

Aiki Jo

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

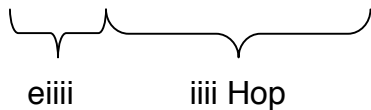
(Técnicas básicas)

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

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

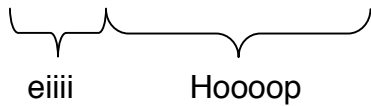
(Combinaciones básicas)

TSUKI-YOKOMEN UCHI (TSUKI JODAN GAESHI)



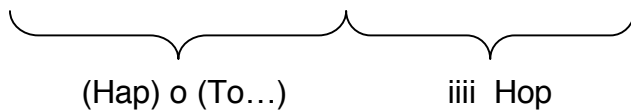
(Directo.+ Golpe cortante en diagonal descendente derecha e izquierda, por el interior) (directo, zona superior del cuerpo, contraataque)

TSUKI-GEDAN GAESHI



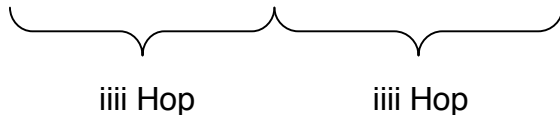
(Directo.+ Zona baja del cuerpo, contraataque).

SHOMEN UCHI KOMI-GYAKU YOKOMEN



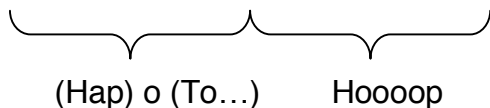
(Golpe vertical descendente desde Jodan Kamae.+ Golpe cortante en diagonal descendente der.-izq.) **RENZOKU UCHI KOMI:** Denominación del Aikikai de la técnica Shomen Uchi-Gyaku Yokomen, por el interior.

YOKOMEN UCHI-GYAKU YOKOMEN



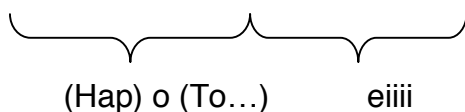
(Golpe circular oblicuo a la cabeza el cuello etc., por el interior.+ Posición inversa, golpe circular oblicuo).

SHOMEN UCHI-GEDAN GAESHI



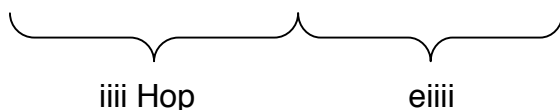
(Por delante, por el interior. + Zona baja del cuerpo, contraataque).

SHOMEN UCHI-USHIRO TSUKI



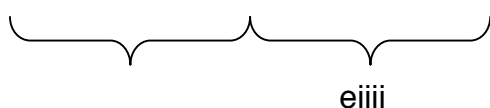
(Por delante, por el interior.+ Por la espalda, directo).

GYAKU YOKOMEN-USHIRO TSUKI



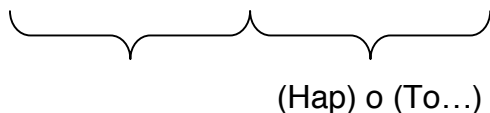
(Posición inversa, golpe circular oblicuo a la cabeza el cuello etc.+ Por la espalda, directo).

HASSO GAESHI-USHIRO TSUKI



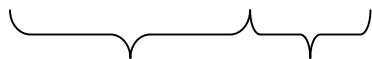
(Postura de alerta con el Jo, exterior.+ Por la espalda, directo).

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)

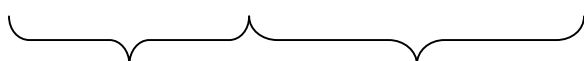
2 – SHOMEN UCHI KOMI



(Hap) o (To...)

(Golpe vertical-descendente desde Jodan Kamae)

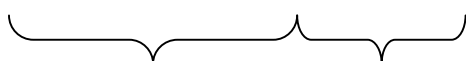
3 – GEDAN KAMAE-SHOMEN UCHI KOMI



(Hap) o (To...)

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

4 – GYAKU YOKOMEN-YOKOMEN

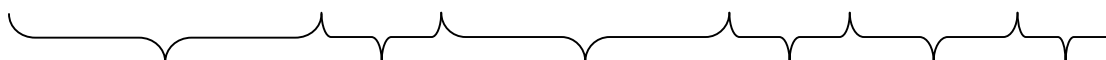


iiii Hop

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

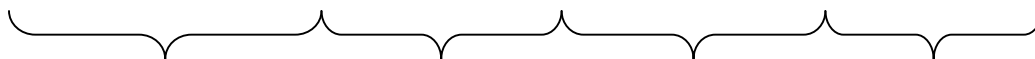
eiiiiii

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)