

# **MEDLEMSKOMPENDUM**

**FOR**



# **TRONDHEIM AIKIDOKLUBB**

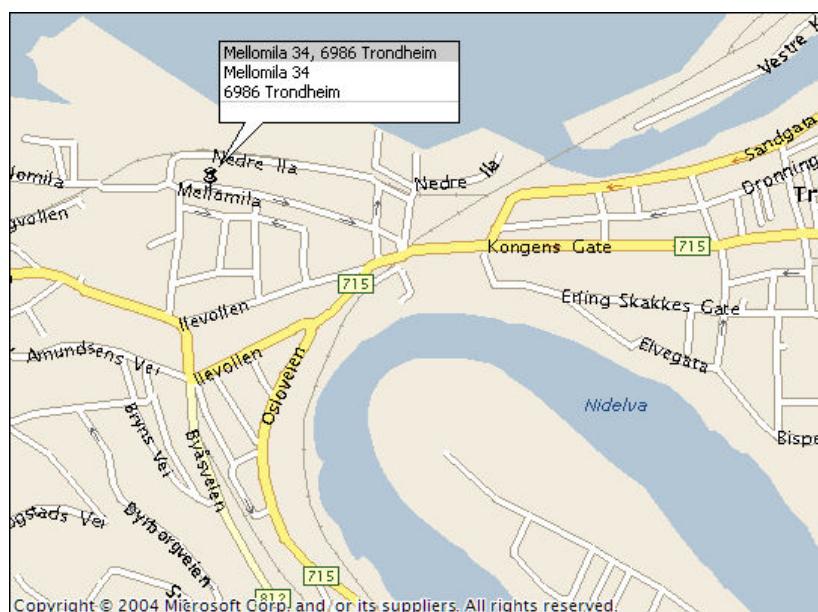
**HØST 2005**

## Klubbinfo:

Hjemmeside: [www.stud.ntnu.no/~sverregu/aikido](http://www.stud.ntnu.no/~sverregu/aikido)

Bank-konto:

Adresse: Mellomila 34



## Kontaktpersoner:

Leder/trener:

Sverre Gullikstad Johnsen

Mob. 922 15 644

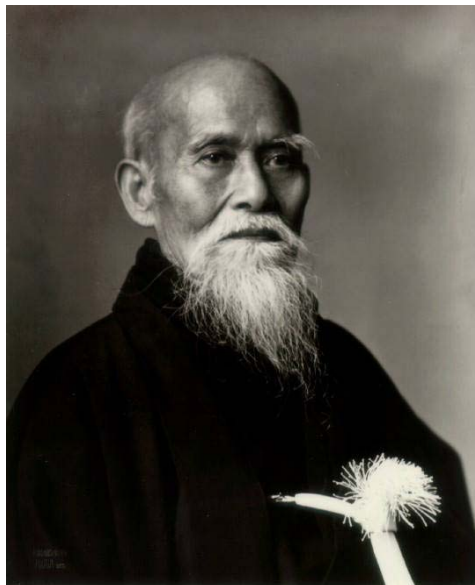
Epost: [sverregu@gmail.com](mailto:sverregu@gmail.com)

Her forsøkes å gi en liten innføring i aikidoens historie. Det er skrevet flerfoldige bøker om aikido, og på internett finnes side opp og side ned fullpakket med tekster om aikido. En relativt god internettside, på engelsk, er [www.aikidofaq.com](http://www.aikidofaq.com).

## Aikidoens historie

(kopiert fra Tenshinkan Aikido, <http://aikido.no/~tenshinkan/>)

Aikido er en relativt ny type martial art som startet opp i Japan i 1920-årene da grunnleggeren, Morihei Ueshiba (1883-1969), begynte utviklingen av noe som han etter hvert kalte Aikido. Aikido betyr "veien (dō) - til harmoni, eller møte, (ai) - med ki." Morihei hadde gjennom tyve år trent forskjellige typer martial art, deriblant Daito-Ryu jujutsu. Han kombinerte også treningen med Omoto-religionen - som feirer kjærlighet, skapelse og livet.



