



TECNICHE DELL'AIKIDO

KATAME WAZA (Tecniche di immobilizzazione e controllo)

IKKYO (ude osae)

NIKYO (kote mawashi)

SANKYO (kote hineri)

YONKYO (tekubi osae)

GOKYO (ude nobashi)

ROKYO (hiji kime osae)

UDE GARAMI

NAGE WAZA (Tecniche di proiezione)

KOTE GAESHI

GYAKU KOTE GAESHI

SHIHO NAGE

IRIMI NAGE

KAITEN NAGE (soto/uchi)

UDE KIME NAGE

TENCHI NAGE

KOSHI NAGE

JUJI NAGE

SUMI OTOSHI

AIKI OTOSHI (SUKUI NAGE)

SAYUNAGE

KOKYU NAGE (AIKI NAGE)