

AIKIDO
ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02



KEN NO KAMAE

1. **CHUDAN SEGA NO KAMAE O CHUDAN KAMAE:** La punta del Ken (KISAKI) hacia el pecho de Uke y la punta del mango (TSUKA) hacia el centro (HARA) de Nague.
2. **YODAN NO KAMAE:** El Ken queda sobre la cabeza, ligeramente inclinado hacia atrás y los brazos ligeramente flexionados. Pies juntos a 60°, el derecho hacia adelante, pierna izquierda apenas flexionada.
3. **GYAKU YODAN NO KAMAE:** Ken y brazos igual que Yodan Kamae pero el pie derecho sale hacia atrás y el izquierdo apunta hacia delante con la rodilla flexionada.
4. **WAKI NO KAMAE (Ichi):** Llevando el Ken hacia atrás describo un semicírculo por arriba de la cabeza al tiempo que la pierna derecha acompaña el movimiento. El Ken debe quedar a 45° con respecto al Tatami al igual que el OMOTE (filo). El Ken va y vuelve por sobre la cabeza.
5. **WAKI NO KAMAE (Ni):** Ídem a Ichi pero Ken queda en la cintura, los antebrazos tocando la cadera, paralelo al Tatami y con el OMOTE (filo) hacia delante.
6. **GEDAN NO KAMAE:** La punta de Ken (KISAKI) cae y el peso se deposita en un 80% en la pierna izquierda mientras que la derecha se apoya con la punta del pie. El filo del Ken (OMOTE) queda hacia el Tatami, protegiendo la parte interna de la rodilla.
7. **GYAKU GEDAN NO KAMAE:** Llevar hacia atrás mano y pie derecho, dejando la mano izquierda en la parte interna de rodilla izquierda. La punta del Ken (KISAKI) queda delante de la tibia con el filo hacia adelante.
8. **HASSO NO KAMAE:** El Ken va hacia el hombro derecho, puño izquierdo toca el antebrazo derecho formando un ángulo de 90° con el brazo, que a su vez forma un ángulo de 90° con el torso. Los codos apuntan hacia abajo y la pierna derecha retrocede.

KATORI SHINTO RYU

8. **SHIN NO KAMAE:** Desde Chudan No Kamae, retroceder el pie derecho y apoyar el lomo (URÁ) del Ken en el codo izquierdo. El Kisaki apunta a la cara de Uke.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

9. SASA GAKURÉ NO KAMAE (*escondarse tras las cañas de bambú*): Desde Chudan No Kamae, sacar la pierna derecha para atrás. La mano izquierda muestra su palma hacia adelante y la derecha al lado de la oreja derecha con la punta del mango del Ken (TSUKA) hacia adelante y paralelo al Tatami.

10. MON NO KAMAE: Desde Chudan No Kamae, la pierna derecha va hacia atrás junto con la mano derecha al mismo tiempo que la mano izquierda se apoya en el ura del Ken y juntas lo llevan a la altura de la cadera derecha; la mano izquierda queda en el costado derecho de la hoja con los dedos juntos y en un ángulo que una el inicio de los dedos pulgar y meñique. La punta del Ken (KISAKI) apunta hacia adelante quedando el filo de éste (OMOTE) hacia arriba. Los codos quedan apuntando hacia abajo. Antebrazos y brazos a 90°.



SUBURI

El Suburi es un ejercicio de muchísima importancia en el aprendizaje del AIKIDO. De su práctica a conciencia y constante se cosechan frutos tales como un correcto Kamae, la curvatura justa de los brazos y una espalda recta. Esto desde el plano específico del Aikido como arte marcial en sí. Desde el plano físico favorece el fortalecimiento y desarrollo de los músculos implicados como ser: antebrazos, tríceps, hombros, trapecios y dorsales e inclusive los músculos de las piernas.

SUBURI KIHON WAZA

- 1. EL KEN SUBE Y BAJA POR EL MEDIO DEL CUERPO:** Este movimiento se realizará sin ninguna desviación cuando descargue el Suburi.
- 2. NO ABRIR LOS CODOS:** Esto es peligroso cuando se practican algunos Koku Nagues, ya que al abrir demasiado los mismos facilitará a Uke la posibilidad de realizar Kaieshi Waza o contra técnica. En el caso de práctica con Ken facilita el corte de la axila.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

- 3. NO DOBLAR LOS CODOS:** Desde Chudan No Kamae lleve los brazos sobre su cabeza manteniéndolos con su curvatura natural (de no hacerlo se acostumbraría a practicar a manos vacías de esa manera y quedaría muy cerca de Uke expuesto a un Atemi seguro por parte de él, además de no entrar correctamente ante los ataques).
- 4. SHIBORI:** Recuerde hacer Shibori (RETORCER) con la mano derecha, girando la muñeca hacia adentro, sin tensar el codo y sin levantar el hombro.
- 5. EL KEN DEBE QUEDAR A UNOS 45° CON RESPECTO AL TATAMI:** No es necesario que la punta de Ken (KISSAKI) baje más cuando el Ken esta por encima de la cabeza, además es una pérdida de tiempo importante si se lo realiza durante un Kumi Tachi por ejemplo.
- 6. CADERA AL MISMO NIVEL:** Cuando realice el Suburi, la cadera se moverá en línea paralela al Tatami no subiendo y bajando. Para ello, cuando eleve el Ken, flexione levemente la pierna izquierda.
- 7. LOS TALONES JUNTOS:** El talón derecho apenas levantado sin que pase la línea del izquierdo, recuerde el detalle final del punto seis.
- 8. KOKIU (Respiración):** Debe inhalar (en un tiempo) al momento que eleva el ken, para luego cuando descargue el golpe exhalar (en dos tiempos). El aire debe “alojarse” debajo del ombligo, zona denominada HARA, SEIKA TANDEN, o PUNTO UNO (centro del cuerpo para las tres designaciones).

UCHI KOMI HO SUBURI

- 1 SHOMENUCHI:** Suburi básico (KIHON).
- 2 YOKOMENUCHI:** Desde Chudan Segai No Kamae pase a Hasso No Kamae y descargue con el Kisasi del Ken un golpe circular descendente al cuello de Uke (parte izquierda), al tiempo que avanza la pierna derecha.
- 3 GYAKU YOKOMENUCHI:** Como cubriendo desde arriba lleve el pie derecho hacia la izquierda junto con las manos y el Kisasi del Ken hacia la derecha (quedando a 45° con respecto al Tatami), luego haga Hidari Yokomen Uchi; esto es, girando el Ken en sentido horario y avanzando el pie izquierdo para golpear la parte derecha del cuello de Uke.

AIKIDO

ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

4 RENZOKU UCHI KOMI (Ichi): Luego de realizar Shomen Uchi lleve el Bokken hacia arriba como para Gyaku Yokomen Uchi y descargue un Hidari Men Uchi (pierna izquierda adelante).

5 RENZOKU UCHI KOMI (Ni): Ídem a Ichi pero finalice con Gyaku Yokomen Uchi.

6 RENZOKU UCHI KOMI (San): Comience con Gyaku Yokomen Uchi, luego lleve su pie izquierdo y sus manos hacia la derecha, dejando el KISAKI del Ken hacia la izquierda y a 45° con respecto al Tatami, y descargue un Shomen Uchi.

7 TSUKI: Avanzando el pie derecho estire los brazos, el filo del Ken (OMOTE) hacia la izquierda.

8 GYAKU TSUKI: Avanzando el pie izquierdo estire los brazos, el filo del Ken (OMOTE) hacia la derecha.

9 RENZOKU TSUKI: Los dos Tsuki anteriores juntos, Tsuki y Gyaku Tsuki.

10 SHOMEN UCHI TSUKI: Luego del Shomen, realice Tsuki.

11 SHOMEN UCHI GYAKU TSUKI: Luego del Shomen, realice Gyaku Tsuki.

12 SHOMEN UCHI RENZOKU TSUKI: Luego del Shomen realice Renzoku Tsuki.

13 KATATE NAGUÍ: Desde Mon Kamae, hacer Yokomen Uchi con la mano derecha solamente, la mano izquierda en la cintura como sujetando la Saya (funda del Katana).

