



# Tecnicas Avanzadas

Aikiken, Aikijo y Taijutsu

# Aikiken

## Términos y definiciones generales con Bokken

### GUARDIAS CON BOKKEN



#### **Seigan-no-kamae / Chudan-no-kamae**

Hanmi derecho con el bokken en ambas manos directamente en el frente y sobre la línea central del cuerpo. El peso del cuerpo centrado en ambos pies y ambas manos a la altura del centro del cuerpo. La mano izquierda tomando el final de la empuñadura y a aprox. 1 puño de distancia del cuerpo. La hoja del bokken ligeramente inclinada hacia la derecha para tomar ventaja de la curvatura natural de la hoja. El kissaki apunta hacia la garganta del oponente. Mirar directamente al frente.

#### **Jodan-no-kamae**

Pararse en Hanmi derecho o izq. y levantar los brazos hasta que la mano izquierda esté en frente de la frente. Las manos están sobre los ojos y los codos abiertos para permitir la visión hacia el frente. El kissaki directamente encima de la cabeza para proteger a los que se encuentran detrás de nosotros. El peso del cuerpo ligeramente hacia adelante.

#### **Gedan-no-kamae**

Bajar el kissaki desde Chudan-no-kamae pero estar preparado para levantarlo en cualquier momento. Esto crea una apertura para que el oponente ataque. Estar listo para salir de la línea de ataque manteniendo el peso del cuerpo distribuido igualmente en ambos pies.

#### **Hasso-no-kamae**

Pararse en Hanmi izq., ojos al frente, peso del cuerpo distribuido igualmente en ambos pies. El bokken se levanta verticalmente con las manos al nivel del pecho y hombros. El tsuba queda a nivel de la boca.

#### **Waki-no-kamae**

Hanmi izquierdo y se baja el bokken por el lado derecho.

# Aikiken

## Términos y definiciones generales con Bokken



### **Antes de la práctica**

Los kumitachi vienen originariamente de una vieja escuela de esgrima. Ellos fueron modificados para incluir el concepto de Aiki por el fundador, O Sensei Morihei Ueshiba, quien los dejó como su legado.

Hay muchas posibles variantes de los kumitachi. El fundador, cuando enseñaba, los llamaba variaciones primer ataque y segundo ataque. Estas variaciones son naturalmente usadas con el ken pero son prontamente adaptadas al taijutsu.

Consecuentemente, los kumitachi son considerados como la personalidad de las técnicas del ken, jo y taijutsu.

Si uno no tiene un buen entendimiento de suburi, no tiene sentido la práctica de kumitachi.

Si se practica diariamente los kumitachi y otros ejercicios con el compañero no se alcanza la estabilidad de las caderas y una parte importante del entrenamiento se pierde.

Por lo tanto comenzar cada practica con suburi.

Uchitachi (atacante) y Uketachi (defensor)

Los kumitachi no deben ser considerados competencia. Ellos son prácticas y los compañeros no están buscando un punto para atacar o para ganar una posición superior.

Se dice que uno debería ser Uchitachi por 10 años antes de estar permitido ser Uketachi.

Se percibía que esta era la manera apropiada de aprender.

Kamae

Kamae es la postura de guardia. La misma puede ser izquierda "Hidari Kamae" o derecha "Migi Kamae".

Hay varias formas de Kamae, las más comunes son

- 1. Jodan No Kamae Guardia Alta.**
- 2. Hasso No Kamae Variante de Guardia Alta.**
- 3. Chudan o Seigan No Kamae Guardia Media.**
- 4. Gedan No Kamae Guardia Baja.**
- 5. Waki Kamae Atrás por Derecha.**

# Aikiken

## Términos y definiciones generales con Bokken



### **Ken No Suburi:**

Suburi es la repetición de un movimiento con la espada o el bastón. El Objetivo es sin duda muy amplio. A nivel físico el Suburi nos permite fortalecer bajas y altas extremidades y todo el organismo en general. Nos enseña a mejorar el equilibrio, el autocontrol y la respiración abdominal. A nivel mental la repetición y la constancia le da tiempo al consciente a que permita adaptar el movimiento que estamos estudiando a nuestro cuerpo. Si seguimos insistiendo en la práctica permanente del Suburi, el cerebro creara neuronas para registrar cada patrón de movimiento. No en vano O'Sensei enseñaba Suburi como la gran base para luego entrenar movimientos mas complicados.

