



Aikido Wurftechniken

(Nage Waza)



Irimi Nage 入身投げ
Eintrittswurf



Shiho Nage 四方投げ
*4 Richtungswurf /
Schwertwurf*



Kote Gaeshi 小手返し
*Handgelenkdrehwurf /
Kipphandhebewurf*



Koshi Nage 腰投げ
Hüftwurf



Kaiten Nage 回転投げ
Drehwurf



Tenchi Nage 天地投げ
Himmel-Erdewurf



Sumi Otoshi
Eckenkippe



Kokyu Nage 呼吸投げ
Atemkraftwurf



Juji Nage 十字投げ
Armkreuzdrehwurf



Ude Kime Nage
Armstreckwurf



Aiki Otoshi
Aushebewurf



Ushiro Kiri Otoshi
Schnitt-Abwurf von hinten



Kokyu Ho
Atemkraftübung