

AIKI KEN**AIKI KEN JUTSU****KEN JUTSU****DEFINICIÓN:**

Seguir los principios aikido de ki musubi y ki no nagare. Trabajo ma-ai y de-ai. Prima la armonización con uke. Basado en Saito.

DEFINICIÓN:

Trabajo marcial sin armadura, lo importante es el trabajo de combate. Las formas son sólidas y fuertes.

DEFINICIÓN:

Técnicas de combate con armadura, giris específicos, basado en kokyus.

● **Kokoro:** ◇ **Formas básicas comunes.**

● **Ki musubi no tachi.**

◇ Unificación con el tachi.

● **Ki no nagare.**

◇ fluidez del ki.

● **Ma ai (al tachi).**● **De ai (armonización):**

◇ 4 Kamae (sin hasso kamae):

◇ 1. Chudan kamae.

◇ 2. Gedan kamae.

◇ 3. Waki kamae.

◇ 4. Jodan kamae.

● **Suburi:**

◇ 1. Shomen uchi.

◇ 2. Shomen uchi komi.

◇ 3. Yokomen uchi.

◇ 4. Gyaku yokomen uchi.

◇ 5. Tsuki.

◇ 6. Gyaku tsuki.

● **Práctica:**

◇ Kumi tachi 1 (kote gaeshi).

● **5 Kamae:**

◇ 1. Chudan no kamae.

◇ 2. Gedan no kamae.

◇ 3. Hasso no kamae.

◇ 4. Jodan no kamae.

◇ 5. Waki no kamae.

● **Ma ai (al uke).**● **8 Suburi:**

◇ 1. Mako giri.

◇ 2. Kesa giri (sin parada).

◇ 3. Gyaku kesa giri (sin parada).

◇ 4. Ichi monji giri.

◇ 5. Gyaku ichi monji giri.

◇ 6. Kiri ate.

◇ 7. Gyaku kiri ate.

◇ 8. Tsuki.

● **Práctica:**

◇ Los 8 suburi.

◇ Bokuto Jutsu. Jintai kyuso.

● **4 Kamae (sin jodan no kamae):**

◇ 1. Chudan no kamae.

◇ 2. Gedan no kamae.

◇ 3. Hasso no kamae.

◇ 4. Waki gamae.

● **Ma ai (al uke).**● **9 Suburi:**

◇ Ocho suburi de Aiki Ken Jutsu.

◇ + 9. Maki uchi.

● **Práctica:**

● Mako giri-Ikkyo:

◇ Omote kukuri otoshi sabaki.

◇ Ushiro Kukuri otoshi sabaki.

Kamae: El pie avanzado girado hacia dentro. Pies no alienados, distanciados el ancho de la cadera y bien apoyados en el suelo. Zona lumbar encajada en la pelvis. Rodillas flexionadas. Hara enfocado hacia delante.

Issoku irimi: Mantener la misma estructura corporal del kamae. Desplazarse hacia delante sin que los pies queden alienados ni abiertos.

Tai no henka: En el giro alinear la cadera hacia delante separando bien los pies.

Ukemi: Proteger la zona lumbar potenciando el efecto de rodar en los kaiten.