Hay varias formas de Suburi, los mas comunes son:

- 1. Shomenuchikomi**
- 2. Jodan No Kamae Shomenuchikomi**
- 3. Jodan No Kamae Waki Shomenuchikomi**
- 4. Renzoku Shomenuchikomi**
- 5. Renzoku Yokomenuchikomi**
- 6. Jodan No Kamae Shomenuchikomi Migi Munetsuki**
- 7. Jodan No Kamae Shomenuchikomi Hidari MunetsukiTachidori**  
*Tachi significa sable,*

# Aikiken

## Términos y definiciones generales con Bokken

*Dori significa apresar, sujetar controlar.*

Tachidori es la parte del Aikido que recoge y enseña las técnicas que, siguiendo los principios de Aiki, permiten defenderse contra ataques de un sable y desarmar al adversario.

La práctica en el Dojo revela la gran dificultad que supone defenderse de los ataques de una persona hábil con el sable. En consecuencia las posibilidades de salir ileso son escasas, pero el aikidoka debe intentarlo porque es un entrenamiento tan educativo como gratificante.

### **10 TECNICAS TACHI DORI**

- 1. Shomenuchi Irimi Tenkan Shokumen (Migi Kamae)**
- 2. Shomenuchi Kotegaeshi (Hidari Kamae)**
- 3. Shomenuchi Iriminage (Hidari Kamae)**
- 4. Shomenuchi Hiji Kime Osae (Hidari Kamae)**
- 5. Shomenuchi Ude Kime Osae (Hidari Kamae)**
- 6. Shomenuchi Shinken Shiraha Dori (Hidari Kamae)**
- 7. Shomenuchi Kokyu Nage (Pisando Pie Int.) (Migi Kamae)**
- 8. Shomenuchi Kokyu Nage Interior (Migi Kamae)**
- 9. Shomenuchi Sankyo (Migi Kamae)**
- 10. Shomenuchi Yonkyo (Migi Kamae)**

Instituto Uruguayo de Aikido Fujiyama  
AIKIKAI URUGUAY

# Aikijo

Términos y definiciones generales con bastón.

1 AL 20 JO NO SUBURI



**Serie tsuki**

- 1- choku tsuki
- 2- kaeshi tsuki
- 3- ushiro tsuki
- 4- tsuki gedan gaeshi
- 5- tsuki jodan gaeshi uchi

**Serie uchikomi**

- 6- shomen uchikomi
- 7- renzoku uchikomi
- 8- menuchi gedan gaeshi
- 9- menuchi ushiro tsuki
- 10- gyaku yokomen ushiro tsuki

**Serie katate**

- 11- katate gedan gaeshi
- 12- katate toma uchi
- 13- katate hachi no ji gaeshi

**Serie hasso gaeshi**

- 14- hasso gaeshi uchi
- 15- hasso gaeshi tsuki
- 16- hasso gaeshi ushiro tsuki
- 17- hasso gaeshi ushiro uchi
- 18- hasso gaeshi ushiro barai

**Serie nagare**

- 19- hidari nagare gaeshi uchi (por lo general izquierda aolo)
- 20- migi nagare gaeshitsuki (por lo general derecha solo)

# Instituto Uruguayo de Aikido Fujiyama

## AIKIKAI URUGUAY

# Aikijo

Términos y definiciones generales con bastón.

### 11 JOTORI:

Jotori es la parte del Aikido que se ocupa de las técnicas que permiten defenderse contra un adversario que ataca con bastón. Aquí describiremos las 11 técnicas para examen de Shodan.