NOTA:

Recuerde desplazarse de la línea de ataque en Migui (derecha) o Hidari (izquierda) según el Suburi.

El Bokken siempre debe preceder a Nague.

AWASE KIHON (UNIFICACIÓN BÁSICA)

1 Uke ataca con Shomen Uchi, Nague imita el golpe saliendo por la derecha y golpea la cabeza de Uke.

2 Uke Shomen Uchi, Nague saliendo por la izquierda, avanza el pie izquierdo y corta la muñeca derecha de Uke (Kote Giri).

3 Uke desde Chudan Segai No Kamae pasa a Gyaku Yodan No Kamae y ataca con Shomen Uchi Komi, Nague desde Chudan Segai No Kamae pasa a Waki No Kamae cubre arriba avanzando el pie derecho hacia la izquierda y luego hace Gyaku Yokomen Uchi.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

4 Uke Shomen Uchi, Nague Hidari Shomen Uchi saliendo por la izquierda con el pie izquierdo adelantado y golpea el Urá del Ken de Uke, éste intenta Shomen Uchi, pero Nague anticipando avanza el pie derecho colocando el filo del Ken (OMOTE) en el antebrazo izquierdo de Uke antes que baje el Shomen Uchi.

5 Uke Shomen Uchi, cuando el golpe de Uke está bajando, Nague avanza el pie izquierdo, gira el filo del ken (OMOTE) hacia arriba colocando la mano izquierda en el URÁ del Ken, dedos juntos y hacia el Kisaki, que se clava en el abdomen de Uke (debajo del codo izquierdo). La rodilla derecha de Nague queda apoyada en el Tatami.

NOTA:

Los Ken No Awase se deben realizarse al unísono entre Nague y Uke. Nague debe respetar los tiempos de Uke porque si se adelanta queda expuesto a un cambio de dirección del ataque de Uke, además de revelar su estrategia. También deben practicarse usando Maki Uchi (ver Katori Shinto Ryu).

KEN NO KATA

ICHI NO KATA

KIHON: Nague abre la guardia de Uke e intenta Shomen Uchi, Uke se anticipa a Nague y avanza cortando de abajo hacia arriba al salir por su izquierda con pie izquierdo y queda cubierto del Shomen Uchi que Nague realiza retrocediendo su pie izquierdo, Uke ataca con Hidari Shomen Uchi y Nague hace lo mismo ganando su centro para atacar con Gyaku Tsuki, Uke cubre desde arriba y ataca con Shomen Uchi, Nague lo imita y gana definitivamente el centro de Uke.

HENKA WAZA

HENKA WAZA ICHI: En el primer Shomen Uchi corte la muñeca derecha de Uke (Kote Giri) saliendo por la izquierda.

HENKA WAZA NI: En el segundo Shomen Uchi corte la muñeca izquierda de Uke (Kote Giri) saliendo por la derecha.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

TACHI DORI

TACHI DORI ICHI: En el primer Shomen Uchi haga Koku Nague con mano izquierda saliendo por la izquierda y desarme a Uke.

TACHI DORI NI: En el segundo Shomen Uchi haga Koku Nague con mano derecha saliendo por la derecha y desarme a Uke.

NI NO KATA

Uke abre la guardia de Nague y ataca Gedan Yokomen Uchi (a la rodilla), Nague defiende con el mismo golpe. Nague “empuja” el Ken de Uke, pero éste se adelanta y “enroscando” el Ken de Nague y ataca con Gyaku Tsuki. Nague defiende desde abajo retrocediendo su pie derecho y al ganar el centro de Uke devuelve el ataque, Uke cubre desde arriba y ataca con Shomen Uchi, Nague realiza el mismo golpe y gana el centro de Uke, vuelve a “empujar” el Ken de Uke, éste retrocede juntado sus pies y cambia de lado su Ken (sin perder contacto con el de Uke) para atacar con Gyaku Tsuki, Nague cubre desde abajo retrocediendo su pie derecho y ganando el centro de Uke. Nague ataca con Gyaku Tsuki, Uke cubre desde arriba y ataca con Shomen Uchi, Nague realiza el mismo golpe retrocediendo su pie izquierdo para ganar definitivamente el centro de Uke.

HENKA WAZA

HENKA WAZA ICHI: En el primer Tsuki corte la muñeca derecha de Uke con un “pequeño” Hidari Shomen Uchi.

HENKA WAZA NI: En el primer Shomen Uchi salga a su derecha con un salto para quedar perpendicular a Uke y golpee con Shomen Uchi.

TACHI DORI

TACHI DORI ICHI: En el primer Gyaku Tsuki de Uke tome su mano derecha y realice Kote Gaeshi y desarme a Uke.

TACHI DORI NI: Haga Koshi Nague en el primer Shomen Uchi de Uke con el pulgar de su mano derecha hacia la izquierda y desarme a Uke.

TACHI DORI SAN: En el primer Shomen Uchi realice Koku Nague con su mano derecha saliendo a la derecha y desarme a Uke.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

SAN NO KATA

Nague abre la guardia de Uke e intenta Shomen Uchi, pero Uke se anticipa con Hidari Shomen Uchi, Nague tras imitar el golpe gana el centro de Uke y ataca con Gyaku Tsuki, Uke cubre desde arriba para atacar con Shomen Uchi, Nague realiza el mismo golpe retrocediendo su pie izquierdo y gana definitivamente el centro de Uke.

HENKA WAZA

HENKA WAZA ICHI: En el Hidari Shomen Uchi de Uke avance la pierna izquierda por la izquierda colocando su mano izquierda en el Ura del Ken, dedos juntos hacia el Kisaki, desviando el golpe de Uke. Desde ésta posición haga Gyaku Tsuki al pecho de Uke.

HENKA WAZA NI: En el Shomen Uchi de Uke avance la pierna derecha por la derecha colocando su mano derecha en el ura del Ken, dedos juntos hacia el Kisaki, desviando el golpe de Uke. Desde ésta posición haga Tsuki al pecho de Uke.

TACHI DORI

TACHI DORI ICHI: En el hidari Shomen Uchi de Uke, haga Koku Nague con su mano izquierda y desarme a Uke.

TACHI DORI NI: En el Shomen Uchi de Uke haga Koku Nague con su mano derecha y desarme a Uke.

ION NO KATA

Uke abre la guardia de Nague bajando la punta de su ken y ataca con Tsuki, Nague cubre desde abajo, Uke retrocede juntado sus pies y cambia de lado su Ken para atacar con Gyaku Tsuki, Nague defiende desde abajo y ataca con Gyaku Tsuki, Uke cubre desde arriba y ataca Shomen Uchi, Nague retrocede su pie izquierdo y golpea en Shomen Uchi ganando definitivamente el centro de Uke.

HENKA WAZA

HENKA WAZA ICHI: En el Gyaku Tsuki salga por la izquierda con la pierna izquierda adelantada y con un “pequeño” Hidari Shomen Uchi corte el codo de Uke.

AIKIDO

ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

HENKA WAZA NI: En el Shomen Uchi de Uke entre como en Koshi Nague avanzando la pierna derecha y coloque el OMOTE del ken en el codo izquierdo de Uke. Su mano derecha queda en el Urá del Ken.

TACHI DORI

TACHI DORI ICHI: En el Gyaku Tsuki de Uke realice hishigatami en su codo derecho entrando por la izquierda y desarme a Uke.

