**[KIHON: FUNDAMENTOS](http://www.dojokimura.com/2010/03/kihon-fundamentos.html)**

***REI: SALUDO***   
  
***ZAREI:*** Saludo de rodillas, desde posición de seiza, inclinando el tronco en dirección a la persona saludada, mientras las manos se deslizan hacia el frente, sobre el suelo, para volver a la posición inicial.   
***RITSU REI:*** Saludo de pie desde la posición de CHOKU RITSU, inclinando suavemente el tronco en dirección a la persona saludada, mientras las manos se deslizan hacia el frente sobre los muslos, para volver a la posición inicial.   
  
***SHISEI: POSTURAS DEL CUERPO***   
  
***SHIZEN TAI:*** Postura natural. Cuerpo relajado, brazos sueltos a los costados, los pies separados a una distancia equivalente a la separación entre los hombros con la punta de los pies hacia el exterior. Existen dos variantes: MIGI SHIZEN TAI (pierna derecha adelantada), HIDARI *SHIZEN TAI:* (pierna izquierda adelantada).   
***JIGO TAI:*** Postura defensiva Existen dos variantes: MIGI JIGO TAI (pierna derecha adelantada), HIDARI JIGO TAI (pierna izquierda adelantada).   
*CHOKU RITSU:* Postura del no movimiento. Postura del cuerpo estirada. Talones juntos y puntas de los pies separadas, brazos estirados y pegados al cuerpo. Manos abiertas, con los dedos juntos, y pegadas a los costados. Esta es la postura inicial en la forma de saludo RITSU REI.   
***SEIZA:*** Posición sentado de rodillas. El cuerpo debe descansar sobre los talones. La espalda debe estar recta. La separación entre las rodillas debe ser la de dos puños para hombres, para mujeres, las rodillas deben estar juntas. Las manos descansan sobre la parte superior de los muslos, y con los dedos hacia dentro. El dedo pulgar del pie derecho debe descansar sobre el dedo pulgar del pie izquierdo. Para llegar a esta posición, partiendo de una posición en pie, se baja la rodilla izquierda al suelo, se acomoda y posteriormente se baja la rodilla derecha. Esto es herencia directa de los samuráis. Primero se arrodillaban sobre la pierna izquierda, acomodaban la katana y luego continuaban el gesto. Para ponerse en pie se debe actuar de forma contraria, primero se debe levantar la pierna derecha y a continuación la izquierda. Esta posición se debe utilizar por ejemplo como inicio del saludo ZAREI. Cuando no se está realizando un ejercicio se debe mantener esta posición, tanto como cuando se espera a que otros compañeros terminen su ejercicio y siempre que el SENSEI explica un ejercicio o hace una aclaración a un compañero que trabaja con nosotros.   
***KEIZA:*** Sentado de rodillas con las dedos flexionados. Posición semejante a SEIZA con la diferencia que los dedos de los pies, en lugar de estar estirados, se encuentran flexionados, por lo que el cuerpo descansa en parte sobre ellos. Esto es conveniente para reaccionar más rápidamente. Esta postura debe usarse siempre que trabajemos de rodillas.   
  
***SHINTAI: DESPLAZAMIENTOS***   
 ***TSUGI ASHI:*** Forma de caminar en la cual un pie sigue al otro sin sobrepasarlo. Son pasos cortos sin que el pie retrasado pase al adelantado e incluso que ni se acerque mucho al pie adelantado.   
***AYUMI ASHI:*** Forma normal de caminar en la que un pie sobrepasa al otro alternativamente. Usaremos esta forma de desplazamiento para llegar a la distancia de combate, una vez en la distancia se utilizará la forma TSUGI ASHI.   
***TSURI ASHI:*** Forma de caminar (combinada con TSUGI ASHI o AYUMI ASHI) en la cual los pies no pierden el contacto con el suelo. No se levantan las rodillas y usando las caderas para el movimiento de los pies.   
***TAI SABAKI:*** Desplazamiento circular. Se deben realizar según el movimiento que realice nuestro adversario. Pueden ejecutarse para ataque y para defensa, para proyectar o para golpear.   
  
***KUMI KATA: AGARRES***  
***UKEMI: CAIDAS***   
 ***USHIRO UKEMI:*** Caída hacia atrás. Existen dos variantes, en la primera se golpea el suelo con los brazos para amortiguar el golpe, y en la segunda se rueda sobre las muñecas. Se utilizan cuando un adversario nos empuja o proyecta desde el frente y hacia nuestra espalda, sin posibilidad de rodar.   
***YOKO UKEMI:*** Caída lateral. La principal función de este tipo de caída es amortiguar el golpe al ser empujados lateralmente o es barrida nuestra pierna adelantada, sin posibilidad de rodar. Este UKEMI se puede realizar rodando sobre el costado derecho o rodando sobre el costado izquierdo.   
***MAE UKEMI:*** Caída hacia delante. La principal función de este tipo de caída es evitar el daño al caer de frente y sin posibilidad de rodar. Se trata de caer de frente contra el suelo. Un ejemplo de la aplicación de este tipo de caída sería cuando un adversario sujeta de las piernas por la espalda y tira de ellas.   
***MAE MAWARI UKEMI:*** Caída circular hacia delante. La principal función de este tipo de UKEMI es proteger la cabeza de golpes contra el suelo, pero en una situación en la que si podemos rodar para evitar el choque. Al terminar el UKEMI, es posible quedarse en el suelo (golpeando el mismo con el brazo) o incorporarnos en guardia (no se golpea el suelo). Este UKEMI se puede realizar girando sobre el hombro izquierdo o sobre el hombro derecho.