

**COMPENDIO DELLE  
TECNICHE DI AIKIDO**

合気道

## ***Tecniche di AIKIDO***

L' Aikido è composto da 17 tecniche fondamentali.  
Esse si dividono in cinque principi detti Kyo e 12 movimenti di controllo dell'avversario.

### **I cinque principi sono i seguenti:**




- IK-KYO (Primo principio)
- NI-KKYO (Secondo principio)
- SAN-KYO(Terzo principio)
- YON-KYO(Quarto principio)
- GO-KYO (Quinto principio)

### **I dodici movimenti sono i seguenti:**






- IRIMI-NAGE
- SHIHO-NAGE
- TENCHI-NAGE
- UDEKIME-NAGE
- UDE-GARAMI
- KOKYU-NAGE
- SOTOKAITEN-NAGE
- UCHIKAITEN-NAGE
- KOSHI-NAGE
- KOTE-GAESHI
- HIJIKIME-OSAE
- USHIRO-KIRIOTOSHI

Queste tecniche possono essere usate contro qualsiasi tipo d'attacco.  
Il numero degli attacchi che possono essere sferrati dalle posizioni più diverse, è infinito.

## ***Posizioni***

	<p><b>tachi waza</b></p>
	<p><b>hanmihandachi waza</b></p>
	<p><b>suwari waza</b></p>







## **Forme di attacco**

	<b>ai-hanmi katatetori</b>
	<b>katatetori gyaku-hanmi</b>
	<b>ryotetori</b>
	<b>katatori</b>
	<b>katatori menuchi</b>







	<p><b>ryokatatori</b></p>
	<p><b>munetori</b></p>
	<p><b>katate ryote tori</b></p>
	<p><b>ushiro ryokatatori</b></p>
	<p><b>ushiro ryohijitori</b></p>
	<p><b>ushiro eritori</b></p>

	<p><b>ushiro kubishime</b></p>
	<p><b>shomen uchi</b></p>
	<p><b>yokomen uchi</b></p>
	<p><b>chudan tsuki</b></p>
	<p><b>jodan tsuki</b></p>
	<p><b>mae geri</b></p>







## ***Immobilizzazioni***




	<b>ikkyo</b>
	<b>nikkyo</b>
	<b>sankyo</b>
	<b>yonkyo</b>
	<b>gokyo</b>
	<b>hijikimeosae</b>

## **Tecniche di proiezione**

	<b>udekimenage</b>
	<b>udegarami</b>
	<b>irimi nage</b>
	<b>sokumen irimi nage</b>
	<b>tenchi nage</b>
	<b>shihonage</b>



	<p><b>kaiten nage</b></p>
	<p><b>kotegaeshi</b></p>
	<p><b>aiki otoshi</b></p>
	<p><b>sumi otoshi</b></p>
	<p><b>ushiro kiri otoshi</b></p>
	<p><b>kokyu nage</b></p>

	<p><b>koshinage</b></p>
	<p><b>jujigarami</b></p>
	<p><b>kokyuhō</b></p>