TACHI DORI NI: En el Shomen Uchi de Uke haga Kokiú Nague con su mano derecha saliendo por la derecha y desarme a Uke.

GO NO KATA

Nague abre la guardia de Uke e intenta Shomen Uchi, Uke aprovecha el impulso del golpe de apertura y ataca con Gyaku Yokomen Uchi, Nague sin poder continuar con su ataque solo defiende el de Uke cubriéndose desde abajo al retroceder su pie derecho y hace un pequeño Tenkan, Uke también hace Tenkan tras el Gyaku Yokomen Uchi y ataca con Shomen Uchi. Nague defiende de la misma manera, luego ambos avanzan hasta que las Tsubas (guardamanos) chocan para luego los dos entrar girando con el pie izquierdo al tiempo que se atacan con Gedan Yokomen Uchi a la rodilla. Uke vuelve a atacar con Shomen Uchi avanzando el pie derecho y Nague retrocediendo su pie izquierdo defiende con Shomen Uchi ganando definitivamente el centro de Uke.

HENKA WAZA

HENKA WAZA ICHI: En el primer Shomen Uchi de Uke antes que este baje, escape por la izquierda cortando el abdomen de Uke y protegiendo su cabeza. Debe quedar con los pies juntos y los puños sobre la cabeza.

HENKA WAZA NI: Antes que el giro con las Tsubas enfrentadas termine, corte los codos de Uke cambiando la punta del Ken hacia abajo y el mango hacia arriba con la mano izquierda en el Urá del Ken, dedos juntos hacia el Kisasi, girando por la izquierda (queda la pierna izquierda adelantada).

AIKIDO
ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

TACHI DORI

TACHI DORI ICHI: Antes que Uke ataque con su Shomen Uchi entre agachado golpeando con la cadera su pierna izquierda (Sudori) y salga mirando en la dirección de Uke apuntándolo con el Ken.

TACHI DORI NI: Antes del giro haga Koku Nague con mano derecha y desarme a Uke.

NOTA

- Los Ken No Kata deben realizarse también usando Maki Uchi, en este caso el primer golpe sería siempre Hidari Maki Uchi para quien inicie el ataque.
- En todos los Tachi Dori (desarme) el Ken debe quedar apoyado en el hombro (como en Maki Uchi) de la mano que lo sujeta y el Ken de Uke apuntándolo cuando corresponda.

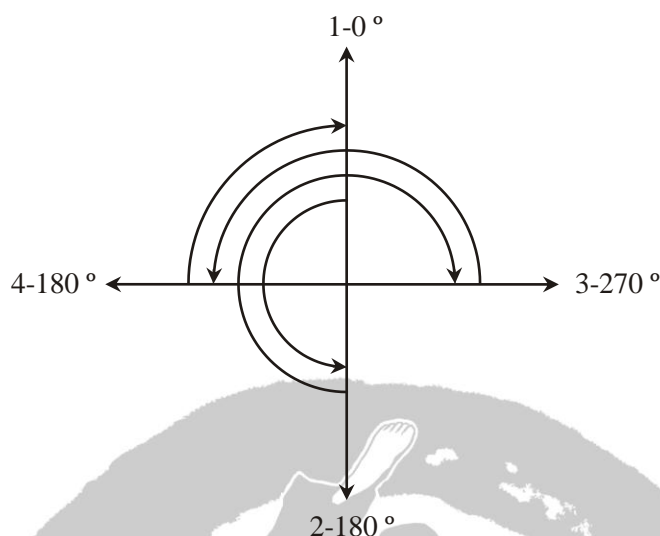
KEN NO SUBI NO TACHI

1. Yodan No Kamae
 2. Waki No Kamae
 3. Shomen Uchi
- } Uke y Nague al mismo tiempo
4. Uke Shomen Uchi, Nague Tsuki cuando el Shomen Uchi de Uke está en Yodan Kamae.
 5. Cuando el Shomen Uchi de Uke baja, Nague avanza su pie izquierdo por la izquierda y con Shomen Uchi golpea el Urá del Ken de Uke.
 6. Uke intenta Shomen Uchi pero Nague lo anticipa avanzando su pie derecho por la derecha, colocando el Ken en el antebrazo izquierdo de Uke.

SHIHO GIRI (CORTE EN CUATRO DIRECCIONES)

1. Shomen Uchi.
2. Gire por la izquierda 180° al tiempo que cubre la espalda y haga Hidari Shomen Uchi.
3. Gire por la derecha 270° al tiempo que cubre la espalda y haga Shomen Uchi.
4. Gire por la izquierda 180° al tiempo que cubre la espalda y haga Hidari Shomen Uchi. Vuelva a la posición inicial.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02



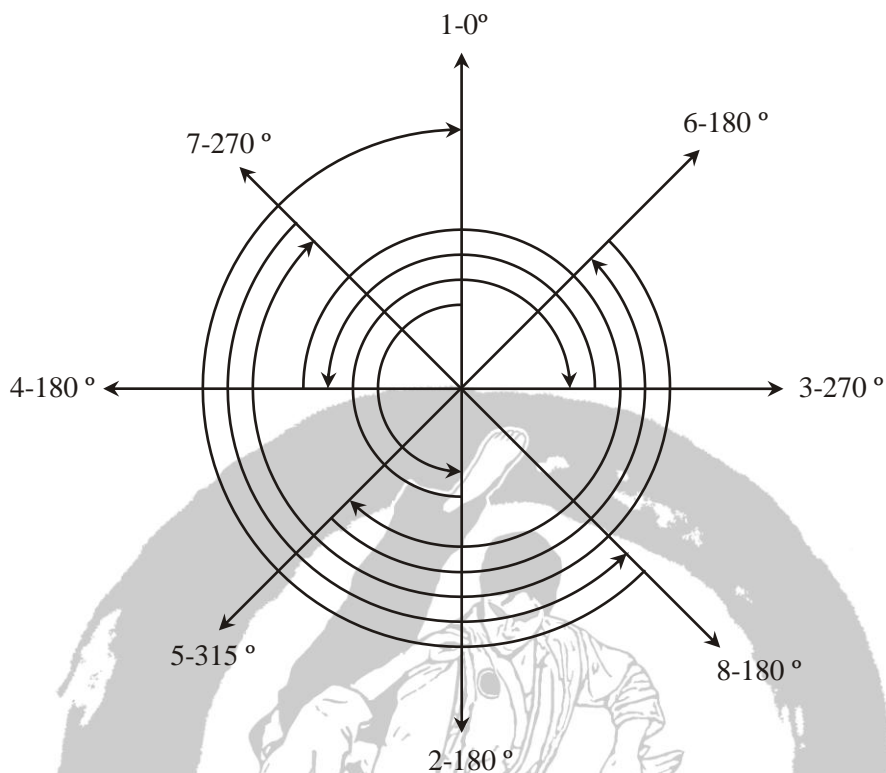
HAPO GIRI (CORTE EN OCHO DIRECCIONES)

1. Shomen Uchi.
2. Gire por la izquierda 180° al tiempo que cubre la espalda y haga Hidari Shomen Uchi.
3. Gire por la derecha 270° al tiempo que cubre la espalda y haga Shomen Uchi.
4. Gire por la izquierda 180° al tiempo que cubre la espalda y haga Hidari Shomen Uchi.
5. Gire por la derecha 315° (queda entre 2 y 4) al tiempo que cubre la espalda y haga Shomen Uchi.
6. Gire por la izquierda 180° (queda entre 1 y 3) al tiempo que cubre la espalda y haga Hidari Shomen Uchi.
7. Gire por la derecha 270° (queda entre 1 y 4) al tiempo que cubre la espalda y haga Shomen Uchi.
8. Gire por la izquierda 180° (queda entre 2 y 3) al tiempo que cubre la espalda y haga Hidari Shomen Uchi. Vuelva a la posición de inicio.

