

Aikido Silkeborg

Træningsbog

02-09-2014



Shoji Nishio sensei udfører se no bas

Indhold

Indledning	4
Ordliste.....	4
Ord brugt under træning.....	4
Waza (teknikker).....	4
Bokken og jo	5
Trin	6
Begreber.....	6
Tal	6
Redskaber.....	6
Beklædning.....	6
Basisøvelser	7
Ukemi (faldteknik)	8
Shikko (gang på knæ)	9
Suburi bokken og jo (basis bokken og jo).....	10
Tachi waza	11
Ikkyo (1. teknik – første lære).....	12
Nikkyo (2. Teknik – anden lære)	13
Sankyo (3. teknik – tredje lære).....	14
Yonkyo (4. Teknik – fjerde lære).....	15
Gokyo (5. Teknik – femte lære)	16
Kaiten nage (rotationskast)	17
Shihonage (fire – retningers – kast)	18
Irimi nage (Indgangstrins – kast).....	19
Kotegaeshi (håndledsvrid).....	20
Aiki Toho lai (laido).....	21
Liste over kataerne	22
Træningsskema – kata 1 og 2	23
Træningsskema – kata 3 og 4.....	24
Træningsskema – kata 5 og 6	25
Træningsskema – kata 7 og 8	26
Træningsskema – kata 9 og 10	27
Træningsskema – kata 11 og 12	28

Træningskema – kata 13 og 14	29
Træningskema – kata 15.....	30
Kommentarer (egne noter)	31

Indledning

Aikido Silkeborg's træningsbog er ment som en hjælp til medlemmer (især nye), som gerne vil kunne følge mere med i hvilke øvelser og teknikker der bliver trænet til de forskellige træningsgange. Derfor er det også kun basis øvelser og teknikker, der er med i bogen, da det ikke er muligt at have alle teknikker med i bogen, eftersom der findes rigtig mange Aikidoteknikker.

Ordliste

Ord brugt under træning

Seiza	Siddende på knæene
Mokuso	Meditation
Mokuso yame	Stop meditation
Shomen ni rei	Buk for øverste del af dojoen, hvor billederne af O sensei og Nishio sensei er placeret
Otegai ni rei	Buk for hinanden
Onegaeshimasu	Vær venlig 'at træne med mig'
Domo arigato gozaimashita	Tusind tak 'fordi du trænede med mig'
Dozo	Værsgo, begynd
Yame	Stop
Hai	Ja, forstået
Sensei	Underviser
Tori	Forsvarer
Uke	Angriber
Dojo	Træningssal
Dan	Yudansha: Øvet-grad 1 – 10. dan. Her har man sort bælte
Kyu	Mudansha: Elev-grad fra 6 – 1. kyu. Her har man hvidt bælte
Kata	Form/serie med teknikker fx med bokken, jo eller katana
O sensei	'Stor mester' - Grundlæggeren af Aikido – Morihei Ueshiba
Nishio sensei	Grundlæggeren af Aikikai og Toho Iaido – Shoji Nishio sensei

Waza (teknikker)

Tachi waza	Stående teknik
Suwari waza	Siddende teknik
Hanmi handachi	Forsvarer i suwari waza en stående angriber
Kaeshi waza	Modteknik
Henka waza	Skifter teknik midt i udførelsen af en anden teknik
Jiyuu waza	Fri-teknik
Tanto waza	Knivteknikker
Osae waza	Holdeteknikker
Ukemi waza	Faldeteknikker
Se no bas	Kyokyu ho – udstræk

Forsvar udført af Tori

Ikkyo	Teknik nr. 1. Første lære
Nikyo	Teknik nr. 2. Anden lære
Sankyo	Teknik nr. 3. Tredje lære
Yonkyo	Teknik nr. 4. Fjerde lære
Gokyo	Teknik nr. 5. Femte lære
Kaiten nage	Rotationskast
Shiho nage	Fire - retningers - kast
Irimi nage	Indgangstrins - kast
Kokyu ho	Åndedrættets lov (forståelse af åndedrættet i teknikken)
Kokyu nage	Åndedrætskast
Kote gaeshi	Håndledsvrid
Tenchi nage	Himmel og jord - kast
Kaiten osae	Rotation – kontrol/holdegreb
Koshi nage	Hoftekast
Sumi otoshi	'Vinkel kast' (armen som man har fat i former en vinkel)
Aiki nage	'møde af Ki kast' (Toori sætter sig på knæ fra stående)
Juujji nage	'10 tegn kast' (armene former tegnet for 10)
Hiji kime nage	Albuelås - kast
Kubi shime	Hals hold (strangulering)
Ude kime nage	Armlås - kast
Kubi shime	Halshold (strangulering)
Ushiro kubi shime	Halshold (strangulering bagfra)
Atemi	Balance brydende fingerende stød/slag mod vitale punkte

Angreb udført af Uke

Aihanmi	'Samme stand' (højre hånd griber fat i højre håndled)
Gyaku hanmi	'Modsat stand' (venstre hånd griber fat i højre håndled)
Shomen uchi	Slag oppefra, mod midten af panden med håndkanten
Yokomen uchi	Slag fra siden, mod tindingen med håndkanten
Tsuki	Knytnæveslag
Jodan tsuki	Knytnæveslag mod hovedet
Chudan tsuki	Knytnæveslag mod mave, solar plexus
Kata tori	Hold i gi med 1 hånd lige under albue
Kata tori men uchi	Hold i gi med 1 hånd + shomenuchi
Morote dori	2 hænder holder 1 håndled
Ryote dori	2 hænder holder 2 håndled
Ushiro ryote dori	2 hænder holder 2 håndled bagfra

