

Aikido-Technikprogramm des Deutschen Aikido-Bundes

5. Kyu bis 1. Dan

(Stand: 01.07.2014)

Verteidigungstechniken		A N G R I F F S A R T E N														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Shiho-nage	5	5	5	5							4				
2	Kaiten-nage (uchi)	4										4	4	4		
3	Irimi-nage	4	4	4	4							3	3	3	3	
4	Kaiten-nage (soto)	3											3	3	3	
5	Aiki-otoshi					2	2	2								
6	Koshi-nage		2			2	2				2	2	2	2	2	
7	Kote-gaeshi	1	1	1								1	1	1	1	
8	Koshi-nage-hiji-garami										1					
9	Koshi-nage-kote-hineri	1									1					
10	Juji-garami										1					
11	Tenchi-nage		1.D.									1.D.		1.D.		
12	Sumi-otoshi	1.D.	1.D.													
13	Kokyu-nage		1.D.	1.D.			1.D.	1.D.				1.D.				
14	Ude-kime-nage			1.D.								1.D.		1.D.		
I	Ude-osaie (ikkyo)	5	5	5	5							4	4	4	4	
II	Kote-mawashi (nikyo)	3	3	3	3							3	3	3	3	
III	Kote-hineri (sankyo)	2	2	2	2							2	2	2	2	
IV	Tekubi-osaie (yonkyo)	1	1	1	1							1	1	1	1	
V	Ude-nobashi (gokyo)	1										1				
VI	Ude-kime-osaie (rokkyo)	1.D.										1.D.		1.D.		
VII	Ude-garami	1.D.										1.D.		1.D.		1.D.
		K A T A M E - W A Z A														
		N A G E - W A Z A														