Aikido har sine røtter i samuraitradisjonen, tradisjonen til Japans forhenværende krigerklasse i føydalsamfunnet som gikk i oppløsning på 1800-tallet. Bujutsu (militærkunsten) som man hadde studert i mange århundrer gikk herifra videre til å bestå av mer praktiske og filosofiske elementer med mindre krigersk tilknytning - derav kom det nye navnet Budō. Bokstaven "dō" betyr vei, eller måte, som kan føre til opplysning.

Konsepter og prinsipper fra japansk sverdskole er integrert i aikidos utforming. Hvilke som helst av forskjellige våpen kan også i prinsippet integreres og praktiseres innenfor aikidos ganske åpne rammer. Likevel blir våpentrening ofte mindre vektlagt fordi dette kan føre til overdrevent fokus på våpenet og våpenbruk.

## Om aikido

Aikido er "martial art" - kampkunst - ikke kampsport. Morihei anså konkurranseelementet, og jakten på å være bedre enn andre, som en unødvendig del i utformingen av kunsten. Essensen i Aikido er også ganske forskjellig fra andre typer asiatiske kampkunster. Aikido er ikke en sammensmelting av disse kampkunstenes teknikker - men et uttrykk eller funksjon av ki.

Ki er et ord med mange betydninger i orientalsk kultur. Forskjellige forklaringer eller oversettelser av ordet kan være: absolutt, natur, ånd, livskraft, energi eller kilde. Gjennom harmoni skapes ro, klarhet - og en større bevissthet kan oppstå ettersom man kan frigjøre krefter som ubevisst i hverdagen brukes på handlemønstre, tanker og ideer som ikke fungerer.

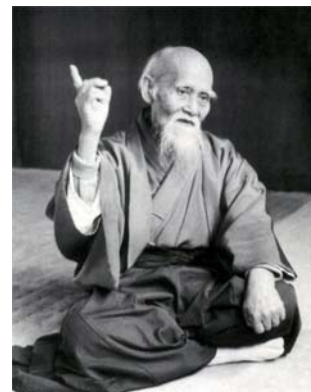
Ved første øyekast kan man få inntrykk av at aikido er en nøye koreografert slossdans. Aikido som en martial art er likevel høyst reell, og virkningsfull, selv om utøverne ofte opptrer mykt og tilpasset i sine fysiske angrep. Erfarne aikidoutøvere kan også opptre skarpt og kontant på en samtidig smidig og tilpasset måte.

Hvis aikido utøves riktig, og man er åpen og observant, ser og erfarer man Aikidos

uttrykk, og pust (kokyô), der kropp og sinn er i balanse. Og det er nettopp dette Aikido handler om: erfaring av trening, utforming av ens karakter - og balansen mellom kropp og sinn.

## Aikidoens prinsipper

Aikido bygger, i motsetning til andre mer brutale og benknusende former for martial arts, på holdningen om å ta vare på seg selv og sin angriper. Selvopphøyelse er ikke det som er viktig i en situasjon hvor en blir angrepet, men å bevare ro, kontroll - og en dynamisk sentrert følelse der man kan være fri til å oppsøke en god måte å løse en potensiell vanskelig situasjon.



For å forstå aikidos mer konkrete struktur er det best å se bevegelsene i Aikidos teknikker som sirkulære. Ved å skape en sirkel kan det virke som om ens treningspartner snurrer rundt og faller for egen akkord. Denne effekten skjer kun hvis en selv har et stabilt senter og kan bruke sentrifugal-, sentripetal- og tyngdekraften på en slik måte at treningspartneren går i bane rundt en selv. Sirkulære bevegelser rundt et stabilt

senter gjør også at man kan unngå kollisjoner med en oppjonerende kraft, og at man kan hente opp og bruke kraften som opponenteren forsyner en med.

合  
氣  
道

Tilpasset posisjonering, bevegelse og kontakt er også viktig for å kunne ta motstanderens balanse. Forskjellige grep og kast ligger også til aikidos grunnform.

En snurrebass og en aikidoutøver spinner begge rundt en vertikal akse. Ut fra denne aksens, eller senterlinjen, kan kroppens retning og senter forlenges, strekkes og bøyes i enhver retning ut fra et punkt som kalles tanden, og som rent fysisk ligger i kroppens senter ved mageregionen. Dette brukes som kraftsenter, og til stabil forflytning - også under høye, spektakulære kast.

