање преку рамо
ZAN no RI (техники со принцип на пресекување)	ZANTO KOKYU NAGE Сековито енергично фрлање (дијагонален - спирален сек)	SHIHO NAGE Фрлање во четири правци	YON KYO Четврто учење (принцип)	UDE KIME NAGE Фрлање со блокада на целата рака
	KAITEN OTOSHI Свртувачко спуштање	GYAKU HIJI KIME OSAE Обратна фиксација со блокада на лактот	UDE GARAMI Залостување на целата рака	TE GURUMA Тркалесто фрлање со употреба само на дланката

- Четири основни техники:
IKKYO, KOTEGAESHI, IRIMI NAGE, SHIHO NAGE

- Осум основни техники од NAGE WAZA:

<u>OMOTE WAZA</u>	<u>URA WAZA</u>
SUMI OTOSHI	AIKI GOSHI
KOTE GAESHI	AIKI OTOSHI
IRIMI NAGE	KAITEN NAGE
SHIHO NAGE	UDE KIME NAGE

- Осум основни техники од OSAE WAZA:

<u>OMOTE WAZA</u>	<u>URA WAZA</u>
IK KYO	GO KYO
NI KYO	HIJI KIME OSAE
SAN KYO	UCHI KAI TEN SANKYO
YON KYO	UDE GARAMI

- Происход на четирите основни техники:

