

METODOS DE ATAQUE

1- Cogida cara al adversario

AI HAMMI KATATEDORI

Cogida de la muñeca contraria con una mano



GYAKU HAMMI KATATE DORI

Cogida de la muñeca del mismo lado con una mano



SODE DORI

Cogida de la manga con una mano, a la altura del codo



KATA DORI

Cogida de la manga con una mano, a la altura del hombro



MUNA DORI

Cogida de las solapas del gi con una mano



RYOTE DORI

Cogida de las dos muñecas



RYO SODE DORI

Cogida de las dos mangas a la altura del codo

RYO KATA DORI

Cogida de los dos hombros a dos manos

KATATE RYOTEDORI

(Morotedori) Una muñeca es cogida por las dos manos



2- Cogida por la espalda

USHIRO WAZA RYO TE DORI

Cogida de las muñecas por la espalda



USHIRO WAZA RYO HIJI DORI

Cogida de los codos por la espalda



USHIRO WAZA RYO KATA DORI

Cogida de ambos hombros por la espalda



USHIRO WAZA ERI DORI

Cogida del cuello del Gi por la espalda



USHIRO WAZA HAGA IJIME

Abrazo del pecho por la espalda



USHIRO WAZA KATA DORI KUBI SHIME

Una mano estrangula y la otra coge la muñeca



3 - Cogida Lateral

HAMMI HANDACHI KATATE DORI

Ataque a un Tori que está sentado



Ilustraciones tomadas de: *Introducción a la esfera dinámica* de Westbrook y Ratti; y de: *Aikido* de N. Tamura.

4 - Golpes dados de frente

SHOMEN UCHI

Golpe de frente a la cabeza, con el canto de la mano



YOKOMEN UCHI

Golpe de lado a la cabeza, con el canto de la mano



MAE GERI

Patada

TSUKI (CHUNDAN)

Golpe de puño sobre la parte central del cuerpo



TSUKI (JODAN)

Golpe de puño sobre el tercio superior del cuerpo



5 - Cogida y golpe de frente

KATA DORI MEN UCHI

Cogida del hombro y golpe sobre lo alto de la cabeza



SODE DORI JODAN TSUKI

Cogida de la manga (codo) y golpe sobre la parte superior del cuerpo



MUNA DORI MEN UCHI

Cogida de las solapas con una mano y golpe a la cabeza con la otra

6 - Cogida por la espalda y golpe dado al mismo tiempo

USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Cogida del cuello del Gi por detrás y golpe a la cabeza



TÉCNICAS

1 - Técnicas de Base

IRIMI NAGE

Proyección entrando hacia el centro del Aite
Iri = Centro
Mi = cuerpo
Nage = Proyección



KOTE GAESHI

Torsión de la muñeca
Ko = pequeño
Te = mano
Kaeshi = torsión



SHIHO NAGE

Proyección en todas direcciones
Shi = 4
Ho = Dirección
Nage = Proyección



UCHI KAITEN NAGE

Proyección rotatoria por el interior
Uchi = Golpear - interior
Kaiten = Rotación



TENCHI NAGE

Proyección con los brazos en extensión, uno hacia el cielo, otro hacia la tierra
Ten = Cielo
Chi = Tierra



HIJI KIME OSAE

Inmovilización por bloqueo del codo en acción inversa
Hiji = Codo
Osae = Inmovilización



KOKYU NAGE

Proyección por expansión de la energía potencial interna
Ko = Expirar
Kyu = Inspirar
Nage = Proyección



KOSHI NAGE

Proyección de cadera
Koshi = Caderas



USHIRO KIRI OTOSHI

Proyección por detrás por tracción hacia abajo
 Ushiro = Detrás
 Kiri = Cortar
 Otoshi = Caer



SUMI OTOSHI

Proyección por acción sobre el costado y control de las piernas
 Sumi = Esquina ángulo
 Otoshi = Caer



KOKYU HO

Ejercicio de expansión de la energía interna
 Ko = Expira
 Kyu = Inspira
 Ho = Método, ley



JUJI GARAMI

Proyección sobre los brazos trabados en cruz
 Juji = Cruz
 Garami = trabar, anudar



UDE GARAMI

Mismo principio que Kaiten Nage pero controlando el hombro del Aite

AIKI OTOSHI

Cogida de las rodillas del Aite y proyección hacia adelante



随神の道
Kannagara
 Escuela Municipal de Aikido - Jias



2 - Técnicas de Inmovilización

IK KYO

1er principio
 Control del codo empujado hacia la cabeza en círculo



NI KYO

2º principio
 El mismo movimiento que Ikkyo con acción sobre las articulaciones de la muñeca, del codo y del hombro



SAN KYO

3er principio
 Ikkyo con control del canto de la mano del Aite y movimiento en espiral



YON KYO

4º principio
 Ikkyo con aplicación, sobre la cara interna del antebrazo del Aite, de una presión con la primera falange del dedo índice...movimiento de sable



GO KYO

5º principio
 Técnica particular para ataque de cuchillo, mismo principio que Ikkyo (ura) pero diferente control de la muñeca.



3 - Otras Técnicas

UCHI KAITEN SANKYO

Inmovilización Sankyo entrando por el interior.
 Combinación de Uchi Kaiten y Sankyo



SOTO KAITEN NAGE

Proyección rotatoria por el exterior
 Soto = Exterior



UDE KIME NAGE

Proyección hacia delante por bloqueo del codo
 Ude = Brazo