Aikidos følelse kan på engelsk beskrives som "stillness within movement", som kroppens senter i orkanens, eller virvelvindens, øye. Ellers er utbyttet og følelsen veldig individuell og knyttet til det man selv legger i det, og gir av kontakt, spirit og følelse – akkurat som livet ellers.

## Dojo etiquette / regler

Etiketten og reglene som praktiseres i en aikido-dojo er ikke mye forskjellige fra det man oppfatter som god folkeskikk i hverdagslivet. Østen og vesten er ikke veldig forskjellige på dette området. I trenings-sammenheng må man fokusere litt ekstra på enkelte aspekter av etiketten/reglene for at treningen skal være en hyggelig og trygg opplevelse for alle. Ritualene før og etter trening har ingenting religiøst over seg, men er kun et uttrykk for respekt for grunnleggeren av aikido, O'sensei Morihei Ueshiba, hverandre og treningslokalet.

- Hils med stående rei (bukk) mot shomen (der bildet av O'sensei henger) før du går inn i treningslokalet og når du forlater treningslokalet.
- Hils med sittende rei mot shomen når du går av og på matta.
- Dersom du kommer for sent og treningen allerede har startet, bli sittende til instruktøren gir tegn til at du kan komme.
- Treningen starter med sittende rei til O'sensei og deretter gjør instruktøren og elevene sittende rei til hverandre, og man sier "onegai shimazu", som betyr "jeg ber om en tjeneste".
- Treningen avsluttes med sittende rei til O'sensei og deretter gjør instruktøren og elevene sittende rei til hverandre, og man sier "domo arigato gozai mash-ta", som betyr "takk for treningen".
- Når instruktøren viser teknikker sitter alle i seiza (eller med bena i kors). Vær rask med å komme på plass, så blir treningen mer effektiv.
- Før og etter øvelser med partner(e) starter skal det hilses til partneren(e), rei, sittende eller stående. Dette for å vise at man respekterer hverandre og har gode intensjoner.
- Under treningen har instruktøren ansvaret for at treningen foregår i kontrollerte og trygge former. Gjør derfor alltid som treneren sier og tren på de teknikker/øvelser som blir instruert.
- Forlat aldri matta uten å si i fra til instruktøren.
- Ta hensyn og vis respekt overfor treningspartneren, treningen skal være hyggelig for begge.
- Ta godt vare på nye medlemmer og prøv å få trent med alle som er på matta. Vis omtanke for partneren og avpass treningen etter treningspartnerens ferdigheter.
- Prating under treningen skal forekomme i så liten grad som mulig og så lavt som mulig og aldri mens instruktøren prater.
- Sko skal tas av før man går inn i treningslokalet. Sko skal ikke under noen omstendigheter brukes på mattene, da dette fører til ekstra slitasje på mattene samt at det kan føre til hygieniske problemer.
- Før man går på matta skal klokker, ringer, smykker, ørepynt og liknende tas av, for å unngå skader på seg selv og andre, langt hår skal settes opp. Mobiltelefoner skal slås av.
- Av hygieniske årsaker og av hensyn til treningspartnerne skal god kroppshygiene overholdes.
- Spesielt skal hender og føtter vaskes før trening.
- Negler på fingre og tær skal være kortklippede.
- Sørg for at treningstøyet er rent.
- Tyggegummi, snus, og lignende skal ikke brukes under trening.

## Gradering

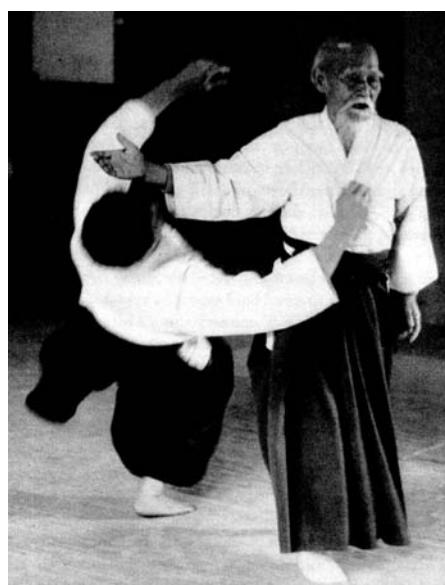
Som i mange andre kampsporter/kampkunster er det i aikido et graderingsystem. Graderingssytemet kan motivere og gi en følelse av fremgang og også gi konkrete mål man har å jobbe mot. I aikido har men, til forskjell fra mange andre kampkunster, ikke beltefarger. Man har hvitt belte for alle kyu-gradene (lavere grader) og man har svart belte for alle dan-grader (høyere grader). Når man har trent "litt", og får 3. kyu får man bære hakama, som er et tradisjonelt japanske benklær.

