

武産合気道連盟

スパイン

<http://www.taae.es>



合気道

EXAMEN GOKYU

5º KYU - CINTURON AMARILLO - 30 DIAS DE ENTRENAMIENTO REAL

| | |
|--------------|---------------------------|
| HANMI | GUARDIA |
| TAI SABAKI | DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO |
| MAE UKEMI | CAIDA HACIA DELANTE |
| USHIRO UKEMI | CAIDA HACIA ATRÁS |
| YOKO UKEMI | CAIDA DE LADO |

TAI JUTSU

1) **KATATE DORI** =====> **TAI NO HENKO (KIHON Y KI NO NAGARE)**
AGARRE DE MUÑECA CON UNA MANO FLUJO DEL KI CAMBIO DE POSICIÓN DEL CUERPO

2) **MOROTE DORI** =====> **KOKYU HO**
(KATATE RYOTE DORI)
AGARRE DE ANTEBRAZO CON DOS MANOS EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Kuden: "baja tus hombros tus caderas y tu mente"

3) **SHOMEN UCHI** =====> **DAI** =====> **IKKYO (OMOTE Y URA WAZA)**
CORTE FRONTAL PRIMER PRINCIPIO
Kuden de omote: "Un espíritu levantándose efusivamente de la tierra y extendiéndose en un movimiento infinito"

Kuden de ura: "Sujeta el brazo de tu compañero de forma circular, empujando y girando"
"No girar soltando el brazo del adversario"
"Dos mas ocho igual a 10" "Cuatro mas seis igual a diez" "Cinco mas cinco igual a diez"

4) **SHOMEN UCHI** =====> **IRIMI NAGE**
CORTE FRONTAL PROYECCIÓN ENTRANDO POR EL COSTADO

5) **KATATE DORI** =====> **SHIHO NAGE (OMOTE Y URA WAZA)**
AGARRE DE UNA MUÑECA PROYECCIÓN EN LAS CUATRO DIRECCIONES

SUWARI WAZA

6) **RYOTE DORI** =====> **KOKYU HO (CHUDAN)**
AGARRE DE AMBAS MUÑECAS EJERCICIO DE LA RESPIRACIÓN GRADO MEDIO

BUKI WAZA

- 1) **KEN SUBURI NANAHON** (SUBURIS DEL 1 AL 7)
- 2) **ROKU NO JO**