

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, hidari hanmi en migi hanmi	Tori fune <i>Roeiboot oefening</i>
Solo, tachi waza	Furi tama <i>Handenschudden</i>
	Tsudan tsuki <i>Vuiststoot met achterste hand naar buik</i>
	Jodan tsuki <i>Vuiststoot met achterste hand naar hoofd</i>
	Shomenuchi <i>Slag met achterste hand van boven je hoofd naar voorhoofd partner</i>
	Yokomenuchi <i>Slag met achterste hand van boven je hoofd naar zijkant hoofd partner</i>
	Mae ukemi <i>Snel en langzaam, stil en met afslaan, gebalanceerd opstaan</i>
	Ushiro ukemi <i>Achterwaartse rol</i>
Shomenuchi, tachi waza	Ikkyo, omote en ura
Tsudan tsuki, tachi waza	Kotegaeshi
Yokomenuchi	Shihonage
Aihanmi katatedori	Kokyunage <i>Extensie worp</i>
Katatedori zowel aihanmi als yakuhanmi	2 vrije technieken
Ryu katatedori, suwari-waza	Kokyo-ho

Vertel de naam van de aikido grondlegger en iets over zijn leven. (morihei ueshiba, o'sensei is geboren in 1883. Na een leven van traditionele japanse krijgskunsten bestuderen, heeft hij aikido ontwikkeld in 1942. Hij trainde aikido tot een maand voor zijn dood in 1969, hij was toen 86 jaar oud. Hij voorspelde dat aikido training zou help om vrede te bereiken over de gehele wereld.

De band bij een partner kunnen omdoen.