Grunnet spredningen i ferdigheter hos de som deltar på trening, kan man ikke regne med at man får instruksjon som kun fokuserer på det som er pensum til neste gradering. Alle teknikker, både de som var pensum til tidligere grader og de som er pensum til senere grader er viktige.

Teknisk komite, TK, i Norges aikidoforbund, NAF, bestemmer hva som er til enhver tid gjeldende bestemmelser angående gradering. TK avgjør hva som er pensum for hver grad og hvor lang tid som må ha gått mellom hvert graderingsforsøk.

I tillegg til at man må følge TKs bestemmelser rundt gradering, må graderingsforsøket godkjennes av teknisk ansvarlig i klubben. Teknisk ansvarlig vil legge vekt på oppmøte på trening, deltakelse på treningsleire og andre ting som observeres på trening.

Før gradering må søknadsskjema fylles ut og signeres av teknisk ansvarlig. Skjema kan lastes ned fra hjemmesiden til Norges Aikidoforbund, [www.aikido.no](http://www.aikido.no), eller fra klubbens hjemmeside.



# Pensum for gradering

## Graderings-skjema for Norges Aikidoforbund

	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
<b>Minimumskrav for gradering</b>	40 treningsøkter og 4 mnd. trening	40 treningsøkter og 6 mnd. etter 6. Kyu	50 treningsøkter og 6 mnd. etter 5. Kyu	70 treningsøkter og 1 år etter 4. Kyu	60 treningsøkter og 6 mnd. etter 3. Kyu	70 treningsøkter og 6 mnd. etter 2. Kyu
<b>Tandoku dosa</b>  (individuelle øvelser)	Hidari-kamae Migi-kamae Mae ukemi Ushiro ukemi Shikko	Kaiten Irimi Tenkan Irimi-tenkan	Torifune & Furitama Irimi-sokumen	Ikkyo shihogiri	Shomen uchi shihogiri	Ikkyo Happogiri Shomen uchi happogiri
<b>Katatedori</b>  <b>gyakuhanmi</b>	Shihonage [T]	Ikkyo [T] Nikyo [T] Tenchinage [T] Sumiotoshi [T]	Uchi kaiten nage [T] Iriminage [T] Kotegaeshi [T] Kokyuhō [T] Kokyunage [T]	Shihonage [H] Udekiminage [T] Jiyu waza [T]	Soto kaiten nage [T]	Koshinage [T]
<b>Katatedori</b>  <b>aihanmi</b>	Ikkyo [T]	Iriminage [T]	Nikyo [T]	Sankyo [T] Yonkyo [T] Shihonage [T] Kotegaeshi [T]		Uchi kaiten sankyo [T] Koshinage [T]
<b>Shomen uchi</b>	Ikkyo [TS] Iriminage [TS]	Nikyo [TS]	Sankyo [TS] Yonkyo [TS] Kotegaeshi [T]	Sumiotoshi [T]	Soto kaiten nage [T]	Iriminage [H] Kotegaeshi [H]
<b>Yokomen uchi</b>		Ikkyo [T]	Iriminage [T]	Shihonage [T] Kotegaeshi [T]	Ikkyo [S] Nikyo [TS] Sankyo [TS] Yonkyo [TS]	Gokyo [TS]
<b>Tsuki</b>			Iriminage [T] Kotegaeshi [T]	Ikkyo [T]	Shihonage [T]	Nikyo [T] Sankyo [T] Yonkyo [T] Udehishigi [T] Soto kaiten nage [T]
<b>Ryotedori</b>	Kokyuhō [S]	Tenchinage [T] Sumiotoshi [T]	Shihonage [T]	Kokyuhō [T] Ikkyo [T] Iriminage [T]	Nikyo [T] Sankyo [T] Yonkyo [T] Kokyunage [T] Shihonage [H]	Jiyu waza
<b>Morotedori</b>		Kokyuhō [T]	Kokyunage [T]	Ikkyo [T] Nikyo [T] Kotegaeshi [T] Iriminage [T]	Udegarami juji nage [T]	Jiyu waza
<b>Katadori</b>			Ikkyo [TS] Nikyo [TS]	Sankyo [TS] Yonkyo [TS]		Jiyu waza
<b>Ushiro ryotedori</b>				Ikkyo Shihonage	Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage	Kotegaeshi Koshinage Udegarami juji nage

