



Aikido Hebeltechniken

(Katame Waza)



一教

1. Ikkyo

(Ude Osae)

Armstreckhebel



二教

2. Nikyo

(Kote Mawashi)

Armdrehhebel



三教

3. Sankyo

(Kote Hineri)

Handdrehhebel



四教

4. Yonkyo

(Tekubi Osae)

Armpressdrehhebel



五教

5. Gokyo

(Ude Nobashi)

Armstreckgriff



Rokkyo (Hiji Kime Osae)



Ude Garami (Armschlüssel)



Aikido Wurftechniken

(Nage Waza)



Irimi Nage 入身投げ



Shiho Nage 四方投げ



Kote Gaeshi 小手返し



Koshi Nage 腰投げ



Kaiten Nage 回転投げ



Tenchi Nage 天地投げ



Kokyu Ho



Kokyu Nage 呼吸投げ



Juji Nage 十字投げ



Ude Kime Nage



Aiki Otoshi



Sumi Otoshi



Ushiro Kiri Otoshi