NOTA:

Tanto Shiho Giri como Happon Giri deben realizarse también usando Maki Uchi. En este caso comience con hidari Maki Uchi.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02



KATORI SHINTO RYU

MAKI UCHI

1. **HIDARI MAKI UCHI:** Colocar el Urá del Ken en la intersección izquierda del hombro con el bíceps tratando de no doblar demasiado los codos y sin bajar las manos, luego las manos suben un poco más arriba de la frente, la muñeca derecha toca la parte superior de la frente para descargar el golpe en diagonal desde la izquierda hacia el centro avanzando la pierna derecha.
2. **MIGUI MAKI UCHI:** Colocar el Urá del Ken en la intersección derecha del hombro con el bíceps tratando de no doblar demasiado los codos, luego las manos suben un poco más arriba de la frente para descargar el golpe en diagonal desde la derecha hacia el centro, avanzando la pierna derecha.
3. **RENZOKU MAKI UCHI:** Ejecutar Hidari Maki Uchi y Migui Maki Uchi seguidos.

UCHI KOMI HO

1. **MIGUI YODAN UKE YOKOMENUCHI:** Cuando Uke descarga su Hidari Maki Uchi, Nague desliza su pie derecho hacia la derecha y la punta de Ken hacia la izquierda, luego absorbe la fuerza del golpe con Hidari Maki Uchi y ataca con Yokomen Uchi.

AIKIDO

ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

2. **MIGUI CHUDAN UKE CHUDAN UCHI:** Igual que el anterior pero en lugar de hacer Migui Yokomen Uchi, Nague ataca Migui Chudan Uchi (golpe a las costillas izquierdas de Uke).
3. **MIGUI GEDAN UKE GEDAN UCHI:** Igual que el anterior pero Nague en lugar de atacar con Chudan Uchi, hace Migui Gedan Yokomen Uchi (golpe a la rodilla derecha de Uke, parte interna)
4. **HIDARI YODAN UKE YOKOMENUCHI:** Cuando Uke descarga su Hidari Maki Uchi, Nague desliza su pie derecho hacia la izquierda y la punta del Ken hacia la derecha. Luego absorbe la fuerza del golpe con Migui Maki Uchi y ataca con Gyaku Yokomen Uchi.
5. **HIDARI CHUDAN UKE CHUDAN UCHI:** Igual que el anterior pero en lugar de hacer Migui Yokomen Uchi, Nague ataca Hidari Chudan Uchi (golpe a las costillas derecha de Uke)
6. **HIDARI GEDAN UKE GEDAN UCHI:** Igual que el anterior pero Nague en lugar de atacar con Chudan Uchi, hace Hidari Gedan Yokomen Uchi (golpe a la rodilla derecha de Uke, parte externa).

TSUKI WAZA

1. **MONA TSUKI:** Mientras se avanza la pierna derecha, gire el filo del Ken (OMOTE) hacia arriba, la mano izquierda abierta y empuja con la palma la punta del mango del Ken (TSUKA).
2. **NODOEY TSUKI:** Avanzando el pie izquierdo lleve el Ken hacia delante sin ningún cambio y con los brazos totalmente extendidos hacia la garganta de Uke.
3. **KOBATSUBI TSUKI:** Avanzando el pie izquierdo gire el filo del Ken (OMOTE) hacia arriba. El brazo izquierdo flexionado queda pegado al cuerpo y el derecho completamente extendido.

JO NO KAMAE

1. **TATE NO KAMAE:** El Jo perpendicular al Tatami, sujetado por la mano izquierda a la altura de la cintura, pulgar hacia arriba, a unos 5 cm entre el dedo gordo y el mayor del pie izquierdo que está adelantado. La mano derecha permanece al costado del cuerpo.
2. **HIDARI CHUDAN GAMAE O CHUDAN GAMAE:** La mano derecha toma el Jo por debajo de la izquierda, y lo lleva hasta la zona del ombligo, manteniendo una distancia entre ellas apenas superior a la de los hombros, tanto la mano como la pierna izquierda están adelantadas. La mano derecha permanece en el Hara o centro sujetando un extremo del Jo, el otro extremo apunta al pecho de Uke.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

- 3. MIGUI CHUDAN GAMAE:** La mano derecha toma el Jo por arriba de la izquierda y la pierna izquierda retrocede junto con la mano, al tiempo que ésta se desliza hacia el extremo del Jo, quedando en el Hara.
- 4. YODAN GAMAE:** Desde Migui Chudan Gamae, llevar el Jo sobre la cabeza ligeramente inclinado hacia atrás y los brazos ligeramente flexionados. Pies juntos a 60°, el pie derecho hacia delante y la pierna izquierda apenas flexionada.
- 5. GYAKU YODAN GAMAE:** Desde Migui Chudan Gamae, Jo y brazos igual a Yodan Gamae, pero el pie derecho sale hacia atrás y el izquierdo apunta hacia delante.
- 6. GEDAN GAMAE:** Desde Migui Chudan Gamae la punta del Jo cae protegiendo la parte interna de la rodilla derecha y el peso del cuerpo se deposita en un 80% en la pierna izquierda, mientras que la derecha se apoya con la punta del pie. El talón debe despegarse lo suficiente como para que pase una hoja.
- 7. WAKI GAMAE:** Desde Migui Chudan Gamae, llevar el Jo hacia atrás junto con la pierna derecha quedando el jo a 45° con respecto al Tatami.
- 8. HASSO GAMAE:** Desde Migui Chudan Gamae deslice la mano derecha hacia casi la $\frac{3}{4}$ parte del Jo al tiempo que junta los pies. La mano derecha baja hasta más o menos la altura de Hara y la izquierda sube hasta más o menos la altura de la frente, el Jo queda vertical con respecto al Tatami. Luego la mano izquierda impulsa el Jo hacia delante al tiempo que la pierna derecha retrocede y la mano derecha hace gira el Jo hacia abajo y luego hacia arriba para dejarlo sobre el hombro derecho al tiempo que la mano izquierda recibe y sujeta el extremo de Jo. La mano derecha queda con el pulgar hacia abajo.

JO NO SUBURI

- 1. KAESHI TSUKI:** Desde Tate No Kamae la mano derecha toma el Jo por encima de la izquierda con el pulgar hacia abajo sin levantar el codo y se apoya en el Hara quedando en Hidari Chudan Gamae. Luego lleva hacia atrás la mano derecha deslizando el Jo en la izquierda sin que se doble su codo (este movimiento se denomina SHIGOKI y sirve para darle fuerza al golpe) y retroceda el pie izquierdo hasta el pie derecho. Por último en un solo movimiento avance su pie

AIKIDO

ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

izquierdo y descargue el Tsuki sin tensar el codo izquierdo. La mano derecha queda pasada un puño del Hara y el otro extremo de Jo a la altura del pecho de Uke.

2. CHUDAN CHOKU TSUKI: Desde Tate No Kamae, pase a Hidari Chudan Gamae. Realice SHIGOKI (cargar) y luego descargue su Tsuki, al tiempo que con su mano izquierda hace SHIBORI (retorcer) o giro interno de la muñeca sin tensar el codo. La mano derecha queda pasada un puño del Hara.

3. USHIRO TSUKI (Hidari): Desde Tate No Kamae, tome con la mano derecha el extremo del Jo pulgar hacia arriba luego gire su cabeza por la izquierda mirando hacia atrás al tiempo que saca hacia atrás la pierna izquierda y lanza el Tsuki. Las piernas deben quedar flexionadas con el peso del cuerpo entre ellas, la mano derecha queda pegada al pecho y la izquierda a la altura del hombro con su codo hacia abajo.

