

LISTA DAS TÉCNICAS BÁSICAS DE AIKIDO

TATI WAZA	OSSAE WAZA							NAGE WAZA														
	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKKYO	GOKYO	UDE HIDIKI (HIJI KIME)	JUJI GARAME	SHIHO NAGE	IRIMI NAGE	KOTEGAESHI	KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	KOKYO NAGE	AIKI NAGE	AIKI OTOSHI	JUJI NAGE	KIRI OTOSHI (AGOATE)	KOSHI NAGE	KATA GURUMA	SUMI OTOSHI	UDEKIME NAGE	UDEGARAME
AI HANMI KATATE TORI																						
GYAKU HANMI KATATE TORI																						
RYOTE TORI																						
MOROTE TORI																						
USHIRO RYOTE TORI																						
KATA TORI																						
YOKO MEN UCHI																						
TSUKI																						
SHOMEN UCHI																						
KATA TORI MEN UCHI																						
RYOKATA TORI																						
MUNE TORI																						
USHIRO KATATE KUBI SHIME																						
USHIRO KATA ERI TORI																						
USHIRO RYOKATA TORI																						
USHIRO RYOHJI TORI																						

SUWARI WAZA e HANMI-HANDACHI WAZA	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKKYO	GOKYO	SHIHO NAGE	IRIMI NAGE	KOTEGAESHI	KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	KOKYO NAGE	AIKI NAGE
AI HANMI KATATE TORI						H						
GYAKU HANMI KATATE TORI						H						
RYOTE TORI						H						
MOROTE TORI						H						
SHOMEN UCHI						H						
YOKO MEN UCHI						H						
TSUKI						H						

Suwari Waza Kokyu Ho
Tati Waza Kokyu Ho

Legenda:

H – Apenas em Hanmi-Handachi Waza.

Observação

Para fins de treinamento e também para exame treinar Migi e Hidari, Omote e Ura.

Fonte: Heiwa AikiDojo de Campo Gande-MS