- 1.Uke Tsuki** Juji kokyunage Irimi (*Hidari Hanmi*)
- 2.Uke Tsuki** Shihonage (*Hidari Hanmi*)
- 3.Uke Tsuki** Kokyunage (Irimi. Atemi costillas) (*Migi Hanmi*)
- 4.Uke Tsuki** Tenkan Kokyunage (Tomo el Jo con mi mano izquierda como para Ikkyo) (*Hidari Hanmi*)
- 5.Uke Tsuki** Shihonage Ura (entro por derecha) (*Hidari Hanmi*)
- 6.Uke Tsuki** Hiji Kime Osae (Entro por derecha) (*Hidari Hanmi*)
- 7.Uke Tsuki** (Entro por izquierda, piso pie) (*Hidari Hanmi*)
- 8.Uke Tsuki** Kokyunage Irimi (Pivoto alrededor de mano Izquierda y controlo derecha) (*Hidari Hanmi*)
- 9.Uke Tsuki** Shokumen (*Migi Hanmi*)
- 10.Uke Tsuki** Kokyunage (entro por derecha, tomo Jo con mano derecha como para Ikkyo) (*Migi Hanmi*)
- 11.Uke Tsuki** Control de codo (entro por derecha), controlo codo Izq., y piso el Jo con pie derecho (*Migi Hanmi*)

### 7 JONAGE

Jonage es la parte que contempla la aplicación de las técnicas Aiki cuando Nage empuña el Jo y Uke lo apresa por un extremo con una o dos manos intentando apoderarse de él. Aquí describimos las 7 técnicas para examen de Shodan.

- 1. Ryote Jo Dori** Shihonage (entro por derecha) (*Migi Hanmi*)
- 2. Ryote Jo Dori** Kokyunage Irimi (Absorbo, elevo el Jo sobre su cabeza y proyecto) (*Migi Hanmi*)
- 3. Ryote Jo Dori** Juji Kokyunage (Absorbo, bajo el Jo y proyecto por izquierda) (*Migi Hanmi*)
- 4. Ryote Jo Dori** Ashi Barai (Barrida) (*Migi Hanmi*)
- 5. Ryote Jo Dori** Ude Osae (Controlo Brazo Izq.) (*Migi Hanmi*)
- 6. Ushiro Ryote Jo Dori** Shokumen Kokyunage (*Hidari Hanmi*)
- 7. Ushiro Ryote Jo Dori** Kokyunage

# Instituto Uruguayo de Aikido Fujiyama

## AIKIKAI URUGUAY

# Taijutsu

Términos y definiciones generales con mano vacía.

En los capítulos Henka Waza, Kaeshi Waza y Renzoku Waza que se explican a continuación, se piden para examen de Yodan un número reducido de técnicas a los efectos de demostrar su comprensión, estudio y práctica. Dependerá de la pericia y dedicación de cada practicante, estudiar y practicar para crecimiento personal por fuera de examen la innumerable cantidad de posibilidades para entrenar éstas tres formas avanzadas de Aikido.

### **Henka Waza (Variantes)**

Es la parte de Aikido que estudia las diversas maneras y posibilidades en cuanto a la forma de realizar las técnicas de base. La forma clásica ante un ataque es el modo de proceder que podría definirse como forma tipo Kihon Waza, pero como su estructura es rígida, solo válida para aprender el movimiento, en cuanto aparece alguna variación (Distancia, Resistencia, Dirección, Etc.) La técnica básica puede fracasar si no se adapta al cambio producido. Esta necesidad de adaptarse de modo continuo a las reacciones del atacante es lo que da lugar a la aparición de otras formas variantes de aplicar una misma técnica. Esto no va en absoluto en desmedro de la técnica básica, al contrario es lo que hay que practicar durante muchos años y solo después de conocer bien lo básico podemos pasar a las variantes.

AHORA SEIS HENKA WAZA PARA EXAMEN DE YODAN.

