INSTITUTO KOKORO AIKIDO

Técnicas (Tori) e Suburi

Tachi Tori

- Por Dentro
  1. Ikkyo
  2. Sankyo
  3. Yonkyo
  4. Kokyu Nage
  5. Irimi Nage (direto no rosto)

- Por Fora
  1. Irimi Nage (normal)
  2. Sokumen Irimi Nage
  3. Sokumen Irimi Nage (fazendo Irimi entrando)
  4. Age Uchi (de baixo para cima)
  5. Kotegaeshi
  6. Ude Hishigi

Jo Tori - (livre 5 técnicas)

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Irimi Nage
6. Kokyu Nage