

## A gyakorlatokban résztvevők

- Tori - aki a gyakorlatot végzi
- Uke - támadó, akin a gyakorlatot végrehajtják

## Felszerelés

- Keikogi - Fehér ruha
- Hakama - Fekete, szoknyaszerű nadrág, haladók viselik
- Bokken - Fa kard
- Jo - Fa bot
- Tanto - Fa kés
- Tatami - Szivacsos padlóborítás / Szőnyeg

## Ukemi (Gurulások)

- Mai ukemi - Előre gurulás
- Ushiro ukemi - Hátra gurulás
- Yoko ukemi - Oldalra gurulás

## Kamae (Testtartás)

- Seiza - Formális ülő pozíció
- Kiza - Ülés a lábujjakon
- Hanza - Ülés féltérden
- Hanmi - Alapállás
- Tate - Állás (2 sarok összezárva)
- Ai Hanmi - tori és uke egymással szemben, azonos láb elől
- Gyaku Hanmi - tori és uke egymással szemben, átellenes láb elől
- Migi - Jobb (pl.: Migi Hanmi)
- Hidari - Bal (pl.: Hidari Hanmi)

## Tai Sabaki (Test mozgatások)

- Irimi - előrelépés, belépés
- Tenkan - első lábon fordulás
- Irimi Tenkan - előrelépés és fordulás.

## Dori (fogások)

- Szemből
  - Katate Dori - Egyik csukló megragadása.
  - Hiji Dori vagy Sode Dori - Egy kéz fog könyökre.
  - Kata Dori - Ruhafogás a vállon.
  - Muna Dori - Ruhafogás a mellen (kabáthajtókán).
  - Ryote Dori (Katate) - Mindkét kéz megragadása.
  - Morote Dori - Két kéz fog egy alkarra.
  - Ryote Dori - Fogás mindkét kézre.
  - Ryohiji Dori vagy Ryo Sode Dori - Mindkét könyök megragadása.
  - Ryokata Dori - Mindkét váll megragadása.
  - Katadori Menuchi - Egyik kéz vállra fog, a másik fejre üt.
- Hátról
  - Ushiro Ryote Dori - Mindkét csukló megragadása hátról.
  - Ushiro Ryohiji Dori - Mindkét könyök megragadása hátról.
  - Ushiro Ryokata Dori - Mindkét váll megragadása hátról.
  - Ushiro Eri Dori - Egy kéz fog galléra hátról.

- Ushiro Katate Eri Dori - Egyik kéz csuklóra fog, a másik gallérra, hátulról.
- Ushiro Kubishime - Nyakátkarolás egy kézzel és fojtás hátulról.
- Ushiro Katatedori Kubishime - Egyik kéz csuklóra fog, a másikkal nyakátkarolás és fojtás hátulról.
- Ushiro Haga Ijime - Két kezes átkarolás a könyök és a váll között.

### Támadások

- Ütések
  - Shomen uchi – ütés a fej tetejére
  - Yokomen uchi – ütés halántékra vagy nyakra oldalról (hátsó kézzel, előrelépéssel)
  - Suihei Uchi - Vízszintes vágás (ritkán használt, általában tantoval).
  - Tsuki – ütés ököllel
    - Gedan Tsuki - Egyenes ütés lágyékra.
    - Chudan Tsuki - Egyenes ütés gyomorra.
    - Jodan Tsuki - Egyenes ütés fejre.
- Rúgások
  - Mae Geri - Egyenes rúgás.
  - Yoko Geri - Oldalsó rúgás.
  - Mawashi Geri - Köríves rúgás.
  - Ushiro Geri - Rúgás hátrafelé

### Waza (különböző gyakorlat végrehajtási csoportosítások)

- alaphelyzet szerint
  - Suwari waza – ülésben/térden végzett gyakorlatok
  - Tachi waza – állásban végzett gyakorlatok
  - Hanmi Handachi waza – tori ül az uke áll
- technika jellege alapján
  - Nage waza – dobások
  - Osae waza (KATAME)– feszítéssel végrehajtott földre vitelek
- kitérés iránya alapján
  - Omote – a tori mozgási iránya előre az uke hasa/belső fele fel
  - Ura - a tori mozgási iránya az uke háta/külső fele felé
- a használt eszközök alapján
  - Taijutsu - Pusztakezes
  - Ken no Tebiki - Kard a torinál
  - Jo no Tebiki - Bot a torinál
  - Ken tai Ken - Kard kard ellen
  - Ken tai Jo - Kard bot ellen
- támadás és fogadás alapján
  - Shiho Waza - A naget több (két-három) uke támadja több irányból, gyors egymásutánban. A Shiho wazaban mind a támadás, mind a védekezés technikája kötött. A gyakorlás célja a többirányú, gyors reakció képességének kifejlesztése, s az egyes technikák így módon való begyakorlása
  - Jiyu Waza - Szabad gyakorlás. A támadó technika kötött, a nage bármely technikával védekezhet. A Jiyu waza gyakorolható egy vagy több ukeval is.
  - Randori - Harcszerű küzdelem. Nincs kötött támadás és nincs megszabott védőtechnika sem. A Randori gyakorlása a térlátást, a reakciógyorsaságot (az adott támadásra a legmegfelelőbb technika gyors alkalmazása), a taktikai érzéket (pl. a nage úgy helyezkedik, hogy az ukek egymást zavarják), s a technikai biztonságot fejleszti. Két fajtája:

- Kakari-Geiko - Az ukek az előírtas támadásokkal támadnak, és a nage is a vizsgaanyagban szereplő technikákat alkalmazza.
- Taninzu-Geiko - Az ukek részére bármilyen támadás megengedett, s a védő bármilyen, az aikido elvei szerint felépített technikával küzdhet ellenük.

## Gyakorlatok

- Osae waza (KATAME)
  - Ikkyo Osae (Ude Osae) - Első tanítás.
  - Nikyo Osae (Kote Mawashi) - Második tanítás.
  - Sankyo Osae (Kote Hineri) - Harmadik tanítás.
  - Yonkyo Osae (Tekubi Osae) - Negyedik tanítás.
  - Gokyo Osae (Ude No Bashi) - Ötödik tanítás.
  - Hijikime Osae (Udekime Osae) - Könyökfeszítés.
- Nage waza
  - Shiho Nage - "Négy irányú" dobás.
  - Kote Gaeshi - Csuklócsavar.
  - Irimi Nage - Belépő dobás ("20 év" technika).
  - Kaiten Nage - Forgató dobás: UCHI (belülről) és SOTO (kívülről).
  - Tenchi Nage - "Ég és Föld" dobás.
  - Koshi Nage - Csípő dobás.
  - Udekime Nage - Karfeszítéses dobás.
  - Kokyu Nage - Dobás a légzés erejével.
  - Kiri Otoshi (USHIRO) - Levágás hátulról.
  - Tai Otoshi - Támasztott gáncs
  - Sumi Otoshi - "Sarok/kanyar leejtés."
  - Juji Garami - Dobás karkeresztezéssel, könyökfeszítéssel.
  - Ganseki Otoshi - Háton átdobás.
  - Aiki Otoshi - Emelés az aiki felhasználásával.