4. USHIRO TSUKI (Migui): Desde Tate No Kamae, tome el Jo con la mano derecha por debajo de la izquierda que va al extremo del Jo, levante el Jo hasta los hombros y mirando hacia atrás lance el tsuki.

5. GYAKU YOKOMEN UCHI: Desde Tate No Kamae, pase a Migui Chudan Gamae, levante las manos hasta un poco más arriba de la frente hacia el lado izquierdo, debe mirar entre el ángulo de 90° formado por el brazo derecho y el extremo del Jo que queda levemente inclinado hacia abajo. El peso del cuerpo queda en la pierna izquierda en un 80% y el resto en la punta del pie derecho. Luego de un solo movimiento avance su pierna izquierda y gire en sentido horario el Jo sobre su cabeza sin cambiar de posición las manos para golpear la parte derecha del cuello de Uke. El brazo derecho queda estirado y el izquierdo flexionado y pegado al cuerpo. No levantar el hombro derecho no inclinar el cuerpo hacia la izquierda cuando se finaliza el Yokomen Uchi.

6. GEDAN GAESHI YOKOMEN UCHI (Hidari): Desde Tate No Kamae, tome el Jo con la mano derecha (pulgar hacia arriba) y retroceda su pierna izquierda llevando el Jo hacia atrás apuntando hacia abajo a unos 45° con respecto al Tatami. El Jo no debe verse desde adelante. Luego en un solo movimiento avance su pierna izquierda y golpee la parte derecha del cuello de Uke con un solo movimiento circular ascendente del Jo. La mano derecha queda pegada al pecho y la izquierda adelantada, codo hacia abajo, un poco más arriba del hombro, el Jo levemente inclinado hacia arriba.

7. GEDAN GAESHI YOKOMEN UCHI (Migui): Desde Tate No Kamae tome el Jo con la mano derecha por debajo de la mano izquierda, que toma el extremo del Jo, lleve el Jo y la pierna derecha hacia atrás apuntando hacia abajo a unos 45° con respecto al Tatami. Luego en un solo movimiento avance su pierna derecha y golpee la parte izquierda del cuello de Uke con un solo movimiento circular ascendente del Jo. La mano izquierda queda pegada al pecho y la derecha adelantada, codo hacia abajo, un poco mas arriba del hombro, el Jo levemente inclinado hacia arriba.

8. TSUKI GEDAN GAESHI: Despues de Tsuki hacer igual que Gedan Gaeshi Yokomen Uchi pero en vez de golpear el cuello de Uke golpee la rodilla de este. El Jo debe preceder la pierna.

9. TUSKI YODAN GAESHI: Desde Tate No Kamae, realice Chudan Choku Tuski, luego levante las manos hasta un poco más arriba de la frente hacia el lado derecho, debe mirar entre el ángulo de 90° formando por el brazo izquierdo y el extremo del Jo, quedando éste levemente inclinado hacia abajo. Gire el Jo en sentido antihorario mientras la mano derecha ocupa el lugar de la izquierda y la izquierda el extremo del Jo, haga Yokomen Uchi, golpeando la parte izquierda del cuello de Uke al avanzar el pie derecho.

10. HASSO GAMAE MENUCHI: Desde Migui Chudan Gamae, realice Hasso Gamae, luego gire la mano derecha dejando el pulgar hacia arriba y lleve ambas manos sobre la cabeza quedando en Gyaku Yodan Kamae, por último ataque con ShomenUchi o golpe descendente a la base de la frente de Uke, adelantado la pierna derecha.

11. HASSO GAMAE TSUKI (Yodan Kihon Waza): Desde Migui Chudan Gamae, realice Hasso Gamae, luego gire la mano derecha dejando el pulgar hacia arriba al tiempo que estira el brazo, la mano izquierda lleva hacia abajo el Jo para que la mano derecha pueda sujetar su extremo, por último, ataque con Yodan Tsuki. La mano derecha queda pegada al pecho y la izquierda a la altura del hombro con su codo hacia abajo.

12. HASSO GAMAE TSUKI (Chudan Henka Waza): Desde Migui Chudan Gamae realice Hasso Gamae y sin modificar su mano derecha lleve el extremo del Jo al tiempo que baja el Jo y lance un Chudan Tsuki.

13. HASSO GAMAE USHIRO TSUKI: Desde Migui Chudan Gamae, realice Hasso Gamae, luego gire la mano derecha dejando el pulgar hacia arriba al tiempo que estira el brazo. La mano izquierda suelta el Jo y se estira hacia adelante con la palma hacia arriba, la mano derecha lleva

hacia la mano izquierda el extremo del Jo, dejándolo caer. Por último, mire hacia atrás por sobre el hombro derecho y golpee con Yodan Tsuki. La mano izquierda pegada al pecho y la derecha a la altura del hombro con su codo hacia abajo.

14.HASSO GAMAE USHIRO UCHI: Desde Migui Chudan Gamae haga Hasso Gamae y pase a Gyaku Yodan Gamae. Sin modificar la posición de los pies gire 180° la cadera y con un movimiento circular descendente del Jo, golpee con Gedan Uchi (golpe a la rodilla). El peso del cuerpo queda entre las piernas flexionadas.

15.HASSO GAMAE USHIRO BARAI: Desde Migui Chudan Gamae, realice Hasso Gamae y pase a Gyaku Yodan Gamae. Usando como eje la pierna izquierda gire 180° al mismo tiempo la pierna derecha y cadera, con un movimiento circular descendente, el Jo acompañando a la pierna derecha finaliza en Waki Gamae.

16.TOMA KATATE UCHI (Kihon Waza): Desde Chudan Gamae lleve el Jo tras la nuca, quedando este a 45° con respecto al Tatami. El pie derecho debe desplazarse 45° hacia la derecha soportando el 80% del peso corporal y en el izquierdo el resto con su talon apenas levantando. Luego con un movimiento antihorario descendente avance la pierna derecha, el Jo es recibido por la mano izquierda totalmente abierta con los dedos hacia abajo y el pulgar hacia la izquierda.

17.TOMA KATATE UCHI (Henka Waza): Desde Tate No Kamae tome el Jo con la mano derecha, pulgar hacia abajo sin levantar el codo y lleve el Jo tras la nuca, luego idem a Kihon Waza.

18.KATATE GEDAN GAESHI (Kihon Waza): Desde Chudan Gamae la mano izquierda lleva su extremo del Jo a la mano derecha que pasa a sujetar el Jo, la izquierda a la altura del menton con el brazo estirado. Desde esta posición avance la pierna derecha al tiempo que la mano derecha golpea con el Jo en un movimiento circular ascendente, recibido un poco mas arriba del lado izquierdo de la cabeza por la mano izquierda. Los brazos flexionados a 90° (debe mirar por el angulo del brazo derecho) y las manos a la altura de los hombros, los codos hacia abajo.

19.KATATE GEDAN GAESHI (Henka Waza): Desde Tate No Kamae, la mano izquierda lleva el Jo a la mano derecha tomándolo ésta a la altura de la izquierda y pasa a sujetar el extremo del Jo. Luego idem Kihon Waza.

20.WAKI KAMAE UCHI KOMI: Desde Migui Chudan Gamae, haga Waki Gamae y luego pase a Gyaku Yodan Kamae, por último golpee con Shomen Uchi.

AIKIDO

ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

21. HACHI NO SHI GAESHI MENUCHI (Ichi): Desde Tate No Kamae, tome con la mano derecha el Jo avanzando el pie derecho y lleve el Jo hacia la derecha, luego hacia la izquierda y luego haga Hasso Gamae solamente con la mano derecha, cuando el Jo llega arriba es sujetado también por la mano izquierda para golpear con Shomen Uchi sin cambiar de posición la mano derecha (pulgar hacia abajo en Hasso Gamae).

