

Übersicht über die verschiedenen Techniken:

Grundtechniken

Kihon Nage-waza (Wurftechniken):

- Shiho-nage 四方投げ "Vier-Richtungen-Wurf"
- Kote-gaeshi 小手返し "Handgelenk-Rückdrehen", ursprünglich um die Waffe abzunehmen
- Irimi-nage 入身投げ Eintritts-/Vorwärtswurf
- Kaiten-nage 回転投げ Rotationswurf, Hüft-Dreh-Wurf:
 - uchi kaiten nage 内回転投げ, uchi="innen"
 - soto kaiten nage 外回転投げ, soto="außen"
- Tenchi-nage 天地投げ "Himmel-und-Erde-Wurf"

Kihon Katame-waza (Haltetechiken):

- Ik-kyo 一教 1. Lehre = ude osae: Arm-Haltegriff
- Ni-kyo 二教 2. Lehre = kote mawashi: Handgelenk-Drehgriff
- San-kyo 三教 3. Lehre = kote hineri: Handgelenk-Schraubgriff
- Yon-kyo 四教 4. Lehre = tekubi osae: Handgelenk-Haltegriff
- Go-kyo 五教 5. Lehre = ude nobashi: Arm-Streckgriff

Angriffsformen

1. Ai-hanmi-katate-tori 相半身片手取り

Die rechte Hand des Partners umfasst mein rechtes Handgelenk bzw. die linke Hand des Partners umfasst mein linkes Handgelenk.

2. Gyaku-hanmi-katate-tori 逆半身片手取り

Die rechte Hand des Partners umfasst mein linkes Handgelenk bzw. die linke Hand des Partners umfasst mein rechtes Handgelenk.

3. Kata-tori 肩取り

Die rechte Hand des Partners umfasst meine linke Schulter bzw. die linke Hand des Partners umfasst meine rechte Schulter.

3a. Kata-tori-men-uchi 肩取り面打ち

Die rechte Hand des Partners umfasst meine linke Schulter bzw. die linke Hand des Partners umfasst meine rechte Schulter, dabei wird mit der anderen Hand ein frontaler Schlag zum Kopf ausgeführt.

4. Mune-tori 胸取り

Die rechte bzw. linke Hand des Partners fasst meine Kleidung über der Brust.

5. Shomen-uchi 正面打ち

Frontaler Schlag des Partners, der mit der rechten bzw. linken Hand von oben gegen meine Stirn geführt wird.

6. Yokomen-uchi 横面打ち

Schlag des Partners, der mit der rechten Hand von oben gegen meine linke Kopfseite bzw. mit der linken Hand gegen meine rechte Kopfseite geführt wird.

7. Chudan-tsuki 中段突き

Stoß des Partners mit der rechten bzw. linken Faust in Richtung auf die Körpermitte.

8. Ushiro-katate-eri-tori 後ろ襟取り

Die rechte bzw. linke Hand des Partners fasst von hinten meinen Kragen.

9. Katate-ryote-tori 片手両手取り

Beide Hände des Partners umfassen meine rechte bzw. linke Hand.

10. Ryote-tori 両手取り

Jede Hand des Partners umfasst eines meiner Handgelenke.

11. Ryote-sode-tori (Ryō hiji dori) 両肘取り

Beide Hände des Partners umfassen meine Ellbogengelenke.

12. Ryo-kata-tori 両肩取り

Beide Hände des Partners umfassen meine Schultern.

13. Ushiro-ryo-te-tori 後ろ両手取り

Beide Hände des Partners umfassen von hinten meine Handgelenke.

14. Ushiro-ryo-sode-tori (ushiro ryōhiji dori) 後ろ両肘取り

Beide Hände des Partners umfassen von hinten meine Ellbogengelenke.

15. Ushiro-ryo-kata-tori 後ろ両形取り

Beide Hände des Partners fassen von hinten meine Schultern.

16. Ushiro-katate-kubi-shime-katate-tekubi-tori 後ろ首締め片手取り

Die rechte Hand des Partners würgt von hinten meinen Hals, während seine linke Hand mein linkes Handgelenk umfasst bzw. die linke Hand des Partners würgt von hinten meinen Hals, während seine rechte Hand mein rechtes Handgelenk umfasst.

Schriftzeichen <http://www.ufa-aikido.de/woerter/woerter.php>