

| Aanval situatie | Verdediging techniek |
|---|--|
| Solo Solo, suwari waza en tachi waza <i>In zittende en in staande houding</i> | Seiza <i>Formele zittende positie op de knieën, tenen plat</i> |
| | Rei <i>Formele begroeting</i> |
| | Hidari hanmi en migi hanmi <i>Links en rechts voor</i> |
| | Shikko <i>Op de knieën lopen</i> |
| | Ushiro ukemi, <i>Achterwaartse rol</i> |
| | Tenkai <i>Draaien zonder stap te maken</i> |
| | Tenkan <i>Draaien op voorste voet met stap van achterste voet</i> |
| Gyakuhanmi katatedori, tachi waza <i>Tegenoverstaand vasthouden bij de pols met 1 hand</i> | Kokyonage <i>Extensie oefening</i> |
| Aihanmi katatedori, tachi waza <i>Kruislinks vasthouden bij de pols met 1 hand</i> | Ikkyo <i>1^{ste} armklem, met golf beweging de arm gebogen naar boven en naar beneden brengen</i> |
| Ryu katatedori, suwari-waza <i>Zittend in seiza met beide handen de polsen vastpakken</i> | Kokyo-ho <i>Thee drink worp met extensie</i> |
| Betekenis en uitspraak van: aikido (ai = liefde of harmonie, ki = energie, do = de manier waarop je iets doet of de weg); onegai shimasu (<i>oh-ne-guy shi-mass</i> , alstublieft); domo arigato gozaimashita (<i>do-mo ari-ga-to go-zei-mash-tah</i> hartelijk bedankt). | |
| Zelfdiscipline tonen. | |