















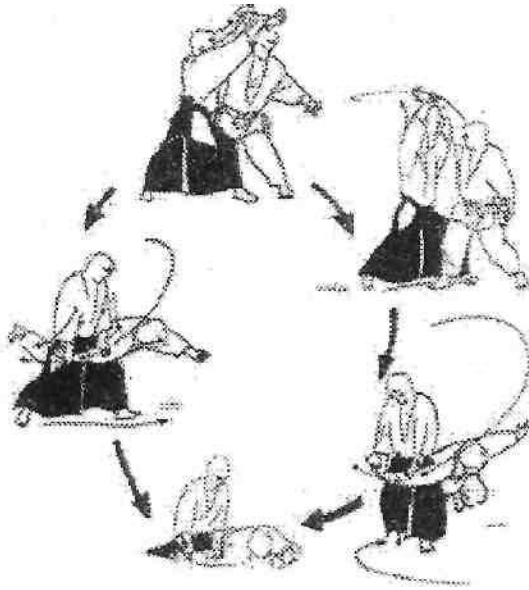


Técnicas básicas		Técnicas de inmovilización	
Irimi nage: Proyección entrando hacia el centro del Aite Iri: Centro Mi: Cuerpo Nage: Proyección		I K Kyo: 1er. principio. Control del codo empujando hacia la cabeza en círculo.	
Kote gaeshi: Torsión de la muñeca Ko:pequeño Te: mano gaeshi: torsión		Ni kyo: 2do. principio. El mismo movimiento que ikkyo con acción sobre la articulación de la muñeca, del codo y del hombro.	
Shiho nage: Proyección en todas direcciones Shi:4 Ho: dirección Nage: proyección		San Kyo: 3er. principio. Ikkyo con control del canto de la mano del Aite y movimiento en espiral.	
Uchi Kaiten nage: Proyección rotatoria por el interior Uchi: golpear - interior Kaiten: rotación Nage: proyección		Yon Kyo: 4to. principio. Ikkyo con aplicación, sobre la cara interna del antebrazo del Aite, de una presión con la primera falange del dedo índice... movimiento de sable.	
Tenchi-nage: Proyección con los brazos en extensión. uno hacia el cielo, otro hacia la tierra. Ten: cielo Chi: tierra		Go Kyo: 5to. principio. Técnica particular para ataque de cuchillo, mismo principio que ikkyo (ura) pero diferente control de la muñeca	

Kokyu Nage: Proyección por expansión de la energía potencial interna Ko: expirar Kyo: inspirar Nage: proyección		Koshi Nage: Proyección de cadera Koshi: caderas	
Ushiro Kiri Otoshi: proyección por detrás por tracción hacia abajo. Ushiro: detrás Kiri: cortar Otoshi: caer		Kokyu ho: Ejercicio de expansión de la energía interna	
Sumi Otoshi: Proyección por acción sobre el costado y control de las piernas Sumi: esquina ángulo Otoshi: caer		Juji Garami: Proyección sobre los brazos trabados en cruz Juji: cruz Garami: trabar anudar	

Riôte don: aferramiento de las dos muñecas		Ushiro Waza Ryote Dori: Aferramiento de las muñecas por la espalda	
Kata don: aferramiento de la manga a la altura del hombro		Ushiro waza Ryo Hiji dori: Aferramiento de los codos por la espalda	
Katate Ryotedori: (Morotedori) una muñeca es aferrada con dos manos		Ushiro Waza Ryo Kata Dori: Aferramiento de ambos hombros por la espalda	
Gyaku Hammi Katate Dori: Aferramiento de la muñeca del mismo lado con una mano		Ushiro Waza Haga Ijime: Abrazo del pecho por la espalda	
Muñe Dori: aferramiento de las solapas del 61 con una mano		Soto Kaiten Nage: Proyección rotatoria por el exterior. Soto: exterior	
Muñe Dori Men Uchi: Aferramiento de las solapas con una mano y golpe a la cabeza con la otra		Ude Kime Nage: Proyección hacia adelante por bloqueo del codo. Ude: brazo.	
Shomen Uchi: Golpe de frente a la cabeza con el canto de la mano		Yokomen Uchi: Golpe lateral a la cabeza con el canto de la mano	



íkkyo, primer principio del Aikido, y según la mayoría de los maestros, junto a shiho nage e irimi nage. son las tres técnicas más importantes para el aprendizaje del Aikido.