

AIKIDO

PARTES DEL CUERPO

#AIKIDOMALLORCA WWW.AIKIDOMALLORCA.ES

JODAN

CHUDAN

GEDAN



- ① ATAMA/MEN: **CABEZA**
- ② SHOMEN/GATEMI: **FRONTAL**
- ③ YOKOMEN: **LATERAL**
- ④ KUBI: **CUELLO**
- ⑤ ERI: **NUCA / COLLAR**
- ⑥ KATA: **HOMBRO**
- ⑦ MUNE: **PECHO**
- ⑧ SODE: **MANICA**
- ⑨ HARA: **ABDOMEN**
- ⑩ HIJI: **CODO**
- ⑪ UDE: **BRAZO**
- ⑫ HAIWAN/ZENWAN: **ANTEBRAZO**
- ⑬ KOTE: **MUÑECA**
- ⑭ TE URA: **INTERIOR DE LA MUÑECA**
- ⑮ TEBUKI: **ARTICULACION MUÑECA**
- ⑯ HAISHU: **DORSO MANO**
- ⑰ YUBI: **DEDOS**
- ⑱ NUKITE: **PUNTA DEDOS**
- ⑲ KATATE: **MANO**
- ⑳ TANDEN: **CENTRO GRAVEDAD**
- ㉑ DAITAI: **MUSLO**
- ㉒ HIZA: **RODILLA**
- ㉓ KASHI: **PIERNAS**
- ㉔ ASHIBUKI: **TOBILLO**
- ㉕ KAKATO: **TALÓN**
- ㉖ ASHI: **PIE**
- ㉗ OBI: **CINTURA**