

AIKIKEN - SUBURIS

EXPLICACIÓN DE LOS SIETE SUBURIS BÁSICOS

POSTURA Y GUARDIA DE PARTIDA PARA LOS SIETE SUBURIS

(**MIQI HANMI** ; Pie derecho adelantado .) **CHUDAN - NO- KAMAE**

Postura y Guardia de partida, Levantamos el Bokken a (**IODAN -NO KAMAE**), a la vez que recogemos el talón del pie adelantado (**MIQI**), hasta la punta de los dedos del pie atrasado (**HIDARI**). Realizamos un corte descendente (**MEN-UCHI**), avanzando al mismo tiempo en **TSUQI- ASHI**, para volver a la posición de partida (**MIQI-HANMI -CHUDAN-NO-KAMAE**).

2. Desde la posición de partida retrasamos el pie adelantado al mismo tiempo que subimos el bokken quedando en **HIDARI-HANMI- IODAN-NO-KAMAE**. Inmediatamente realizamos **MEN UCHI**, avanzando el pie derecho en **IRIMI ASHI**, quedando de nuevo en la posición de partida **MIQI-HANMI-CHUDAN-NO-KAMAE**
3. Desde la posición de partida retrasamos el pie derecho al mismo tiempo que subimos el bokken pasando por **IODAN-NO-KAMAE**, (= suburi nº 2), y lo descansamos en el costado derecho en **WAKI- NO-KAMAE**. Seguidamente volvemos a subir el bokken a **IODAN-NO-KAMAE**, y realizamos un corte (**MENUCHI**), avanzando con el pie atrasado en **IRIMI ASHI**, para volver a la postura inicial.
4. Desde la posición inicial o partida, llevamos el bokken a **IODAN-NO-KAMAE**. Cortamos en **MEN UCHI**, al mismo tiempo que hacemos un cambio de postura (**HIDARI -HANMI**). Repetimos ese movimiento por el lado derecho.
 - Los desplazamientos han de ser a la misma altura de la postura de partida o inicial (sin subir ni bajar), y más lateralmente que hacia delante.
5. Comenzamos igual que el suburi nº 2. Después del corte realizamos Un movimiento de protección de la cabeza (**MEN**), por el lado derecho, simultáneamente avanzamos en **HIDARI**, cortando (**MEN UCHI**). Realizamos nuevamente otra protección de la cabeza pero esta vez por el lado izquierdo. Avanzando en **MIQI**, y cortamos.
6. Comenzamos igual que suburi nº 2. Después del corte, pequeño paso hacia delante en **TSUQI-ASHI**, con **TSUKI** (pinchar), avanzamos ahora con el pie izquierdo para quedarnos en **HIDARI-HANMI**, realizando **TSUKI** en esta entrada.
7. Comenzamos igual que suburi nº 2. Al cortar realizamos un **TUSQI ASHI** con **TSUKI** (=suburi nº 6), Seguidamente realizamos protección lateral derecha con corte avanzando en **HIDARI** (= suburi nº 5), seguido de **TSUQI ASHI** para terminar .(**LADO IZQUIERDO**).

NOTA: En los desplazamientos mantenemos siempre un **Kamae**, una guardia, para no dejar nuestro centro desprotegido. Estos desplazamientos se harán siempre a la misma altura, sin cambiar de nivel.

Tras conocer los movimientos de cada suburi éstos han de practicarse simultáneamente y flexibles para así dejar la " muleta de practicarlos robóticamente).

1/: **CHUDAN-NO-KAMAE**
2/: **IODAN-NO-KAMAE**
3/: **GEDAN-NO-KAMAE**

4/: **HASSO- NO-KAMAE**
5/: **WAKI-GAMAE**
6/: **WAKI-GAMAE**

1 / 2 / 3 / : **MEN UCHI**: Corte Vertical Descendente
TSUQI ASHI: Paso Corto hacia adelante
TSUKI - ken: Pinchar frontalmente