### Forklaring:

T = Tachiwaza  
H = Hanmi handaci  
S = Suwariwaza

For hver grad skal eksaminanten kunne utføre de teknikker som er listet pluss alle teknikker for foregående graderinger.

Shodan	Nidan	Sandan
Ett år etter oppnådd 1. Kyu	To år etter oppnådd Shodan	To år etter oppnådd Nidan
Som 1. Kyu pluss Tantedori og Futarigake.	Som Shodan pluss Jiyu waza, Futaridori, Tachidori og Jodori.	Som Nidan pluss Tanninzugake.

# Kriterier for graderingsbedømmelse

## 1) TEKNISKE FERDIGHETER

Med tekniske ferdigheter menes kunnskap om teknikkenes navn og form. For Kyu-grader legges det hovedsaklig vakt på grunnleggende form (Kihon-waza), og da spesielt bruk av korrekt Taisabaki. For høyere Kyu-grader og for Dan-graderinger legges det gradvis mer vekt på kjennskap til variasjoner (Henka-waza). Også kjennskap til navn på angrepsformer, korrekt angrep og feltteknikk (Ukemi) regnes inn under tekniske ferdigheter.

## 2) KOKYU ROKYU

Rett oversatt betyr Kokyu Rokyū puste kraft. Her vurderes i hvilken grad eksaminanden har utviklet evnen til å bruke Ki framfor muskelstyrke. Dette krever et sterkt senter (Tanden) og riktig bruk av åndedrettet (Kokyūho). Inn under Kokyu Rokyū vurderes også kontakt (Ki-musubi); både idet angrepet møtes og gjennom teknikken. Bruk av Kokyu Rokyū er et viktig aspekt også som Uke, både for å kunne angripe/holde korrekt og for å kunne ta Ukemi.

## 3) MAAI

Ma betyr distanse eller tidsintervall, og Ai betyr harmoni. Med Maai manes altså evnen til å kunne harmonere med partneren både mhp. fysisk plassering (avstand) og tid (timing). I praksis vil dette si at en inntar korrekt avstand til partneren før angrepet, at en holder korrekt avstand/plassering gjennom hele teknikken, og at avstanden er korrekt ved avslutning av teknikken. Riktig Maai innebærer også at utøveren evner å flyte med angrepet i samme hastighet som angriperen. For lavere Kyu-grader stilles det hovedsakelig krav til korrekt fysisk avstand, der det forventes at teknikkene utføres rolig og solid [Kotai; tast form]. For høyere Kyu-grader og stilles det større krav til timing og bevegelse (Jutai; myk form), mens eksaminander ved Dan-gradering også forventes å beherske flytende form i høy hastighet (Ryutai / Ki-nagare).

## 4) SHISEI

Shisei betyr fysisk og mental holdning. Ved vurdering av den fysiske holdningen legges det spesielt vekt på utgangsstilling (Kamae), holdning under utføring av teknikken, samt holdning ved avslutning og etter teknikken (Zanshin). Viktige momenter her er rak rygg, lavt tyngdepunkt, balanse, ufiksert blick og åpne fingre. Ved mental holdning legges det vekt på eksaminanden innstilling og etikette, samt forhold til instruktører og miljø både i og utenfor Dojo'en. Andre aspekter ved mental holdning er utøverens seriøsitet og konsentrasjonsevne.

## 5) SPIRIT

Med spirit menes viljen til å stå på, og ikke holde noe tilbake verken som Uke eller Tore. Spirit omfatter både å gi alt i øyeblikket og evnen til å holde ut (stamina). Også eksaminanden vilje til å gå jevnt på trening samt vilje til å hjelpe til og gi i miljøet vurderes inn under dette punktet.