22. HACHI NO SHI GAESHI MENUCHI (Ni): Desde Migui Chudan Gamae, solamente con la mano derecha, lleve el Jo hacia la izquierda y luego pase a Hasso Gamae, cuando el Jo llega arriba es sujetado también por la mano izquierda para golpear con Shomen Uchi sin cambiar de posición la mano derecha.

23. HIDARI NAGARE GAESHI UCHI: Desde Migui Chudan Gamae, pase a Gyaku Jodan Gamae y golpee con Shomen Uchi. Luego gire la cadera 180° por la izquierda, mientras realiza el giro la mano izquierda ocupa el lugar de la derecha y viceversa. Los brazos quedan flexionados a unos 90° el Jo levemente inclinado hacia abajo (debe mirar entre los 90° del brazo izquierdo y la punta del Jo) y el peso del cuerpo en un 80% en la pierna derecha y el resto en la punta del pie izquierdo. Vuelva a cambiar la posición de las manos, la derecha toma el lugar de la izquierda y viceversa, con un giro antihorario golpee con Shomen Uchi.

24. MIGUI NAGARE GAESHI TSUKI: Desde Migui Chudan Gamae, haga Gyaku Yokomen Uchi, luego usando como eje la pierna izquierda gire por la derecha 180° al tiempo que acompañando el giro, cambia de lugar las manos quedando éstas en el lado derecho de la cabeza y los brazos en un ángulo de 90° (debe mirar por el ángulo del brazo izquierdo y la punta del Jo) y el Jo levemente inclinado hacia abajo. Desde esta posición golpee con Chudan Tsuki.

NOTA: El Jo siempre debe precedernos.



KUMI JO

ICHI NO KATA

Uke Hidari Chudan Gamae, Nague Tate No Kamae, Uke Chudan Choku Tsuki, Nague defiende con Hidari Yokomen Uchi, Uke se cubre desde abajo con Hidari Chudan Gamae y vuelve a atacar con Chudan Choku Tsuki, Nague cubre desde arriba (pierna izquierda adelantada) y golpea con Shomen Uchi.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

NI NO KATA

Uke Hidari Chudan Gamae, Nague Tate No Kamae, Uke ataca con Chudan Choku Tsuki, Nague defiende desde abajo con Chudan Gamae y ataca con Chudan Choku Tsuki, Uke cubre desde arriba y ataca con Yoko Gedan Uchi (YokomenUchi a la rodilla), Nague cubre desde abajo pasando el peso del cuerpo en un 80% a la pierna derecha y el resto en la punta del pie izquierdo, quedando el Jo perpendicular al Tatami, luego golpea la cabeza de Uke con Shomen Uchi.

SAN NO KATA

Uke Hidari Chudan Gamae, Nague Tate No Kamae, Uke ataca con Gedan Choku Tsuki (Tsuki a la rodilla), Nague sujeta con la mano derecha, pulgar hacia arriba, el extremo del Jo y con un golpe desvía el ataque de Uke hacia adentro, luego Uke ataca con Chudan Choku Tsuki, Nague desvía el golpe de Uke adoptando Hidari Chudan Gamae, por último golpea las costillas de Uke con Chudan Choku Tsuki.

ION NO KATA

Uke Hidari Chudan Gamae, Nague Tate No Kamae, Uke ataca con Chudan Choku Tsuki, Nague defiende con Toma Katate Uchi, cuando Nague descarga su golpe Uke lo evita haciendo Shigoki pero con la pierna izquierda recogida, el pie a la altura de la rodilla, para que no llegue el golpe de Nague, luego vuelve a atacar con Chudan Choku Tsuki y Nague pasando por delante del Tsuki de Uke lo golpea en el pecho con Migui Yodan Tsuki (mano izquierda pegada al pecho con pulgar hacia la izquierda), los pies quedan juntos.

GO NO KATA

Uke Hidari Chudan Gamae, Nague Tate No Kamae, Uke ataca con Chudan Choku Tsuki, Nague defiende con Chudan Gamae y ataca con Choku Tsuki, Uke realiza Katate Gedan Gaeshi, Nague retrocede su pie izquierdo y apoya verticalmente el Jo en el Tatami para, con la rodilla izquierda en el Tatami, cubrirse tras el Jo del ataque de Uke. Desde Katate Gedan Gaeshi Uke avanza su pie izquierdo e intenta golpear con HidariUchi Komi, pero Nague, incorporándose y retrocediendo el pie derecho, desvía el Uchi Komi de Uke y finaliza con Choku Tsuki.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

ROKU NO KATA

Uke Hidari Chudan Gamae, Nague Tate No Kamae, Uke ataca con Choku Tsuki y Nague defiende con Hidari Chudan Gamae para luego atacar con Choku Tsuki, Uke cubre desde arriba e intenta Shomen Uchi, pero Nague anticipándose coloca el extremo de su Jo bajo los codos de Uke adelantando su pie izquierdo cuando el Shomen de Uke está casi en Yodan Gamae, luego permite que baje el Shomen Uchi al tiempo que avanza su pie derecho y cambia el extremo del Jo para colocarlo entre los brazos de Uke y por último, apoyando el Jo en los codos de Uke gira por la derecha avanzando la pierna izquierda llevando a Uke hacia el Tatami.

SICHI NO KATA

Uke Hidari Chudan Gamae, Nague Tate No Kamae, Uke ataca con Yoko Gedan Uchi (Yoko a la rodilla), Nague toma su Jo con la mano derecha (pulgar hacia abajo) y desplaza la izquierda al medio del mismo retrasando la pierna izquierda, debe quedar con el peso del cuerpo entre las piernas y el Jo a 45° con respecto al Tatami. Luego Uke ataca con Migui Chudan Tsuki, Nague levantado la punta del Jo sujetado con la mano derecha, cubre el Tsuki de Uke, por último Uke intenta Gyaku Yokomen Uchi y Nague adelantándose con su pierna y mano izquierda apoya el Jo en los codos de Uke impidiéndole continuar atacando y, pisando el pie derecho de Uke, lo proyecta hacia el Tatami.

HACHI NO KATA

Uke Migui Chudan Gamae, Nague Tate No Kamae, Uke Hasso Gamae MenUchi, Nague toma el Jo con la mano derecha, pulgar hacia abajo y cubre desde arriba apuntando a Uke por el ángulo del brazo izquierdo y el Jo, y ataca con Shomen Uchi, Uke Hasso Gamae y Nague Waki Gamae, por último Uke ataca con Shomen Uchi, Nague cubre desde arriba avanzando su pierna derecha y golpea con Gyaku Yokomen Uchi.

KU NO KATA

Uke Hidari Chudan Gamae, Nague desde Tate No Kamae ataca con Choku Tsuki, Uke cubre desde su Kamae y ataca con Choku Tsuki, Nague cubre desde arriba y hace Shomen Uchi, Uke cubre desde arriba y ataca con Shomen Uchi, Nague cubre desde arriba avanzando su pierna derecha y golpea con Migui Chudan Tsuki.

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

YU NO KATA

Uke Chudan Gamae, Nague Tate No Kamae.

Uke Chudan Tsuki, Nague Hasso Gamae Shomen Uchi.

Uke cubre desde arriba y Yokomen, Nague cubre arriba desde abajo y Migui Chudan Tsuki.

Uke Hidari Gedan Uchi, Nague defiende abajo desde arriba.

Uke Hidari Chudan Gamae, Nague Migui Chudan Gamae.

Uke Chudan Tsuki, Nague escapa con Hidari Gedan Yokomen Uchi.

Uke bloquea arriba desde abajo, Nague Hidari Yodan Tsuki.

Uke bloquea arriba y ataca con Chudan Tsuki, Nague bloquea abajo desde arriba con un giro antihorario y finaliza con Chudan Tsuki.

