



## Posición y desplazamiento

### 構え、体さばき

*Ayumi ashi* / 歩み足: Desplazamiento igual que al caminar.

*Hanmi* / 半身: Posición triangular, a medio cuerpo.

*Hidari hanmi* / 左半身: Posición triangular con el pie izquierdo adelantado.

*Gyaku hanmi* / 逆半身: Tori y uke en posición triangular y con el pie adelantado opuesto.

*Jo no kamae* / 杖の構え: Posición de guardia con jo, normalmente con el pie izquierdo adelantado. También se dice Tsuki no kamae.

*Kamae* / 構え: Posición de guardia con las manos extendidas delante del cuerpo. Puede ser Gedan (下段) = nivel inferior, Chudan (中段) = nivel medio o Jodan (上段) = nivel superior.

*Ken no kamae* / 剣の構え: Posición de guardia con bokken (sable de madera). Existen Chudan no kamae (Ken apuntando en la zona del estómago) Jodan no kamae (ken encima de la cabeza), Hasso no kamae (ken al lado de la cabeza), Gedan no kamae (ken al lado del cuerpo en la posición inferior apuntando hacia atrás), y Waki no kamae (ken al lado del cuerpo en la posición inferior apuntando hacia delante).

*Maai* / 間合い: distancia marcial entre los adversarios.

*Mae* / 前: delante.

*Mae ukemi* / 前受け身: Rodar hacia delante.

*Migi hanmi* / 右半身: Posición triangular con el pie derecho delante.

*Roppo*: Desplazamiento lateral, cruzando los pies uno por delante del otro. Cubre una gran distancia para encontrar un nuevo maai. Utilizado en el combate de yari o naginata.

*Seiza* / 正座: Posición formal de sentarse en Japón. Las piernas se quedan dobladas por debajo del cuerpo y las nalgas asientan en los talones.

*Shikko* / 膝行: Andar de rodillas desde seiza alternando una y otra rodilla hacia delante.

*Shikko sabaki* / 膝行さばき: Girar el cuerpo 180° al andar en shikko.

*Tai no henko* / 体の変更: Movimiento circular del cuerpo, ejercicio más básico de Aikido.

*Tai sabaki* / 体さばき: Girar el cuerpo 180° pivotando en un pie.

*Tenkai ashi* / 転回足: Pivotar el cuerpo, en las “bolas” de los pies de forma que quede girando en una posición contraria a la anterior.

*Tsugi ashi, Tsuru ashi* / つぎ足, つり足: Deslizar hacia delante o atrás sin dar pasos.