

# Aiki Jo

(Trabajo de la energía y la armonía con el Jo)

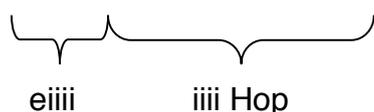
## (Técnicas básicas)

La ejecución de los movimientos de Aikido, el ritmo de la emisión de los sonidos fonéticos es de forma armónica, facilita el fluir de la energía, permite actuar a la velocidad adecuada y armonizar la respiración y el tono muscular. En todos los Suburi de Jo o Bokken se le puede aplicar las fonéticas AI o IAI

<b>CHOKU TSUKI</b> (ei iiiii)	Golpe frontal cargando previamente el arma.
<b>GAESHI TSUKI</b> (ei iiiii)	Golpe directo con trayectoria exterior.
<b>USHIRO TSUKI</b> (ei iiiii)	Golpe directo hacia atrás.
<b>GEDAN GAESHI</b> (Hooooop)	Golpe exterior-circular a nivel bajo.
<b>SHOMEN UCHI</b> (Hap) o (To....)	Golpe vertical de arriba abajo en la cabeza.
<b>SHOMEN UCHI KOMI</b> (Hap) o (To....)	Golpe vertical-descendente desde Ushiro Jodan Kamae.
<b>YOKOMEN UCHI</b> (iiiiii Hop)	Golpe cortante en diagonal descendente derecha izquierda.
<b>GYAKU YOKOMEN</b> (iiiiii Hop)	Golpe cortante en diagonal descendente izquierda-derecha. Pie y mano contrario adelantados.
<b>TOMA KATATE UCHI</b> (Jeeeeeep) o (Te iiiii)	Distancia larga.
<b>KATATE GEDAN GAESHI</b> (Jeeeeeep)	Golpe desde derecha-izquierda en diagonal-ascendente. (Ocultar el Jo en la espalda).
<b>HASSO GAESHI</b>	Volteo del Jo para parar un ataque o ir a Hasso Kamae. (Guardia).
<b>KATATE HACHI NO JI GAESHI</b> (e....Hop Hooooop)	Volteo del Jo para apartar un ataque y acabar en Hasso Kamae. (Guardia).
<b>HACHI NO JI</b>	Voltear el Jo a derecha e izquierda. (Guardia).

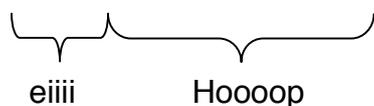
## (Combinaciones básicas)

### TSUKI-YOKOMEN UCHI (TSUKI JODAN GAESHI)



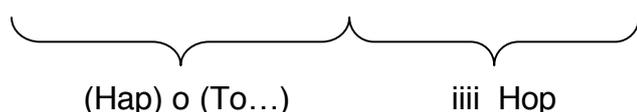
(Directo.+ Golpe cortante en diagonal descendente derecha e izquierda, por el interior) (directo, zona superior del cuerpo, contraataque)

### TSUKI-GEDAN GAESHI



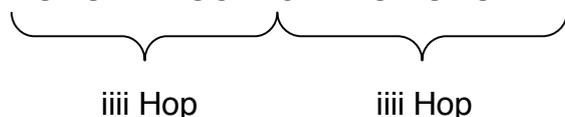
(Directo.+ Zona baja del cuerpo, contraataque).

### SHOMEN UCHI KOMI-GYAKU YOKOMEN



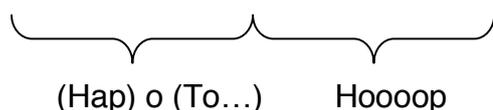
(Golpe vertical descendente desde Jodan Kamae.+ Golpe cortante en diagonal descendente der.-izq.) **RENZOKU UCHI KOMI:** Denominación del Aikikai de la técnica Shomen Uchi-Gyaku Yokomen, por el interior.

### YOKOMEN UCHI-GYAKU YOKOMEN



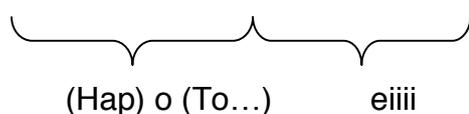
(Golpe circular oblicuo a la cabeza el cuello etc., por el interior.+ Posición inversa, golpe circular oblicuo).