## Sentrale begreper

(kopierte fra Tromsø Aikido, Reimeikan, <http://home.no.net/taikido/>)

Aikido	Den harmoniske kraftens vei
Bokken	Tresverd
Budo	Samlingsuttrykk for all japansk kampsport, "Kampens vei"
Dan	Grad (mester)
Dojo	Treningssted, "Veiens sted"
Gi	Treningsdrakt
Hakama	Vide bukser eller bukseskjørt
Jo	Trestav (ca. 1.3m)
Kohai	En utøver mindre erfaren enn en selv
Kokyo	Pust. En viktig del av Aikido er utviklingen av Kokyu
Kokyu Rokyu	Pustekraft
Kyu	Grad (elev)
Mokuso	Meditasjon
Nagare	Flytende (teknikk)
Sempai	En utøver mer erfaren enn en selv
Tanto	Kniv
Tore	Den som utfører teknikken (forsvarer)
Uke	Den som teknikken blir utført på (angriper)
Zanshin	Gjenværende ånd.

## Tall

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi (yon)	4
Go	5
Roku	6
Shihci	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10
Ju-ichi	11
Ju-ni	12
Ju-yon	14
Ni-ju	20
Hyaku	100

## Kroppsdeler

Ashi	Steg/Fot
Hara	Mage
Hiza	Kne
Koshi	Hofte
Kubi	Hals/Nakke
Mune	Brystkasse
Tai	Kropp
Te	Hånd/Arm
Ude	Arm

## Høflighet og respekt

Domo arigato gazaimashita	Tusen takk (fortid)
Onegai shimasu	Vær så snill
Rei	Bukk, hilsen

## Grunnteknikker (prinsipper)

Ikkyo	1. Kontroll av ukes albu fra innsiden
Nikkyo	2. Kontroll av håndledd m/bøying innover
Sankyo	3. Vridning av håndledd innover med albu opp
Yonkyo	4. Kontroll av armen med press mot innsiden av underarmen
Gokkyo	5. "Omvendt" ikkyo
Rokkyo	6. Kontroll av albueleddet

## Kamae (utgangsstillinger)

Ai-hanmi	Lik utgangsstilling mot partner (høyre mot høyre)
Gyaku-hanmi	Ulik utgangsstilling mot partner (speilvendt)
Hanmi	Skråstilt kamae (med samme hånd og fot fremstilt)
Hanmi-handachi	Tore sitter og uke står
Hasso no kamae	"8-talls" stilling. (Dvs. japansk 8-tall)
Hidari-hanmi	Venstre fot frem
Hidari-kamae	Venstre utgangsstilling
Migi-hanmi	Høyre fot frem
Migi-kamae	Høyre utgangsstilling
Seiza	Sittestilling på knær
Kiza	Som seiza, men med tåballene i gulvet

### Tai-sabaki (kroppsflytninger)

Dai-Irimi-tenkan	Dypt steg inn bak uke og snu rundt (med steg bak)
Irimi	Å ta et steg inn/frem i forhold til angrepet
Irimi-sokumen	Glidesteg inn med vridning mot angrepslinjen
Irimi-Tenkan	Steg inn i forhold til angrepet og snu rundt (med steg bak)
Kaiten	180° hoftedreining uten å flytte beina
Shikko	Knegåing
Sokumen	Vending inn mot siden av uke
Tai no hneko	Se tenkan
Tenkan	Å snu rundt 180° i forhold til angrepet (hoftevridning med steg bakover)
Tsugi-ashi	Glidesteg
Uchikaiten-irimi	Gå inn under ukes arm og snu rundt
Uchikaiten-sankyo	Gå inn under ukes arm og gjør sankyo
Ushiro-irimi	Steg inn i forhold til et angrep bakfra
Ushiro-tenkan	Steg inn og snu rundt i forhold til et angrep bakfra

### Retninger og posisjon

Chudan	Midtre
Gedan	Nedre posisjon
Hidari	Venstre
Jodan	Øvre posisjon
Mae	Frem/forover
Migi	Høyre
Omote	Front/forside
Shomen	Rett forfra
Ushiro	Bakfra/bakover
Yoko	Side
Yokomen	Siden av hodet
Zengo	Foran og bak
Ura	Bak/bakside

