

Tegatana	Schwerthand
Sabaki	Bewegung, drehen, geschickt ausweichen, sich verteidigen
Irimi	direkter Eingang (positiv) zur Anwendung und Ausführung der Aikido-Techniken („innerer Eingang“)
Tenkan	ausweichende Körperdrehung (negativ) zur Anwendung und Ausführung der Aikido-Techniken („äußerer Eingang“)
Omote	Stellung vor dem Angreifer
Ura	Stellung hinter dem Angreifer
Ukemi	Verteidigung durch geschicktes Fallen - Mae-ukemi - Vorwärtsfallen (-rollen) - Ushiro-ukemi - Rückwärtsfallen (-rollen) - Yoko-ukemi - Seitwärtsfallen
Shikko	auf den Knien gehen
Uke	Angreifer
Nage	Verteidiger
Za-ho	Aikido-Sitz
Agura	Bequemes Sitzen mit vorn gekreuzten Beinen („Schneidersitz“)
Ki	geistig-seelische Kraft (Lebensstrom, Odem, Wille, Energie, innere Persönlichkeit)
Kokyu	Strom der geistig-seelischen Kraft
Kokyu-ho	Weg, andere durch Kokyu zu führen (abstrakt), oder auch Überwindung der wirkenden Kraft, Atemkraftübung (konkret)
Katate-tori Kokyu-ho Irimi	Handbefreiung mit „positivem Eingang“
Katate-tori Kokyu-ho Tenkan	Handbefreiung durch ausweichende Körperdrehung, „negativer Eingang“
Kokyu-nage	Vermögen, den Angreifer durch Kokyu zu werfen
Randori	freie Übungsform ohne Vorgabe der Angriffsarten
Ju-no-geiko	geschmeidige (weiche) Übungsform
Kakari-geiko	kraftvolle (ernsthafte) Technikausführung
Angriffsarten:	
Katate-tori	Griff einer Hand
Ryote-tori	Griff beider Hände
Katate-ryote-tori	zwei Hände fassen ein Handgelenk
Mune-tori	Griff zum Revers
Kata-tori	Griff zur Schulter
Yoko-kubi-shime	Würgen von der Seite
Ushiro-ryokata-tori	Griff beider Hände von hinten an die Schultern

Ushiro-kakae-tori	Umklammerung von hinten
Ushiro-ryote-tori	Griff beider Hände von hinten
Ushiro-eri-tori	Griff von hinten in den Kragen
Ushiro-katate-tori-kubi-shime	Griff einer Hand und Würgegriff von hinten
Ushiro-kubi-shime	Würgen von hinten
Yokomen-uchi	schräger Schlag von vorn
Shomen-uchi	gerader Schlag von vorn
Shomen-tsuki	gerader Stoß von vorn
	- jodan – oberer Körperbereich
	- chudan – mittlerer Körperbereich
	- gedan – unterer Körperbereich
Kubi-shime/Yokomen-uchi	Würgen und schräger Schlag von vorn
Ushiro-kubi-shime/Yokomen-uchi	Würgen und schräger Schlag von hinten
Jo-tori	Verteidigung gegen Stockangriff
Tanto-tori	Verteidigung gegen Messerangriff
Jiyu-waza	frei gewählte Techniken

Verteidigungstechniken im Stand (Nage-waza):

Shiho-nage	Schwertwurf
Kaiten-nage (uchi)	Schleuderwurf (innen)
Irimi-nage	Innen- oder Eingangswurf
Aiki-otoshi	Aushebewurf
Kaiten-nage (soto)	Schleuderwurf (außen)
Koshi-nage	Hüftwurf
Kote-gaeshi	Handgelenkaußendrehwurf
Koshi-nage-hiji-garami	Armkreuzdreh-Hüftwurf
Koshi-nage-kote-hineri	Handdrehhebel-Hüftwurf
Juji-garami	Armkreuzdrehwurf
Tenchi-nage	Himmel- und Erdwurf
Sumi-otoshi	Eckenkipwurf
Kokyu-nage	Atemkraftwurf
Ude-kime-nage	Armstreckhebel-Wurf

Verteidigungstechniken am Boden (Katame-waza):

Ude-osae	(ikkyo)	Armhebel-Haltegriff	(1. Stufe)
Kote-mawashi	(nikyo)	Unterarmdrehhebel-Haltegriff	(2. Stufe)
Kote-hineri	(sankyo)	Handdrehhebel-Haltegriff	(3. Stufe)
Tekubi-osae	(yonkyo)	Armpressdrehhebel-Haltegriff	(4. Stufe)
Ude-nobashi	(gokyo)	Armschlüssel	(5. Stufe)
Ude-kime-osae	(rokkyo)	Armstreckhebel-Haltegriff	(6. Stufe)
Ude-garami		Armdrehhebel-Haltegriff	

Aikido-Technikprogramm

5. Kyu bis 1. Dan

(Stand: 01.01.2008)

		ANGRIFFSARTEN																											
	1	Katate-tori	2	Ryote-tori	3	Katate-ryote-tori	4	Mune-tori	5	Yoko-kubi-shime	6	Ushiro-ryokata-tori	7	Ushiro-kakae-tori	8	Ushiro-ryote-tori	9	Ushiro-eri-tori	10	Ushiro-katate-tori-kubi-shime	11	Ushiro-kubi-shime	12	Yokomen-uchi	13	Shomen-uchi	14	Shomen-tsuki	
1	Shiho-nage	5	5	5	5										4								4						
2	Kaiten-nage (uchi)	4																					4	4	4	4			
3	Irimi-nage	4	4	4											3								3	3	3	3			
4	Kaiten-nage (soto)	3																							3	3	3		
5	Aiki-otoshi								2	2	2	2	2																
6	Koshi-nage		2			2	2		2	2										2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	Kote-gaeshi	1	1	1											1	1	1						1	1	1	1	1	1	
8	Koshi-nage-hiji-garami														1	1	1												
9	Koshi-nage-kote-hineri	1													1	1													
10	Juji-garami														1					1									
11	Tenchi-nage		1.D.			1.D.											1.D.						1.D.	1.D.	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.				1.D.	1.D.				
I	Ude-osaе (ikkyo)	5	5	5	5						4				4	4	4	4					4	4	4	4	4	4	
II	Kote-mawashi (nikyo)	3	3	3	3						3				3	3	3	3					3	3	3	3	3	3	
III	Kote-hineri (sankyo)	2	2	2	2						2				2	2	2	2					2	2	2	2	2	2	
IV	Tekubi-osaе (yonkyo)	1	1	1	1						1				1	1	1	1					1	1	1	1	1	1	
V	Ude-nobashi (gokyo)	1																					1						
		Nage-waza														Katame-													