































ÁTTEKINTŐ AIKIDO SEGÉDTÁBLÁZATOK

Technikák jellemző kulcspontjai

				
Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo
				
Irimi nage	Irimi nage 2	Irimi nage 3	Kokyu ho	Kokyu nage
				
Shiho nage	Kote gaeshi	Kaiten nage	Tenchi nage	Sumi otoshi
				
Ude kime nage	Juji garami	Koshi nage	Aiki otoshi	Aiki nage

Támadási formák

			
Aihanmi Katatetori	Gyakuhanmi Katatetori	Ryotetori	Katateryotetori
			
Katatori	Ryokatatori	Shomenuchi	Yokomenuchi
			
Chudantsuki	Katatori Menuchi	Ushiro Ryotetori	Ushiro Ryohijitori
			
Ushiro Katatetori Kubishime	Ushiro Ryokatatori	Ushiro Kubishime	Ushirotori

ÁTTEKINTŐ AIKIDO SEGÉDTÁBLÁZATOK

Támadási formák csoportosítása és kapcsolódásuk

„A” forma	„B” forma	„C” forma	„D” forma	„E” forma	
Shomen uchi	Yokomen uchi	Ushiro-ryote dori	Tanto dori	shomen uchi yokomen uchi chudan tsuki suihei uchi kata dori-tsuki ushiro-eri dori-tsuki	Futari dori
Ai hanmi katate dori	Gyaku hanmi katate dori	Ushiro-ryo hiji dori	Jo dori	chudan tsuki	Sannin gake
Katate ryote dori	Ryote dori	Ushiro-ryo kata dori	Motasete	ai hanmi gyaku hanmi	Taninzu gake
Kata-dori menuchi	Sode dori	Ushiro-katate-kubijime	Kumijo	awase kumijo	
Mune dori	Ryo sode dori	Ushiro-eri dori	Tachi dori	shomen uchi yokomen uchi tsuki	
Jodan tsuki	Kata dori	Ushiro eri dori-men uchi	Kumitachi	awase kumitachi	
Mae geri	Ryo kata dori	Ushiro-kakae			
	Chudan tsuki	Ushiro-hagaijime			

ÁTTEKINTŐ AIKIDO SEGÉDTÁBLÁZATOK

Kihon

Cél	Támadási forma	Technika
Katame waza (osae waza)	Shomen uchi Aihanmi katate dori	Ikkyo – Ude osae (összefogott kar) kuzushi: nikyo, sankyo. yonkyo (a, b) (mindegyik: omote/ura)
	Kata dori Aihanmi katate dori	Nikyo – Kote mawashi (fordított csukló)
	Ushiro ryote dori Aihanmi katate dori (uchi kaiten)	Sankyo – Kote hineri (csavart csukló)
	Ai hanmi katate dori	Yonkyo – Tekubi osae (leszúrt csukló)
	Yokomen uchi	Gokyo – Ude nobashi (kiterjesztett kar)
Nage katame waza	Shomen uchi Aihanmi katate dori	Iriminage kuzushi: nikyo, sankyo. yonkyo
	Gyaku hanmi katate dori Yokomen uchi	Shihonage kuzushi: juji musubi, kubi gaeshi, uke nagashi, ura
	Tsuki	Kotegaeshi kuzushi: nikyo, sankyo. yonkyo (a, b)
Nage waza	Gyaku hanmi katate dori	Uchi kaiten nage
	Jodan tsuki	Soto kaiten nage
	Ryote dori Gyaku hanmi katate dori	Tenchi nage shiho giri, ura, irimi-mawari&issoku
	Ushiro katate dori kubishime Aihanmi katate dori	Koshinage
	Ushiro ryote dori	Juji garami nage
	Shomen uchi Ryote dori	Kokyu nage
	Ushiro ryo kata dori	Aikiotoshi
Henka waza	Chudan tsuki	Hiji kime osae - Rokkyo
	Gyaku hanmi katate dori	Ude kime nage
	Gyaku hanmi katate dori	Sumi otoshi
	Shomen uchi	Ushiro kiriotoshi
	Kata dori	Kaiten osae
	Shomen uchi	Ude garami nage

ÁTTEKINTŐ AIKIDO SEGÉDTÁBLÁZATOK

Fegyveres gyakorlás elemei

Jo		Ken	
Jo no kihon (kihon no kamae, gyaku kamae)	Tsuki-, Men-, Katate-, Hasso-, Nagare no bu (20)	Ken no kihon (tatte, suwatte) (kihon no kamae, gyaku kamae)	Suburi-, Kirikaeshi-, Ashi no fumikae-, Tsuki no bu (kihon, ashi no fumikae)
Jo zengo no ido (migi, hidari)	Tsuki-, Men-, Katate-, Hasso-, Nagare no bu (20)	Ken zengo no ido (tatte, suwatte)	Suburi, Kirikaeshi, Tsuki, Fumikomi tsuki
Jo renzokudosa (migi, hidari)	11 + yon no jo awase + roku no jo awase	Ken sotai dosa (tatte, suwatte)	Suburi, Kirikaeshi (5)+ ashi no fumikae (4+5), Tsuki, Fumikomi tsuki (2)
Jo no awase	1-8	Ken no awase,	1-7
		Kimusubi no tachi	1
Kumijo	1-7	Kumitachi	1-5
Sinkumijo	1-10	Kumitachi henka (ken no ri, tai no ri)	1-5 (a és b)
Jo kata: 13 no jo (kihon no kamae, gyaku kamae)	Kata awase: jo, ken tai jo		
Jo kata: 22 no jo (kihon no kamae, gyaku kamae)	Kata awase: jo, ken tai jo		
Jo kata: 31 no jo (kihon no kamae, gyaku kamae)	Kata awase: jo, ken tai jo		

Források:

Kobayashi Yasuo 8. dan Aikikai shihan (oktatóvideók)
Jaff Raji 5. dan Aikikai Kihon Gi - Fundamentals (oktatóvideó)
Georg Meindl 5. dan Aikikai (oktatóvideó)