

## Aiki Waza

Basis-teknikkerne i Aikido kalder vi nu for "Aiki Waza" for at fjerne den direkte kobling til en specifik stil af Aikido. Det oprindelige Ju-Jutsu pensum byggede på Tendoryu Aikido – men har siden bevæget sig væk fra den stilart og er blevet mere tilpasset Ju-Jutsu. Det er årsagen til, at vi har omdøbt det til Aiki Waza, men det indeholder stadigvæk basis i bevægelse, udnyttelse af ukes energi, låse og kontroller.

Vi har opbygget teknikkerne i pensum i familier:

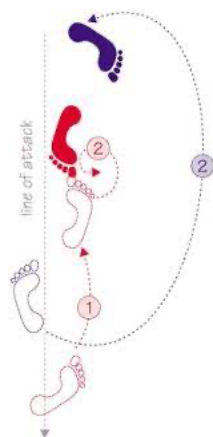
### Tenkan

Det er bevægelsen med taisabaki, som *indgang* til teknikken. Det er uanset, om man ender på ydersiden (f.eks. kote gaeshi) eller indersiden (f.eks. shiho nage). Toris startbevægelse/reaktion er taisabaki-afhængig - dermed "tenkan"

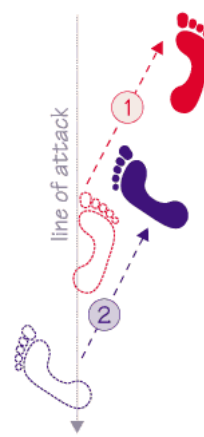
### Irimi

Her er *indgang* til teknikken mere "lige frem" og direkte i step som det første. Taisabaki kan sagtens komme derefter, men den første startbevægelse indikerer Irimi.

Tenkan bevægelsen



Irimi bevægelsen



### Nage

I denne familie består teknikkerne af kast. Disse kan både bestå af Tenkan og Irimi indgange – hvilket giver større frihed til forståelsen og det naturlige flow ift. den energi og retning uke kommer med, og hvor tidligt man møder angrebet. I de højere grader kommer der flere valg af variationer med ura og omote valg i udgangen af teknikken, hvilket er med til at vise den dybere forståelse for principperne.

### Ura

Denne *udgang* af teknikken går tori i via taisabaki (typisk på ydersiden) til afslutningen af teknikken.

### Omote

I denne *udgang* af teknikken går tori direkte, hvor tori går "lige frem" og direkte til afslutningen af teknikken.