KEN TAI JO

KEN CONTRA JO, GANA JO. SON DIEZ KATAS Y NO TIENEN VARIACIONES.

1. IPPONME: Uke Chudan Segae No Kamae, Nague Hidari Chudan Gamae, Nague abre la guardia de Uke con la parte del Jo sujeta por la mano derecha, avanzando la pierna derecha al tiempo que cambia de posición las manos (derecha adelante), Uke aprovecha el golpe y ataca con Shomen Uchi, Nague sale por la izquierda avanzando izquierda y con la mano izquierda adelantada golpea la muñeca derecha de Uke cuando termina el Shomen Uchi.

2. NIPPONME: Uke Chudan No Kamae, Nague hidari Chudan Gamae, Uke ataca con Shomen Uchi y Nague imita el golpe, luego Uke hace Gyaku Tsuki mientras que Nague con Hidari Gedan Gaeshi Chudan Uchi golpea las costillas derecha de Uke.

3. SANPPONME: Uke Chudan Segae No Kamae, Nague Hidari Chudan Gamae, Uke ataca con Shomen Uchi, Nague anticipa apoyando en los codos de Uke la punta del Jo, luego sale a la derecha y golpea la cabeza con Shomen Uchi.

4. YONPPONME: Uke Chudan Kamae, Nague Hidari Chudan Gamae, Uke ataca con Shomen Uchi, Nague corta el ataque con Tsuki al abdomen con la parte de atrás del Jo avanzando la pierna derecha, sale a la derecha mientras baja el Shomen Uchi y engancha la punta del Jo entre

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

las manos de Uke, hace un pequeño giro con la cadera (hacia la derecha) y lleva a Uke hacia el Tatami.

5. GOPPONME: Uke Segá No Kamae, Nague Hidari Chudan Gamae, Uke ataca con Shomen Uchi y Nague lo imita, Uke ataca en Gyaku Shomen Uchi (pierna izquierda adelantada) y Nague hace Hasso Gamae, por último Uke vuelve a atacar con Shomen Uchi y Nague imitando a Uke lo golpea en la cabeza con ShomenUchi.

6. ROPPONME: Uke Chudan No Kamae, Nague Hidari Chudan Gamae, Uke ataca con Shomen Uchi, Nague amaga Tsuki al pecho cuando el Shomen Uchi está en Yodan Kamae, al bajar Nague se encuentra fuera de su línea de corte apenas desplazado hacia la derecha y coloca la punta del Jo entre las manos de Uke y con un giro de cadera lo lleva al Tatami.

7. NANAPPONME: Uke Segá No Kamae, Nague Hidari Chudan Gamae, Uke ataca con Shomen Uchi y Nague lo imita, luego Uke repite el ataque y Nague golpea con Hidari Gedan Gaeshi Uchi a la rodilla derecha de Uke.

8. HAPPONME: Uke desde Chudan No Kamae ataca con Shomen Uchi, Nague desde Migui Chudan Gamae escapa de la línea de ataque desplazándose hacia la izquierda y engancha con la punta del Jo la rodilla derecha de Uke y jalando con la cadera hacia atrás (sin retrasar la pierna derecha) derriba de espalda a Uke.

9. KUPPONME: Uke Segá No Kamae, Nague Migui Chudan Gamae, Uke ataca Shomen Uchi, Nague pasando a Hidari Chudan Gamae golpea la muñeca derecha de Uke cuando éste termina su ataque, luego coloca el Jo en la parte izquierda del cuello de Uke y girando la cadera baja su brazo izquierdo llevando a Uke de espalda al Tatami.

10. JUPPONME: Uke Chudan Kamae, Nague Hidari Chudan Gamae, Uke ataca con Shomen Uchi y Nague responde con Yoko Gedan Uchi a la rodilla derecha (parte interna)

JO TAI KEN

JO CONTRA KEN, GANA EL KEN. SON CINCO Y CADA UNO TIENE SU VARIACIÓN (HENKA WAZA).

1. KIHON ICHI: Uke desde Hidari Chudan Kamae ataca con Yoko Gedan Uchi (Yoko a la rodilla), Nague cubre desde Chudan Segá no Kamae a Gedan No Kamae (sin juntar las piernas) para luego golpear a Uke con Shomen Uchi.

AIKIDO

ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

HENKA WAZA: Luego de cubrir el Yoko Gedan Uchi de Uke, Nague corta la carótida derecha de Uke apoyando su mano Izquierda en el Ura del Ken (dedos juntos y hacia el Kisaki), saliendo a la derecha y avanzando el pie derecho.

2. KIHON NI: Desde Hidari Chudan Kamae Uke ataca con Migui Yoko Gedan Uchi (Yokomen Uchi a la rodilla), Nague desde Chudan Kamae defiende pasando a Gedan No Kamae (sin juntar los pies) Uke vuelve a atacar con Gyaku Yoko Gedan Uchi (pierna izquierda adelantada), Nague defiende retrocediendo su pierna derecha, por último Uke ataca con Shomen Uchi, Nague imita el ataque y golpea la cabeza de Uke.

HENKA WAZA: Luego de cubrir los Yoko a las rodillas, cuando Uke ataca con Shomen Uchi, Nague corta el codo derecho de Uke con la mano izquierda apoyada en el Ura del Ken (dedos juntos y hacia el Kisaki), saliendo a la derecha con el pie derecho adelantado.

3. KIHON SAN: Uke Tsuki, Nague cubre desde Chudan no Kamae y ataca con Tsuki, Uke cubre desde arriba y ataca con YokomenUchi, Nague cubre igual que antes, Uke hace Migui Chudan Tsuki, Nague coloca la mano derecha en el Ura del Ken (dedos juntos y hacia el Kisaki) para clavarlo en el abdomen de Uke, por arriba del brazo izquierdo con el filo hacia arriba, saliendo a la derecha con pie derecho.

HENKA WAZA: En vez de clavar el Ken de pie, lo hace con la rodilla izquierda apoyada en el Tatami y por debajo del codo izquierdo.

4. KIHON SHI: Uke Migui Chudan Kamae, Nague Chudan No Kamae, Uke ataca con Shomen Uchi, cuando este está en Yodan Kamae, Nague hace Gedan Kamae. El Shomen Uchi de Uke baja y Nague coloca el filo del Ken hacia arriba para que Uke se corte la muñeca derecha, luego hace Gyaku YokomenUchi Komi.

HENKA WAZA: Nague en lugar de Gyaku Yokomen Uchi hace Gyaku Yoko Chudan (Yoko a las costillas derecha de Uke).

5. KIHON GO: Uke Chudan Tsuki, Nague cubre desde Chudan No Kamae y ataca con Tsuki, Uke Gedan Gaeshi Uchi, Nague cubre desde Gedan No Kamae (piernas separadas), Uke ataca Migui Yodan Tsuki, Nague colocando el filo del Ken hacia arriba corta la muñeca derecha de Uke por debajo, luego cambiando la pierna izquierda hacia delante corta la muñeca derecha por arriba.

HENKA WAZA: Nague en vez de finalizar cortando la muñeca derecha de Uke finaliza con Gyaku Yoko Gedan Uchi (Yoko a la rodilla derecha de Uke).

