

Aikido-Technikprogramm des Deutschen Aikido-Bundes

5. Kyu bis 1. Dan

(Stand: 01.07.2014)

		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				
Verteidigungstechniken	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									
	6	Koshi-nage		2					2	2				2	2	2	2	2	2	
	7	Kote-gaeshi	1	1	1	1							1	1	1	1				
	8	Koshi-nage-hiji-garami											1	1	1	1				
	9	Koshi-nage-kote-hineri	1										1	1	1	1				
	10	Juji-garami											1							
	11	Tenchi-nage		1.D.									1.D.							
	12	Sumi-otoshi	1.D.	1.D.									1.D.							
	13	Kokyu-nage		1.D.	1.D.								1.D.							
	14	Ude-kime-nage				1.D.							1.D.							
I	Ude-osae (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-osae (yonkyo)	1	1	1	1							1	1	1	1					
V	Ude-nobashi (gokyo)	1										1								
VI	Ude-kime-osae (rokkyo)	1.D.										1.D.								
VII	Ude-garami	1.D.										1.D.								
		K A T A M E - W A Z A																		
		N A G E - W A Z A																		