



ACCADEMIA STUDI AIKIDO HIKARI ITALIA

AIKIDO – PRINCIPI TECNICI FONDAMENTALI

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)
SAYU NAGE
KOKYU NAGE (AIKI NAGE)