



Tamashī to Kokoro Dojo

Aikikai Aikido San Miguel de Allende

20 JO SUBURI

Tsuki no Bu (serie de lanzadas)

1. Choku Tsuki (directo / lanzada)
2. Kaeshi Tsuki (contraataque / lanzada)
3. Ushiro Tsuki (atrás / lanzada)
4. Tsuki Gedan Gaeshi (lanzada / cuerpo inferior / contraataque)
5. Tsuki Jodan Gaeshi Uchi (lanzada / cuerpo superior / contraataque / golpe)

Shomen no Bu (serie de golpes al frente de la cabeza)

6. Shomen Uchi Komi (el frente de la cabeza / golpe / con paso)
7. Renzoku Uchi Komi (repetición / golpe / con paso)
8. Men Uchi Gedan Gaeshi (cabeza / golpe / cuerpo inferior / contraataque)
9. Men Uchi Ushiro Tsuki (cabeza / golpe / atrás / lanzada)
10. Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki (inverso / lado de la cabeza / atrás / lanzada)

Katate no Bu (serie de una mano)

11. Katate Gedan Gaeshi (con una mano / cuerpo inferior / contraataque)
12. Toma Katate Uchi (espacio distante / con una mano / golpe)
13. Katate Hachi-no-ji Gaeshi (con una mano / figura de ocho / contraataque)

Hasso no Bu (serie de figura de ocho)

14. Hasso Gaeshi Uchi (figura de ocho / contraataque / golpe)
15. Hasso Gaeshi Tsuki (figura de ocho / contraataque / lanzada)
16. Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki (figura de ocho / contraataque / atrás / lanzada)
17. Hasso Gaeshi Ushiro Uchi (figura de ocho / contraataque / atrás / golpe)
18. Hasso Gaeshi Ushiro Harai (figura de ocho / contraataque / atrás / barrida)

Nagare no Bu (serie de fluir)

19. Hidari Nagare Gaeshi Uchi (izquierda / fluir / contraataque / golpe)
20. Migi Nagare Gaeshi Uchi (derecha / fluir / contraataque / golpe)

* Las transliteraciones después de los nombres son más descriptivas que literales.