

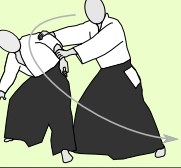

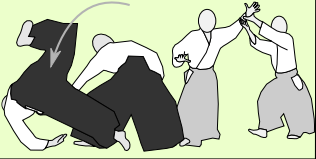

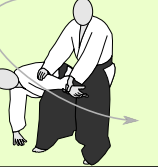




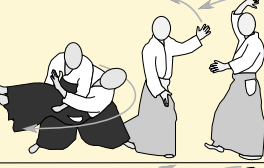
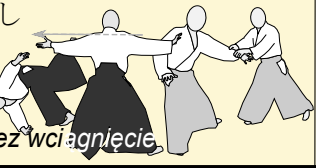
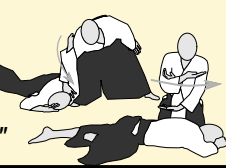
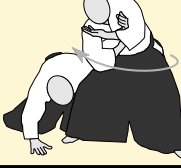
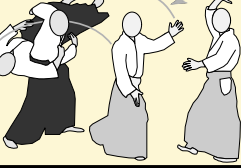



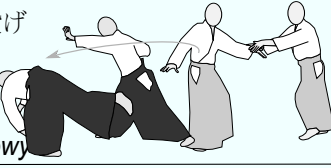


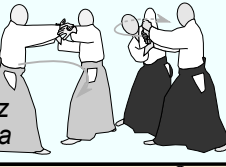
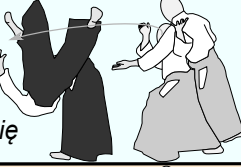


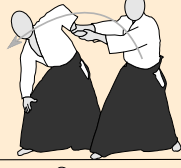
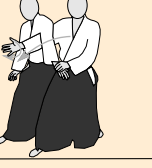
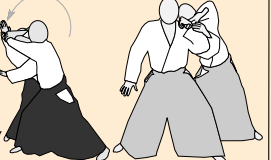




攻防の原理 kōbō no genri	atak i obrona teoria	合気道技法体系 - 32技法		systematyka podstaw aikido autorstwa sensei'a M. Ikeda - 32 podstawowe techniki	
打ちの理 uchi no ri zasada uderzenia 水 misu woda	鳥船呼吸投げ (振り突き呼吸投げ) torifune kokyū nage <small>rzut z oddechem poprzez "ruch wiosłowania"</small> 	隅落とし sumi otoshi rzut po skosie 	一教 ikkyō pierwsza forma unieruchomienia 	合気腰 aiki goshi rzut przez biodro 	
	前落とし mae otoshi rzut do przodu 	十字絡み jyūji garami rzut przez skrzyżowanie rąk 	五教 gokyō piąta forma unieruchomienia 	腰車 koshi guruma zaokrąglone biodro 	
抑えの理 osae no ri zasada kontroli 土 tsu ziemia	玄形呼吸投げ genkei kokyū nage <small>rzut z oddechem, głęboka forma</small> 	小手返し kote gaeshi skręcenie nadgarstka 	二教 nikkyō druga forma unieruchomienia 	合気落とし aiki otoshi rzut aiki 	
	引き落とし hiki otoshi rzut przez wciągnięcie 	腕絡み抑え ude garami osae kontrola "klucz na ramię" 	肘決め抑え hiji kime osae kontrola przez blokadę łokcia 	車返し kuruma gaeshi przerzucenie ze skrzętem 	
投げの理 nage no ri zasada rzutu 風 hu wiatr	天地投げ tenchi nage rzut niebo-ziemia 	入身投げ irimi nage rzut przez wejście 	三教 sankyō trzecia forma unieruchomienia 	回転投げ kaiten nage rzut obrotowy 	
	切り落とし kiri otoshi rzut przez cięcie 	首絞め kubi jime duszenie 	内回転三教 uchi kaiten sankyō sankyō poprzez ruch do wnętrza 	背負い車 seoi guruma rzut przez ramię 	
斬の理 zan no ri zasada cięcia 火 ka ogień	四方切り呼吸投げ (zanto kokyū nage) shiho giri kokyū nage <small>rzut z oddechem w czterech kierunkach</small> 	四方投げ shihō nage rzut w czterech kierunkach 	四教 yonkyō czwarta forma unieruchomienia 	腕決め投げ ude kime nage rzut poprzez dźwignię na staw łokciowy 	
	回転落とし kaiten otoshi rzut obrotowy 	逆肘決め抑え gyaku hiji kime osae odwrócona kontrola przez blokadę łokcia 	腕絡み(四教投げ) ude garami (yonkyō nage) rzut poprzez "klucz na ramię" 	手車 te guruma koło zatoczone ręką 