

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, suwari waza en tachi waza	Yoko ukemi <i>Zijwaartse rol</i>
	Ushiro yoko ukemi <i>Achterwaartse zijwaartse rol</i>
	Mae yoko ukemi <i>Voorwaartse zijwaartse rol</i>
Solo met jo	Rei <i>Met jo groeten, ook bij de jo overdragen aan je partner</i>
	Hanmi <i>Begin houding met jo, staand</i>
	Tsudan tsuki
	Shomenuchi
	Yokomenuchi
Shomenuchi, suwariwaza	Ikkyo, omote en ura
Katadori shomenuchi, tachi waza <i>Het pak bij een schouder vastpakken, met achterste hand shomenuchi geven</i>	Ikkyo, omote en ura
Katadori shomenuchi, tachi waza	Nikyo, omote en ura <i>Tweede armklem, pink naar neus en navel</i>
Ushiro ryotedori, tachi waza <i>Van achteren beiden polsen vastpakken</i>	Sankyo, omote en ura <i>Derde armklem, op de tenen laten lopen</i>
Aihanmi katatedori, tachi waza	Irimi-nage, omote en ura <i>Ingaande worp met boven arm onder de kin</i>
Shomenuchi, tachi waza	Irimi-nage, omote en ura
Katatedori, morote-dori, tsudan tsuki, zowel aihanmi als gyakuhanmi	3 vrije technieken
Ryu katatedori, suwari-waza	Kokyo-ho

Betekenis en uitspraak: hanmi (driehoek stand staan/zitten), ma-ai (afstand), suwariwaza (zittende technieken), tachiwaza (staande technieken), hanmi handachiwaza (aanvaller staand en verdediger zittend) and zanshin (oplettendheid)

Vertel een verhaal over hoe jij zelf aikido gebruikt hebt op school, tijdens het spelen of thuis (bijvoorbeeld uit de weg stappen voor iets gevaarlijks dat op je afkomt; een ruzie voorkomen door meegaand te denken en beiden niet te verliezen; je balans terug krijgen wanneer je dreigt te vallen; een rol maken bij een val).