



武産合気道連盟

スパイン

<http://www.taae.es>



合気道

EXAMEN YONKYOU

4º KYU - CINTURON NARANJA - 40 DIAS DE ENTRENAMIENTO REAL

TAI JUTSU

- | | | | |
|---|------------|--------|---|
| 1) SHOMEN UCHI
ATAQUE FRONTAL | =====> DAI | =====> | NIKYO (OMOTE Y URA WAZA)
SEGUNDO PRINCIPIO TORSIÓN DE LA MUÑECA |
| 2) KATA DORI
CONTROL DEL HOMBRO | =====> DAI | =====> | IKKYO (OMOTE Y URA WAZA)
PRIMER PRINCIPIO |
| 3) KATA DORI
CONTROL DEL HOMBRO | =====> DAI | =====> | NIKYO (OMOTE Y URA WAZA)
SEGUNDO PRINCIPIO |
| 4) YOKOMEN UCHI
CORTE LATERAL | =====> | =====> | SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)
PROYECCIÓN EN LAS CUATRO DIRECCIONES |

- | | | | |
|---|--------|--|---|
| 5) KATATE DORI
AGARRE DE UNA MUÑECA | =====> | | TAI NO HENKO
IRIMI NAGE - SHIHO NAGE |
| 6) MOROTE DORI
KATATE RYOTE DORI
AGARRE DE ANTEBRAZO
CON DOS MANOS | =====> | | KOKYU HO DAI NI
EJERCICIO DE RESPIRACIÓN)
CUANDO TE AGARRAN POR LA ESPALDA |

Kuden: "no te resistas cuando te intenten retorcer la muñeca. En vez de eso, carga tu cuerpo con energía centralizada y mueve el panel de la cintura de tu hakama hacia la parte trasera de la mano agarrada"

- | | | | |
|---|--------|--|--|
| 7) MOROTE DORI
KATATE RYOTE DORI
AGARRE DE ANTEBRAZO
CON DOS MANOS | =====> | | KOKYU HO DAI SAN
EJERCICIO DE RESPIRACIÓN
CUANDO TE ELEVAN EL BRAZO |
|---|--------|--|--|

BUKI WAZA

- 1) **SAN YU ICHI NO JO KATA**
KATA DE 31 MOVIMIENTOS DE JO

Kuden: secretos del arte legados oralmente por el fundador del Aikido