### Imperativ

Hai	Ja
Matte	Vent
Suwatte	Sitt ned
Tatte	Stå opp
Yame	Stopp

## Nage Waza (kasteteknikker)

Irimi-nage	Kast ved å gå inn bak/i uke
Kaiten-nage	Rotasjons kast
Kokyo-nage	Puste kast (vanligvis kastes uke frem eller ut)
Koshi-nage	Hofte kast
Kote-gaeshi	Vridning av ukes håndledd utover
Shiho-nage	Fire hjørners kast. Grip ukes arm og gå inn under den, kaiten, kast med glidesteg
Soto kaiten-nage	Rotasjonskast på utsiden av ukes arm
Sumi-otoshi	Hjørne kast (uke felles i den retning hvor hans balanse er dårligst)
Tenchi-nage	Himmel og jord kast
Uchi kaiten-kokyo-nage	Gå inn under armen til uke, snu rundt og kast
Uchi kaiten-nage	Rotasjonskast fra innsiden (kutt ned i sirkel og grip ukes arm og hode)
Uchi kaiten-sankyo	Uchi-kaiten-irimi og rett inn i sankyo

## Angrep

Eri-dori	Holde i kragen bak i nakken
Furi-tsuki	Glideslag, slag nedenfra og opp mot ansikt
Kata-dori	Holde i ene skulderen
Katate-dori	Holde rundt håndleddet med en hånd
Morote-dori	Holde rundt håndleddet med begge hender
Mune-dori	Holde jakkeslag/bryst forfra med en hånd
Ryo-kata-dori	Holde i begge skuldrene
Ryote-dori	Holde begge håndledd med begge hender
Ryote-mochi	Det å bli grepet av to hender
Shomen-uchi	Håndkanteslag rett forfra mot pannen
Sode-dori	Holder ermet nedenfor albuen
Tsuki	Rett slag med knyttet hånd
Uchi	Kutt (håndkantslag) eller På innsiden/inn under
Ushiro kubi shime	Kvelertak bakfra (+ et håndledd holdt)
Ushiro-dori	Uke holder tore bakfra
Yokomen-uchi	Håndkanteslag på skrå fra siden mot tinning/hals

## Øvelser og teknikker

Atemi-waza	Slag for å distrehere eller bryte balansen
Furitama	Risteøvelse/sentreringsøvelse som gjøres etter torifune
Hanshinundo	Ryggstrekk der uke legges oppå ens egen rygg
Happo-giri	Åtte-hjørners kutt
Henka-waza	Variasjoner av en teknikk
Ikkyo-shiho-giri	Fire-hjørners kutt med bevegelse nedenfra som ved shomen-uchi-ikkyo mottak
Irimo-ho	Irimi-øvelse (en pustekraft-øvelse med ryggstrekk
Jiu-waza	Friteknikk
Jo-dori	Jo-tagning (avvæpning)
Kihon-waza	Grunnleggende teknikk (basic)
Kokyo-ho	Pustemetode/teknikk (eg. kokyo-ryoku yosei-ho)
Kumijo	Jo-øvelse med partner
Kumitachi	Bokken-øvelse med partner
Mae-ukemi	Forlengs fallteknikk
Omote-waza	Teknikk mot ukes front (positiv)
Shiho-giri	Fire-hjørners kutt. Gli inn og kutt i fire retninger
Sotai-dosa	Generelle øvelser (m/partner)
Suburi	Grunnleggende jo eller bokken teknikker
Suwari-waza	Sittende teknikk
Tachi-dori	Sverd tagning (avvæpning)
Tachi-waza	Stående teknikk
Tandoku-dosa	Individuelle øvelser
Tanto-dori	Kniv-tagning (avvæpning)
Tenkan-ho	Tenkan-øvelse med strekk av partner
Torifune	Roøvelse. Vanlig eller dyp
Ukemi-waza	Fallteknikk, "Motta med kroppen
Ura-waza	Teknikk mot ukes rygg/bakside (negativ)
Ushiro-ukemi	Baklengs fallteknikk
Ushiro-waza	Teknikk mot et angrep bakfra