

Fondamenti

Teoria – Kokyu – Tai-sabaki - Ukemi

Teoria

Etichetta nel Dojo

Breve storia e principali caratteristiche delle Arti Marziali

Biografia di Morihei Ueshiba

Cosmologia dell Aikido

Kokyu

Kokyu (Terra - Cielo - Tanden no Kokyu - Gasho no Kokyu)

Kokyu Ki No Nagar

Torifune

Shihogiri

Kokyu so ren

Furutama

Tai Sabaki

Okuri Ashi

Tsuky Ashi

Ayumi Ashi

Kaiten

Irimi

Tenkan

Irimi Tenkan

Ushiro Tenkan

Ten-Chin

Ukemi

Suwari Waza Mae Ukemi

Suwari Waza Ushiro Ukemi

Tachi Waza Yoko Ukemi Statica

Tachi Waza Ushiro Ukemi Statica

Tachi Waza Mae Ukemi Evasiva

Tachi Waza Ushiro Ukemi Evasiva

Tachi Waza Gyaku Mae Ukemi Evasiva

Tachi Waza Yoko Ukemi Evasiva

Tachi Waza Zempo Kaiten Ukemi

Mae Ukemi Aerea

Tachi Waza Mae Ukemi Statica

