



ACADIR

ASSOCIACIÓ CATALANA d'AIKIDO DENTO IWAMA RYU
合気道伝統岩間流カタルーニャ協会

Agarres y técnicas

AGARRES Y ATAQUES EN AIKIDO

Agarres frontales:

<p>RYOTE DORI Agarre con las dos manos sobre las muñecas.</p>		<p>GYAKU HAMMI KATATE DORI Agarre con la mano de la muñeca del mismo lado.</p>	
<p>AI HAMMI KATATE DORI Agarre con la mano de la muñeca contraria.</p>		<p>MOROTE DORI Agarre con las dos manos sobre una muñeca.</p>	
<p>RIO MUNA DORI Agarre de las dos solapas del Gi (Kimono) con las dos manos.</p>		<p>MUNA DORI Agarre de las dos solapas del Gi (Kimono) con una mano.</p>	
<p>KATA DORI Agarre con una mano del a la altura el hombro</p>		<p>RYO KATADORI Agarre con las dos manos a la altura de los hombros</p>	
<p>SODE DORI Agarre con una mano por debajo del codo.</p>		<p>RYO SODE DORI Agarre con las dos manos de ambos codos.</p>	



ACADIR

ASSOCIACIÓ CATALANA d'AIKIDO DENTO IWAMA RYU 合気道伝統岩間流カタルーニャ協会

Agarres por detrás:

USHIRO RYOTE DORI Agarre de las dos muñecas por la espalda.		USHIRO RYO HIJI DORI Agarre de los codos por la espalda.	
USHIRO RYO KATA DORI Cogida de los hombros por la espalda.		USHIRO ERI DORI Agarre del cuello del Gi (Kimono) por la espalda.	
USHIRO HAGA IJIME Abrazo del pecho por la espalda.		USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME Una mano coge la muñeca y la otra agarra el cuello.	

Agarre con golpe frontal:

KATA DORI MEN UCHI Agarre de un hombro y golpe con el canto de la mano a la cabeza.		MUNA DORI MEN UCHI Agarre de la solapa del Kimono y golpe con el canto de la mano a la cabeza.	
SODE DORI JODAN TSUKI Agarre de la manga del codo y golpe de puño a la cara.			



ACADIR

ASSOCIACIÓ CATALANA d'AIKIDO DENTO IWAMA RYU 合気道伝統岩間流カタルーニャ協会

Golpes Básicos:

SHOMEN UCHI Golpe vertical con el canto de la mano al centro de la cabeza		YOKOMEN UCHI Golpe lateral con el canto de la mano a la cabeza.	
GEDAN TSUKI Golpe de puño debajo del estomago		CHUDAN TSUKI Golpe de puño sobre la parte central del cuerpo.	
JODAN TSUKI Golpe de puño al centro de la cara.			

LOS CINCO PRINCIPIOS BÁSICOS EN AIKIDO:

IKKYO 1er Principio Control del codo empujando hacia la cabeza en círculo.		NIKYO 2º Principio El mismo movimiento que ikkyo con acción sobre la articulación de la muñeca, del codo y del hombro.	
SANKYO 3er Principio Ikkyo con control del canto de la mano del Aite y movimiento en espiral.		YONKYO 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.	



ACADIR

ASSOCIACIÓ CATALANA d'AIKIDO DENTO IWAMA RYU 合気道伝統岩間流カタルーニャ協会

GOKYO

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



TÉCNICAS EN AIKIDO:

IRIMI NAGE

Proyección entrando hacia el centro de AITE. IRI = Centro
MI = Cuerpo
NAGE = Proyección



TENCHI NAGE

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



SHIGO NAGE

Proyección en todas direcciones.
SHI = 4
HO = Dirección
NAGE = Proyección



KOTE GAESHI

Torsión de la muñeca.
KO = Pequeño
TE = Mano
KAESHI = Torsión



UCHI KAITEN NAGE

Proyección rotatoria por el interior.
UCHI = Golpear -interior.
KAITEN = Rotación.



SOTO KAITEN NAGE

Proyección rotatoria por el exterior.
SOTO = Exterior.



HJI KIME OSA

Inmovilización por bloqueo del codo en acción inversa
HJI = Codo
OSAE = Inmovilización



KOKYU NAGE

Proyección por expansión del KI.
KO = Expirar.
KYU = Inspirar
Nage = Proyección



KIRI OTOSHI

Proyección por detrás, con tracción hacia abajo. USHIRO = Detrás
KIRI = Cortar
OTOSHI = Caer.



SUMI OTOSHI

Proyección sobre el costado y control de las piernas. SUMI = Esquina Angulo
OTOSHI = Caer



AIKI OTOSHI

Cogida de las rodillas del AITE y proyección hacia delante.



UDE GARAMI

Mismo principio que KAITEN-NAGE, pero controlando el hombro de UKE.
UDE = Brazo
GARAMI = Cruz.



ACADIR

ASSOCIACIÓ CATALANA d'AIKIDO DENTO IWAMA RYU 合気道伝統岩間流カタルーニャ協会

<p>JUJY GARAMI Proyección sobre los brazos en cruz. JUJUY = Cruz GARAMI= Trabar-Anudar.</p>		<p>AIKI NAGE Proyección de UKE, agachándonos lateralmente ante él. AIKI=NAGE=Proyección.</p>	
<p>KOSHI NAGE Proyección de la cadera KOSHI= Cadera NAGE= Proyección</p>			

ALGUNAS TÉCNICAS COMPUESTAS EN AIKIDO:

<p>UCHI KAITEN SANKYO Inmovilización Sankyo entrando por el interior. Combinación de Uchi Kaiten y Sankyo.</p>		<p>SOTO KAITEN NAGE Proyección rotatoria por el exterior</p>	
<p>UDE KIME NAGE Proyección hacia delante por control sobre el codo.</p>			