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>1. Shomenuchi Ikkyo</b>     | Atrayendo el brazo de Uke hacia nuestro Hara                                |
| <b>2. Katadori Nikyo</b>       | Tirando con nuestra mano de abajo   |
| <b>3. Yokomenuchi Sankyo</b>   | En la torsión tomo los dedos del medio juntos y los demás con la otra mano. |
| <b>4. Tsuki Kotegaeshi</b>     | Flexionando el brazo de Uke hacia su cara                                   |
| <b>5. Shomenuchi Iriminage</b> | Con barrida de pierna de Uke  |
| <b>6. Katatedori Shihonage</b> | Palanca en muñeca de Uke hacia arriba.                                      |

# Instituto Uruguayo de Aikido Fujiyama AIKIKAI URUGUAY

## Taijutsu

Términos y definiciones generales con mano vacía.

### **Kaeshi Waza (Contratecnicas)**

Kaeshi Waza es el arte de las Contra técnicas que el gran maestro Ueshiba enseñaba únicamente a sus instructores de mas confianza, existiendo diferentes Contratecnicas susceptibles de ser aplicadas ante cada movimiento de Aikido que Uke intente realizar. La practica correcta de Kaeshi Waza exige una gran sinceridad y pericia en todas las acciones de Uke y Nage, por lo general el estudio de estas técnicas se reserva a los Aikidokas que han alcanzado el nivel de Tercer y Cuarto Dan. En esencia el trabajo va encaminado a esquivar, neutralizar y anular el movimiento del oponente aplicándole de inmediato una contra técnica.

### LAS FORMAS BÁSICAS DE KAESHI WAZA SON

- a) Contra una luxación aplica otra luxación cambiando la dirección original del ataque.
- b) Contra una luxación se aplica una proyección aprovechando el impulso de Uke.
- c) Contra una proyección se aplica otra proyección.
- d) Contra una proyección se aplica una luxación.

### AHORA 7 TÉCNICAS KAESHIWAZA PARA EXAMEN DE YODAN.

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| <b>1. Shomenuchi</b>         | Ikkyo contra Ikkyo         |
| <b>2. Shomenuchi</b>         | Nikyo contra Ikkyo         |
| <b>3. Shomenuchi</b>         | Iriminage contra Ikkyo     |
| <b>4. Shomenuchi</b>         | Kotegaeshi contra Ikkyo    |
| <b>5. Shomenuchi</b>         | Shihonage contra Ikkyo     |
| <b>6. Katatedori</b>         | Shokumen contra Shihonage  |
| <b>7. Aihanmi Katatedori</b> | Iriminage contra Shihonage |

Instituto Uruguayo de Aikido Fujiyama  
AIKIKAI URUGUAY

# Taijutsu

Términos y definiciones generales con mano vacía.

## **Renzoku Waza (Encadenamientos)**

Es el arte de encadenar técnicas en forma sucesiva, siguiendo siempre las reacciones de Uke. Puesto que cada reacción defensiva del oponente es una nueva oportunidad para aplicar otra técnica.

### PRIMER CASO.

- a) Uke ataca
- b) Nage esquiva o bloquea y aplica inmovilización.
- c) Uke resiste por la fuerza
- d) Nage combina con otra proyección o luxación y la acción concluye

### SEGUNDO CASO.

- a) Uke ataca
- b) Nage Aplica una técnica
- c) Uke se desplaza para escapar
- d) Nage combina con otro movimiento

### TERCER CASO.

- a) Uke ataca
- b) Nage esquiva o bloquea y aplica inmovilización.
- c) Uke resiste y golpea con su mano libre
- d) Nage abandona la luxación fallida y aplica otra técnica sobre el brazo que golpea, la acción concluye.

### AQUÍ LAS SEIS TÉCNICAS RENZOKU WAZA PARA EXAMEN DE YODAN.

- 1) **Shomenuchi** Ikkyo, Uke resiste, Kokyunage
- 2) **Katatedori** Shokumen, Uke contraataca con jodan tsuki- Ikkyo
- 3) **Chudan Tsuki** Kotegaeshi, Uke retrae su mano, Kaitennage
- 4) **Morotedori** Ude Kime Nage, Uke resiste, Ushiro kokyunage
- 5) **Aihanmi Katatedori** Ikkyo, Uke resiste, Iriminage
- 6) **Shomenuchi** Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo