

Seznam technik

Aikidó JS23 prez

Šómen ate

Ikkjó omote

Ikkjó ura

Sankjó (+sankjó nage)

Hidži kime osae

Irimi nage (4 formy)

Kote gaeši

Šihó nage

Kokjú nage mae otoši

Udekime nage

Sokumen irimi nage (2 formy)

Kaiten nage

Koší nage

Aiki otoši

Aihanmi katate dori

Ikkjó omote

Ikkjó ura

Nikjó

Sankjó (+sankjó nage)

Hidži kime osae

Irimi nage (4 formy)

Kote gaeši

Šihó nage

Kokjú nage mae otoši

Udekime nage

Sokumen irimi nage (2 formy)

Kaiten nage

Koší nage

Aiki otoši

Gjakuhanmi katate dori

Irimi nage (4 formy)

Kote gaeši

Šihó nage

Kokjú nage mae otoši

Udekime nage

Sokumen irimi nage (2 formy)

Aiki otoši

Kata dori

Ikkjó

Nikjó

Hidži kime osae

Kaiten nage

Uširo rjóte dori

Sankjó (+sankjó nage)

Kote gaeši

Uširo tekubi šime

Sankjó (+sankjó nage)

Tantó dori

Cuki

Sankjó

Hidži kime osae

Kote gaeši

Šihó nage

Džó dori

Cuki

Hidži kime osae

Kote gaeši