

A gyakorlatokban résztvevők

- Tori - aki a gyakorlatot végzi
- Uke - támadó, akin a gyakorlatot végrehajtják

Felszerelés

- Keikogi - Fehér ruha
- Hakama - Fekete, szoknyaszerű nadrág, haladók viselik
- Bokken - Fa kard
- Jo - Fa bot
- Tanto - Fa kés
- Tatami - Szivacsos padlóborítás / Szőnyeg

Ukemi (Gurulások)

- Mai ukemi - Előre gurulás
- Ushiro ukemi - Hátra gurulás
- Yoko ukemi - Oldalra gurulás

Kamae (Testtartás)

- Seiza - Formális ülő pozíció
- Kiza - Ülés a lábujjakon
- Hanza - Ülés féltérden
- Hanmi - Alapállás
- Tate - Állás (2 sarok összezárva)
- Ai Hanmi - tori és uke egymással szemben, azonos láb elől
- Gyaku Hanmi - tori és uke egymással szemben, átellenes láb elől
- Migi - Jobb (pl.: Migi Hanmi)
- Hidari - Bal (pl.: Hidari Hanmi)

Tai Sabaki (Test mozgatások)

- Irimi - előrelépés, belépés
- Tenkan - első lábon fordulás
- Irimi Tenkan - előrelépés és fordulás.

Dori (fogások)

- Szemből
 - Katate Dori - Egyik csukló megragadása.
 - Hiji Dori vagy Sode Dori - Egy kéz fog könyökre.
 - Kata Dori - Ruhafogás a vállon.
 - Muna Dori - Ruhafogás a mellen (kabáthajtókán).
 - Ryote Dori (Katate) - Mindkét kéz megragadása.
 - Morote Dori - Két kéz fog egy alkarra.
 - Ryohiji Dori vagy Ryo Sode Dori - Mindkét könyök megragadása.
 - Ryokata Dori - Mindkét váll megragadása.
 - Katadori Menuchi - Egyik kéz vállra fog, a másik fejre üt.
- Hátról
 - Ushiro Ryote Dori - Mindkét csukló megragadása hátról.
 - Ushiro Ryohiji Dori - Mindkét könyök megragadása hátról.
 - Ushiro Ryokata Dori - Mindkét váll megragadása hátról.
 - Ushiro Eri Dori - Egy kéz fog galléra hátról.
 - Ushiro Katate Eri Dori - Egyik kéz csuklóra fog, a másik galléra, hátról.

- Ushiro Kubishime - Nyakátkarolás egy kézzel és fojtás hátulról.
- Ushiro Katatedori Kubishime - Egyik kéz csuklóra fog, a másikkal nyakátkarolás és fojtás hátulról.
- Ushiro Haga Ijime - Két kezes átkarolás a könyök és a váll között.

Támadások

- Ütések
 - Shomen uchi – ütés a fej tetejére
 - Yokomen uchi – ütés halántékra vagy nyakra oldalról (hátsó kézzel, előrelépéssel)
 - Suihei Uchi - Vízszintes vágás (ritkán használt, általában tantoval).
 - Tsuki – ütés ököllel
 - Gedan Tsuki - Egyenes ütés lágyékra.
 - Chudan Tsuki - Egyenes ütés gyomorra.
 - Jodan Tsuki - Egyenes ütés fejre.
- Rúgások
 - Mae Geri - Egyenes rúgás.
 - Yoko Geri - Oldalsó rúgás.
 - Mawashi Geri - Köríves rúgás.
 - Ushiro Geri - Rúgás hátrafelé

Waza (különböző gyakorlat végrehajtási csoportosítások)

- alaphelyzet szerint
 - Suwari waza – ülésben/térdén végzett gyakorlatok
 - Tachi waza – állásban végzett gyakorlatok
 - Hanmi Handachi waza – tori ül az uke áll
- technika jellege alapján
 - Nage waza – dobások
 - Osae waza (KATAME)– feszítéssel végrehajtott földre vitelek
- kitérés iránya alapján
 - Omote – a tori mozgási iránya előre az uke hasa/belső fele fel
 - Ura - a tori mozgási iránya az uke háta/külső fele felé
- a használt eszközök alapján
 - Taijutsu - Pusztakezes
 - Ken no Tebiki - Kard a torinál
 - Jo no Tebiki - Bot a torinál
 - Ken tai Ken - Kard kard ellen
 - Ken tai Jo - Kard bot ellen
- támadás és fogadás alapján
 - Shiho Waza - A naget több (két-három) uke támadja több irányból, gyors egymásutánban. A Shiho wazaban mind a támadás, mind a védekezés technikája kötött. A gyakorlás célja a többirányú, gyors reakció képességének kifejlesztése, s az egyes technikák így módon való begyakorlása
 - Jiyu Waza - Szabad gyakorlás. A támadó technika kötött, a nage bármely technikával védekezhet. A Jiyu waza gyakorolható egy vagy több ukeval is.
 - Randori - Harcszerû küzdelem. Nincs kötött támadás és nincs megszabott védőtechnika sem. A Randori gyakorlása a térlátást, a reakciógyorsaságot (az adott támadásra a legmegfelelőbb technika gyors alkalmazása), a taktikai érzéket (pl. a nage úgy helyezkedik, hogy az ukek egymást zavarják), s a technikai biztonságot fejleszti. Két fajtája:
 - Kakari-Geiko - Az ukek az előírtasos támadásokkal támadnak, és a nage is a vizsgaanyagban szereplő technikákat alkalmazza.

- Taninzu-Geiko - Az ukek részére bármilyen támadás megengedett, s a védő bármilyen, az aikido elvei szerint felépített technikával küzdhet ellenük.

Gyakorlatok

- Osae waza (KATAME)
 - Ikkyo Osae (Ude Osae) - Első tanítás.
 - Nikyo Osae (Kote Mawashi) - Második tanítás.
 - Sankyo Osae (Kote Hineri) - Harmadik tanítás.
 - Yonkyo Osae (Tekubi Osae) - Negyedik tanítás.
 - Gokyo Osae (Ude No Bashi) - Ötödik tanítás.
 - Hijikime Osae (Udekime Osae) - Könyökfeszítés.
- Nage waza
 - Shiho Nage - "Négy irányú" dobás.
 - Kote Gaeshi - Csuklócsavar.
 - Irimi Nage - Belépő dobás ("20 év" technika).
 - Kaiten Nage - Forgató dobás: UCHI (belülről) és SOTO (kívülről).
 - Tenchi Nage - "Ég és Föld" dobás.
 - Koshi Nage - Csípő dobás.
 - Udekime Nage - Karfeszítéses dobás.
 - Kokyu Nage - Dobás a légzés erejével.
 - Kiri Otoshi (USHIRO) - Levágás hátulról.
 - Tai Otoshi - Támasztott gáncs
 - Sumi Otoshi - "Sarok/kanyar leejtés."
 - Juji Garami - Dobás karkeresztezéssel, könyökfeszítéssel.
 - Ganseki Otoshi - Háton átdobás.
 - Aiki Otoshi - Emelés az aiki felhasználásával.