AIKIDO
 ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
 ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
 PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 02

JO NO KATA

JU SAN NO JO

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chudan Choku Tsuki. 2. Cubre arriba y Shomen. 3. Cubre arriba. 4. Migui Chudan Tsuki. 5. Gire por derecha haciendo Hasso Kamae. 6. Menuchi. 7. Gire por la izquierda cubriendo arriba desde abajo. | <ol style="list-style-type: none"> 8. Mui Chudan Tsuki. 9. Gedan Gaeshi. 10. Saque pierna derecha cubriendo arriba desde abajo. 11. Hidari Yodan Tsuki. 12. Cubre abajo en sentido antihorario. 13. Chudan Tsuki |
|---|--|

SAN JU ICHI NO JO

- | | | |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaeshi Tsuki. 2. Cubre arriba. 3. Kaeshi Tsuki. 4. Cubre arriba. 5. Menuchi. 6. Cubre arriba y Yokomen Uchi. 7. Gire por derecha y Hidari Maki Uchi. 8. Cubre arriba y Gyaku Menuchi. 9. Ushiro Barai. 10. Cubre arriba avanzando pie derecho. 11. Gyaku Yokomen Uchi. | <ol style="list-style-type: none"> 12. Cambie agarre a Hidari Chudan Gamae. 13. Tsuki. 14. Cubre arriba. 15. Shomen Uchi. 16. Hidari Gedan Gaeshi. 17. Gedan Uchi. 18. Hidari Chudan Gamae. 19. Gedan Tsuki (a la rodilla). 20. Cubre arriba. 21. MenUchi y se va abajo. Rodilla izquierda al Tatami y Jo hacia atrás. 22. Yodan Tsuki avanzando pie izquierdo. | <ol style="list-style-type: none"> 23. Hidari Chudan Gamae. 24. Chudan Choku Tsuki. 25. Gire la punta del Jo y Tsuki. 26. Migui Gedan Gaeshi. 27. Gedan Uchi. 28. Yodan Tsuki. 29. Migui Chudan Gamae. 30. Tsuki. 31. Cubre arriba y Yokomen Uchi |
|---|--|--|

AIKIDO

ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 09

NI YU GO NO JO OMOTE (Siete giros anti-horarios sobre la cabeza)

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. Chudan Tsuki | 14. Hidari Gedan Uchi |
| 2. Chudan Tsuki | 15. Hidari Chudan Kamae |
| 3. Cubre arriba | 16. Chudan Tsuki |
| 4. Men Uchi | 17. Cubre arriba |
| 5. Hidari Gedan | 18. Chudan Tsuki |
| 6. Hidari Gedan Uchi | 19. Migi Gedan |
| 7. Hidari Chudan Kamae | 20. Migi Gedan Yokomen Uchi |
| 8. Chudan Tsuki | 21. Migi Chudan Kamae |
| 9. Cubre arriba | 22. Migi Chudan Tsuki |
| 10. Men Uchi | 23. Cubre arriba |
| 11. Hasso Kamae | 24. Gyaku Yokomen Uchi |
| 12. Men Uchi | 25. Hidari Chudan Tsuki |
| 13. Hidari Gedan | |

NI YU GO NO JO URÁ (idem Omote)

- | | |
|---|--|
| 1. Cubro Tsuki desde abajo. | 13. Menuchi. |
| 2. Cubro Tsuki girando Jo en sentido antihorario. | 14. Migui Tsuki (sin Shigoki) y cubro Migui Gedan Gamae. |
| 3. Hidari Yodan Tsuki. | 15. Migui Chudan Gamae. |
| 4. Cubro arriba. | 16. Cubro Tsuki desde abajo. |
| 5. Menuchi. | 17. Migui Choku Tsuki. |
| 6. Tsuki (sin Shigoki) y cubro Migui Gedan Gamae. | 18. Cubro Tsuki desde abajo. |
| 7. Migui Chudan Gamae. | 19. Migui Choku Tsuki. |
| 8. Cubro Tsuki desde abajo. | 20. Cubro Yoko desde abajo. |
| 9. Migui Choku Tsuki. | 21. hidari Chudan Kamae. |
| 10. Cubro arriba. | 22. Cubro Tsuki desde abajo. |
| 11. Gyaku Yokomen Uchi. | 23. Hidari Choku Tsuki. |
| 12. Hidari Gamae y cubro arriba. | 24. Cubro Yoko desde arriba. |
| | 25. Intento Shomen Uchi. |

AIKIDO

ARTE MARCIAL TRADICIONAL DE JAPÓN
ASOCIACIÓN TUCUMANA DE AIKIDO
PERSONERÍA JURÍDICA 526 / 09

I. KEN NO KAMAE

- 1 Chudan Sega No Kamae.
- 2 Gedan No Kamae.
- 3 Gyaku Gedan No Kamae.
- 4 Yodan No Kamae.
- 5 Gyaku Yodan No Kamae.
- 6 Hasso No Kamae.
- 7 Waki No Kamae (Ichi y Ni).

5 Hidari Chudan Uke Chudan Uchi.

6 Hidari Gedan Uke Gedan Uchi.

IV. SHIHO GIRI

Corte en cuatro direcciones.

V. HAPPO GIRI

Corte en ocho direcciones.

II. UCHI KOMI HO SUBURI

- 1 Shomen Uchi Komi
- 2 Yokomen Uchi Komi.
- 3 Gyaku Yokomen Uchi Komi.
- 4 Renzoku Uchi Komi.
- 5 Tsuki.
- 6 Giaku Tsuki.
- 7 Shomen Uchi Komi Tsuki.
- 8 Shomen Uchi Komi Gyaku Tsuki.
- 9 Shomen Uchi Komi Renzoku Tsuki.
- 10 Kesa Gake Migui
- 11 Kesa Gake Hidari.
- 12 Rensoku Kesa Gake.
- 13 Katate Nagui.

VI. JO NO KAMAE

- 1 Tate No Kamae.
- 2 Chudan Kamae.
- 3 Migui Chudan Kamae.
- 4 Yodan Kamae.
- 5 Gyaku Yodan Kamae.
- 6 Gedan Kamae.
- 7 Waki Kamae.
- 8 Hasso Kamae.

VII. JO NO SUBURI

- 1 Kaeshi Tsuki.
- 2 Chudan Choku Tsuki.
- 3 Ushiro Tsuki – Ichi.
- 4 Ushiro Tsuki – Ni.
- 5 Gyaku Yokomen Uchi.
- 6 Gedan Gaeshi Yokomen Uchi.
- 7 Tsuki Yodan Gaeshi – Ichi.
- 8 Tsuki Yodan Gaeshi – Ni.
- 9 Gedan Gaeshi Uchi Migui.
- 10 Gedan Gaeshi Uchi Hidari.
- 11 Tsuki Gedan Gaeshi.
- 12 Hasso Kamae Menuchi.
- 13 Hasso Kamae Tsuki – Ichi.
- 14 Hasso Kamae Tsuki – Ni.
- 15 Hasso Kamae Ushiro Tsuki.
- 16 Hasso Kamae Ushiro Uchi – Ichi.
- 17 Hasso Kamae Ushiro Uchi – Ni.
- 18 Hasso Kamae Ushiro Barai.
- 19 Toma katate Uchi.
- 20 Katate Gedan Gaeshi.
- 21 Waki Kamae Uchi Komi.
- 22 Hachi No Shi Gaeshi Menuchi.
- 23 Hidari Nagare Gaeshi Uchi.
- 24 Migui Nagare Gaeshi Tsuki.

III. KATORI SHINTO RYU

A- KAMAE

- 1 Shin No Kamae.
- 2 Sasa Gakuré No Kamae.
- 3 Mon No Kamae.

B- MAKI UCHI

- 1 Hidari Maki Uchi.
- 2 Migui Maki Uchi.
- 3 Renzoku Maki Uchi.

C- TSUKI WAZA

- 1 Mona Tsuki.
- 2 Nodoe Tsuki.
- 3 Kobatsubi Tsuki.

D- UCHI KOMI HO

- 1 Migui Yodan Uke Yokomen Uchi.
- 2 Migui Chudan Uke Chudan Uchi.
- 3 Migui Gedan Uke Gedan Uchi.
- 4 Hidari Yodan Uke Yokomen Uchi.