

## Técnicas Ataque

Aferramientos desde adelante (de frente):

Katate dori: aferramiento de una muñeca



Riote dori: aferramiento de las dos muñecas

Eri dori: aferramiento de una solapa

Ryo eri dori: aferramiento de dos solapas

Kata dori: aferramiento de la manga a la altura del hombro



Katate Ryotedori: (Morotedori) una muñeca es aferrada con dos manos



Gyaku Hammi Katate Dori: Aferramiento de la muñeca del mismo lado con una mano



Ai Hammi Katate Dori: Aferramiento de la muñeca contraria con una mano



Ryokata dori: aferramiento de los dos hombros

Sode Dori: aferramiento de la manga con una mano a la altura del codo

Muna Dori: aferramiento de las solapas del Gi con una mano



Ryo Sode Dori: aferramiento de las dos mangas a la altura del codo

Aferramientos desde atrás (por las espalda):

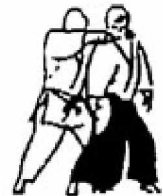
Ushiro Waza Ryote Dori: Aferramiento de las muñecas por la espalda



Ushiro waza Ryo Hiji dori: Aferramiento de los codos por la espalda



Ushiro Waza Ryo Kata Dori: Aferramiento de ambos hombros por la espalda



Ushiro waza Eri Dori: Aferramiento del cuello del Gi por la espalda

Ushiro Waza Haga Ijime: Abrazo del pecho por la espalda



Ushiro Waza Kata Dori Kubi Shime: Una mano estrangula y la otra aferra la muñeca

Golpes básicos:

Shomen Uchi: Golpe de frente a la cabeza con el canto de la mano



Yokomen Uchi: Golpe lateral a la cabeza con el canto de la mano



Tsuki (chundan): Golpe de puño sobre la parte central del cuerpo



Aferramiento y Golpe de frente:

Kata Dori Men Uchi: Aferramiento de un hombro y golpe a lo alto de la cabeza

Sode Dori Jodan Tsuki: Aferramiento de la manga (codo) y golpe sobre la parte superior de la cabeza

Muna Dori Men Uchi: Aferramiento de las solapas con una mano y golpe a la cabeza con la otra



Técnicas Básicas:

Irimi nage: Proyección entrando hacia el centro del Aite

Iri: Centro  
Mi: Cuerpo  
Nage: Proyección



Kote gaeshi: Torsión de la muñeca

Ko: pequeño  
Te: mano  
gaeshi: torsión



Shiho nage: Proyección en todas direcciones

Shi: 4  
Ho: dirección  
Nage: proyección



Uchi Kaiten nage: Proyección rotatoria por el interior

Uchi: golpear - interior  
Kaiten: rotación  
Nage: proyección



Tenchi nage: Proyección con los brazos en extensión. Uno hacia el cielo, otro hacia la tierra.

Ten: cielo  
Chi: tierra



Hiji Kime Osae: Inmovilización por bloqueo del codo.

Hiji: codo  
Osae: Inmovilización

Kokyu Nage: Proyección por expansión de la energía potencial interna

Ko: expirar  
Kyo: inspirar  
Nage: proyección



Koshi Nage: Proyección de cadera

Koshi: caderas



Ushiro Kiri Otoshi: proyección por detrás por tracción hacia abajo.

Ushiro: detrás  
Kiri: cortar  
Otoshi: caer



Kokyu ho: Ejercicio de expansión de la energía interna



Sumi Otoshi: Proyección por acción sobre el costado y control de las piernas

Sumi: esquina ángulo  
Otoshi: caer



Juji Garami: Proyección sobre los brazos trabados en cruz

Juji: cruz  
Garami: trabar anudar



Ude Garami: Mismo principio que kaiten nage pero controlando el hombro de aite

Aiki Otoshi: Aferramiento de las rodillas del aite y proyección hacia adelante



#### Técnicas de Inmovilización:

Ik Kyo: 1er. principio.  
Control del codo empujando hacia la cabeza en círculo.



Ni kyo: 2do. principio.  
El mismo movimiento que ikkyo con acción sobre la articulación de la muñeca, del codo y del hombro.



San Kyo: 3er. principio.  
Ikkyo con control del canto de la mano del Aite y movimiento en espiral.



Yon Kyo: 4to. 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.



Go Kyo: 5to. principio.  
Técnica particular para ataque de cuchillo, mismo principio que ikkyo (ura) pero diferente control de la muñeca



#### Otras Técnicas:

Uchi Kaiten Sankyo: Inmovilización sankyo entrando por el interior. Combinación de Uchi Kaiten y Sankyo



Soto Kaiten Nage: Proyección rotatoria por el exterior.  
Soto: exterior



Ude Kime Nage: Proyección hacia adelante por bloqueo del  
codo.  
Ude: brazo.



Ilustraciones tomadas de: Introducción a la Esfera Dinámica de Westbrook y Ratti; y de: Aikido de N. Tamura