



ASSOCIACIÓ CATALANA  
AIKIDO DENTO IWAMA RYU

## **Nage waza**

**(Técnicas de proyección)**

### **投げ技**

*Aiki nage* / 合気投げ : Proyectar con kiai. Kokyu nage.

*Aiki otoshi* / 合気落とし : Derribar con kiai (Coger las piernas del uke, levantarlas y dejar caer.)

*Hiji kime nage* / 肘決め投げ : Proyectar fijando el codo (ude hishigi)

*Irimi nage* / 入り身投げ : Proyectar entrando el cuerpo en irimi.

*Juji garami* / 十字がらみ : Entrelazar los brazos de uke en forma de la cruz. También se llama Juji nage o Ayadori.

*Kaiten nage* / 回転投げ : Proyectar rodando al uke. Existen Uchi kaiten nage (interior) y Soto kaiten nage (exterior).

*Kiri otoshi* / 切り落とし : Derribo por corte. (Derribar hacia atrás presionando los hombros de uke con kokyu desde su espalda.)

*Kokyu nage* / 呼吸投げ : Proyectar utilizando la respiración.

*Koshi nage* / 腰投げ : Proyectar con la cadera.

*Kote gaeshi* / 小手返し : Girar el dorso de la mano a la dirección contraria.

*Shiho nage* / 四方投げ : Proyectar a cuatro direcciones.

*Sumi otoshi* / 隅落とし : Derribar al punto de triángulo.

*Tenchi nage* / 天地投げ : Proyectar con una mano hacia el cielo la otra a la tierra.