Bokken og jo

Suburi bokken	Grundtræning med bokken (træsværd)
Suburi jo	Grundtræning med jo (træstok)
Ken tai ken	Bokken mod bokken (træsværd mod træsværd)
Ken tai jo	Bokken mod jo (træsværd mod træstok)

Trin

Irimi	Cirkulær trin foran sig selv
Tenkan	Cirkulær trin bagom sig selv
Tai no tenkan	Kropsrotation hvor kroppen flyttes væk fra angrebslinien. Tai: krop, sabaki: bevægelse/undvigelse. Irimi med forreste fod, tenkan med den anden fod
Tai sabaki	Kropsrotation hvor kroppen flyttes ud af angrebslinien. Irimi med bagerste fod, tenkan med den anden fod
Omote	Foran uke
Ura	Bagved uke
Mae	Forlæns, fremadrettet
Ushiro	Baglæns, bagudrettet
Uchi	Under arm
Soto	Udenfor, udenom
Mae shiko	Fremadrettet gang på knæ
Ushiro shiko	Bagudrettet gang på knæ

Begreber

Aikido	Ai = harmoni, Ki = energi, Do = vejen
Iaido	Iai= Umiddelbar opmærksomhed, Do = Vejen. Katatræning med katane, iaito eller bokken
Mai	Afstand umiddelbart udenfor ukes rækkevidde, men hvor tori kan nå uke
Kuzushi	Balancebrydning
Zanshin	Koncentration/opmærksomhed. Zan: at blive tilbage, shin: ånd
Hara - center	Tyngdepunkt, energicenter 2-3 fingerbredder under navlen
Kime	Indånding, fokus – en del af Kokyu ho
Tami	Udånding, beslutning – en del af Kokyu ho

Redskaber

Tanto	Trækniv. Tan: kort, to: sværd
Bokken	Træsværd
Jo	Træstok ca. 110 – 130 cm
Iaito	Træningssværd, brugt i Iaido
Katana	Rigtigt sværd, også kaldet Shinto

Beklædning

Gi (dogi)	Træningsdragt
Obi	bælte
Hakama	Sorte vide bukser. Grad ved 3. kyu

Tal

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi / Yon	4
Go	5
Roku	6
Shichi / Nana	7
Hachi	8
Kyu	9
Ju	10

Basisøvelser



Shoj Nishio sensei – suburi jo



O sensei – kaster tre uker ud i ukemi med bokken

Ukemi (faldteknik)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro ukemi			

Kommentarer:

Shikko (gang på knæ)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae ukemi			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Mae shikko			
Ushiro shikko			

Kommentarer:

Suburi bokken og jo (basis bokken og jo)

Bokken								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Jo								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Kommentarer:

Tachi waza



Shoji Nishio sensei tager i mod et shomen uchi angreb

Ikkyo (1. teknik - første lære)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Kommentarer:

Nikkyo (2. Teknik - anden lære)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Kommentarer:

Sankyo (3. teknik - tredje lære)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Kommentarer:

Yonkyo (4. Teknik - fjerde lære)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Kommentarer:

Gokyo (5. Teknik - femte lære)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Kommentarer:

Kaiten nage (rotationskast)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			

Kommentarer:

Shihonage (fire - retningers - kast)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Kommentarer:

Irimi nage (Indgangstrins - kast)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Kommentarer:

Kotegaeshi (håndledsvrid)

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Aihanmi			
Gyakuhanmi			
Shomen uchi			
Yokomen uchi			

Kommentarer:

Aiki Toho Iai (Iaido)



Shoji Nishio sensei – Toho Iaido

Liste over kataerne

Der er 15 Aiki Toho lai kata'er, hvor de fleste af dem har en tilsvarende Aikidoteknik. I skemaet herunder, kan man se navnene på kata'erne og de tilsvarende Aikidoteknikker. I forbindelse med laido trænes også partnerøvelser kaldet ken-tai-ken og ken-tai-jo.

Nr.	Kata navn	Kanji	Tilsvarende Aikido teknik
1	Shohatt	初発刀	Ingen
2	Uke nagashi	受け流し	Ikky
3	Ushirogiri	後ろ切り	Kaiten-nage
4	Zengogiri	前後切り	Aihanmi shih nage
5	Say giri	左右切り	Gyakuhanmi shih nage
6	Tsukaosae	柄押え	Gyakuhanmi katatetori nikky
7	Tekubiosae	手首押え	Aihanmi katatetori nikky
8	Kawashi tsuki	躲し突き	Tsuki sanky
9	Tsuke komi	付け込み	Tsuki kotegaeshi
10	Tsume	詰め	Iriminage
11	Sanp	三方	Sanky
12	Shih	四方	Men uchi shih nage
13	Nukia wase	抜き合わせ	Goky
14	Todome	留め	Yonky
15	Suemono	据物	Ingen

Træningsskema - kata 1 og 2

Shohatt								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Uke nagashi								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Kommentarer:

Træningssskema - kata 3 og 4

Ushirogiri								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Zengogiri								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Kommentarer:

Træningsskema - kata 5 og 6

Say giri								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Tsukaosae								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Kommentarer:

Træningsskema - kata 7 og 8

Tekubiosae								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Kawashi tsuki								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Kommentarer

Træningskema - kata 9 og 10

Tsuke komi								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Tsume								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Kommentarer:

Træningskema - kata 11 og 12

Sanp								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Shih								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Kommentarer:

Træningskema - kata 13 og 14

Nukia wase								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Todome								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Kommentarer:

Træningsskema - kata 15

Suemono								
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag
Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag		Uge:	Tirsdag	Fredag	Søndag

Kommentarer:

Kommentarer (egne noter)