

Der er 15 Aiki Toho lai kata'er, hvor de fleste af dem har en tilsvarende Aikido teknik.

I skemaet herunder, kan man se navnene på kata'erne og de tilsvarende Aikido teknikker.

Nr.	Kata navn	Kanji	Tilsvarende Aikido teknik
1	Shohattō	初発刀	Ingen
2	Uke nagashi	受け流し	Aihanmi katatetori Ikkyō
3	Ushirogiri	後ろ切り	Kaiten-nage
4	Zengogiri	前後切り	Aihanmi katatetori shihōnage
5	Sayūgiri	左右切り	Gyakuhanmi katatetori shihōnage
6	Tsukaosae	柄押え	Gyakuhanmi katatetori nikkyō
7	Tekubiosae	手首押え	Aihanmi katatetori nikkyō
8	Kawashi tsuki	躲し突き	Tsuki sankyō
9	Tsuke komi	付け込み	Tsuki kotegaeshi
10	Tsume	詰め	Iriminage
11	Sanpō	三方	Sankyō

12	Shihō	四方	Shomen/Yokomen uchi shihōnage
13	Nuki awase	抜き合わせ	Gokyō
14	Todome	留め	Yonkyō
15	Suemono	据物	Ingen