### SHOMEN UCHI-GEDAN GAESHI



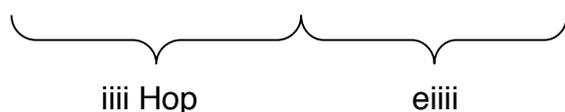
(Por delante, por el interior. + Zona baja del cuerpo, contraataque.

### SHOMEN UCHI-USHIRO TSUKI



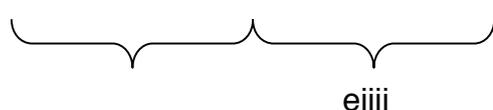
(Por delante, por el interior.+ Por la espalda, directo).

### GYAKU YOKOMEN-USHIRO TSUKI



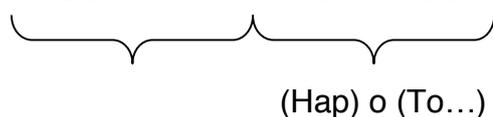
(Posición inversa, golpe circular oblicuo a la cabeza el cuello etc.+ Por la espalda, directo).

### HASSO GAESHI-USHIRO TSUKI



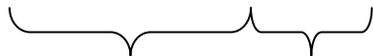
(Postura de alerta con el Jo, exterior.+ Por la espalda, directo).

### HASSO GAESHI-SHOMEN UCHI



(Postura de alerta con el Jo.+ Contraataque por delante, por el interior).

## HASSO GAESHI-TSUKI



Eiii

(Postura de alerta con el Jo.+ Golpe directo con la trayectoria exterior)

## HASSO GAESHI-USHIRO UCHI



(Postura de alerta con el Jo.+ Exterior por la espalda, por el interior)

## HASSO GAESHI-USHIRO HARAI



(Volteo del Jo para parar un ataque o ir a Hasso Kamae.+ Golpe cortante en diagonal descendente de 360° con Tai Sabaki)

# Aiki Ken

(Trabajo de la energía y la armonía con el Bokken)

## (Suburi básicos)

### 1 – MAKI UCHI



(Hap) o (To...)

(Golpe rápido y corto vertical-descendente con el Jo, Katana o Bokken)

### 2 – SHOMEN UCHI KOMI



(Hap) o (To...)

(Golpe vertical-descendente desde Jodan Kamae)

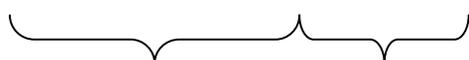
### 3 – GEDAN KAMAE-SHOMEN UCHI KOMI



(Hap) o (To...)

(Guardia baja-adelantada por debajo de la cintura.+ Golpe vertical-descendente desde Jodan Kamae)

### 4 – GYAKU YOKOMEN-YOKOMEN



iiii Hop

iiii Hop

(Golpe cortante en diagonal. +Golpe circular oblicuo a la cabeza)

### 5 – SHOMEN UCHI KOMI-TSUKI-GYAKU YOKOMEN-TSUKI-YOKOMEN-TSUKI



(Hap) o (To...)

eiiiiii

iiii Hop

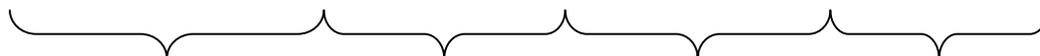
eiiiiii

iiii Hop

eiiiiii

(Golpe vertical-descendente desde Jodan Kamae.+ Directo.+ Golpe cortante en diagonal.+ Directo.+ Golpe circular oblicuo a la cabeza, el cuello etc.+ Directo)

### 6 – SHOMEN UCHI KOMI-GYAKU TSUKI-YOKOMEN UCHI-GYAKU TSUKI



(Hap) o (To...)

eiiiiii

iiii Hop

eiiiiii

(Golpe vertical-descendente desde Jodan Kamae.+ Golpe directo con el brazo contrario al pie adelantado.+ Golpe circular oblicuo a la cabeza, el cuello etc.+ Directo)