

PRINCIPIOS DEL AIKIDO

- *Concientización de la respiración*
- *Integración de los segmentos del cuerpo. Articularse*
 - *Relajamiento. muscular progresivo*
- *Ukemi (caídas: al frente, atrás, lado.)*
 - *Movimientos circulares.*
- *Trabajar en pareja y en grupo.*

REQUISITOS PARA EXÁMENES

Requisitos para examen de 11 kyu Cinturón amarillo 3 meses

¿Qué es Aikido?

Aikido es un arte marcial japonés, fue creado por el maestro Morihei Ueshiba. Quiere decir armonizar la mente con el cuerpo.

¿Dónde practico Aikido?

En el dojo o tatami.

¿Qué es el Gi y como se coloca?

El Gi es el uniforme.

Se coloca primero el pantalón ajustándolo por medio de las dos tiras.

Luego se coloca la chaqueta, con la solapa izquierda por encima de la derecha.

Para colocar el cinturón primero se iguala por la mitad, luego va de adelante hacia atrás bordeando la cintura y regresando hacia adelante, el extremo derecho une de abajo hacia arriba la cintura y este mismo pasa por encima del otro haciendo un nudo cuadrado.

Es importante que el Gi siempre este limpio por respeto a la práctica, a los compañeros y a sí mismo.

¿Qué es el Kamae y cuántos hay?

El Kamae es la guardia, hay dos formas: Migi (derecha) y Hidari (izquierda). En parejas se llama Ai Hanmi y Gyaku Hanmi. La distancia entre los dos se llama Maai.

¿Qué es Ukemi?

Ukemi son caídas y hay dos formas básicas: Mae Kaiten (al frente) y Ushiro Kaiten (atrás). Existiendo Uke (el que cae) y Nage (el que hace la técnica).

¿Por qué es importante el Protocolo o la Etiqueta?

Por respeto a O Sensei (Gran Maestro fundador del Aikido), al Sensei (maestro) y a los compañeros. Para entrar al dojo es de la siguiente manera: 1-SEIZA (sentarse) Pierna izquierda y luego la derecha de pie 2- Se arrodilla con la pierna izquierda luego la derecha 3-Mano izquierda y luego la derecha e inclina el cuerpo con la espalda recta 4- RITSU (levantarse) Se levanta la mano, luego la pierna derecha y después la izquierda es decir lo contrario. Y luego se inclina el cuerpo de pie.

TEKUBI HO: CALENTAMIENTO DE MUÑECAS (NIKKYO, SHIHO, KOTE GAESHI. YAKU TE y SANKYO.).

KOKYO HO: EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN. (DE PIE Y SENTADO).

SHIKKO: CAMINAR EN RODILLAS.

KAMAE Y UKEMI

ATE WAZA: TÉCNICAS DE ATAQUE (SHOMENUSHI, YOKOMENUSHI, TSUKI).

TAI SABAKI: TENKAN E IRIMI TENKAN

SUWARI WAZA: TÉCNICAS SENTADOS

RIOTE TORI KOKYO HO: AGARRE A LAS DOS MUÑECAS Y PROYECCIÓN CON LA RESPIRACIÓN

TASHI WAZA: TÉCNICAS DE PIE

SHOMENUCHI = KOTEGAESHI

TSUKI = IRIMI NAGE

Requisitos para examen de 10 kyu Cinturón naranja 3 meses

¿QUÉ ES EL KAMIZA?

Es el lugar donde está ubicado el altar, es la pared principal del dojo o salón de práctica. En el Kamiza se encuentra la foto de O Sensei, el tapete japonés con el kanji de Aikido, la porta armas y el arreglo floral.

¿QUIÉN ES O SENSEI?

La palabra japonesa O Sensei significa "gran maestro". Morihei Ueshiba, fue el fundador del Aikido, creándolo en 1941. Él estudió muchas artes marciales y Budismo Zen. Puede ser practicado por hombres, mujeres, y niños.

¿QUIÉN ES SENSEI?

Sensei significa profesor o maestro, quien da la clase o la instrucción.

¿QUÉ ES SEIZA?

Seiza es la posición sentada que usamos cuando saludamos para comenzar la clase, saludar a tus compañeros para observar una técnica y hacer KOKYO HO.

Las piernas van dobladas debajo de nuestro cuerpo, con las rodillas hacia adelante y los pies hacia atrás, las manos deben ir sobre las piernas o entrelazadas delante del vientre.

¿CUÁL ES EL FUNDAMENTO DEL AIKIDO?

El Aikido nos permite un desarrollo de nuestro físico, músculos, huesos, flexibilidad, coordinación. También trabajamos la mente desarrollando tranquilidad, concentración, entendimiento, sociabilidad.

El Aikido no solo nos sirve como un método de defensa sino que nos permite ver el mundo desde

un punto de vista positivo, desarrollando un equilibrio entre cuerpo mente y espíritu.

UKEMI WAZA: MAE KAITEN, USHIRO KAITEN,

SUWARI WAZA: KATATE TORI AI HANMI: IKKYO.

TACHI WAZA: SHOMENUCHI: IKKYO.

KATATETORI: IRIMINAGE.

KATATETORI: KOTEGAESHI.

Requisitos para examen de 9 kyu
Cinturón Verde 6 meses

TAIZABAKI: IRIMI, TENKAN, TENCHIN

UKEMI WAZA: MAEKAITEN, USHIROKAITEN, MAEYOKOKAITEN

TACHI WAZA:

SHOMENUCHI: IRIMINAGE Y TENCHINAGE

KATATETORI: IRIMINAGE Y KOTEGAESHI

Requisitos para examen de 8 kyu
Cinturón azul 6 meses

UKEMI WAZA: MAEYOKOKAITEN - USHIROYOKOKAITEN

KATATETORI: SHIHONAGE (OMOTE, URA), IRIMINAGE, KOTEGAESHI

TSUKI: KOTEGAESHI

USHIRO TEKUBITORI: KOTEGAESHI, TENSINAGE

MOROTETORI: KOKYO HO

SUWARI WAZA: SHOMENUSHI, IKKYO (OMOTE, URA)

Requisitos para examen 7 kyu
Cinturón marrón 6 meses

SUWARI WAZA: SHOMENUCHI, NIKKYO, KATATORI NIKKYO (OMOTE, URA)

TACHI WAZA:

SHOMENUCHI, IRIMINAGE Y NKKYO (OMOTE, URA)

YOKOMENUCHI, SHOHONAGE

TSUKI, IRIMINAGE (OMOTE, URA)

KATATETORI, KAITENNAGE

MOROTETORI, NIKKYO Y KOKYO HO

USHIRO KATATORI, SANKYO

DESPUÉS DE 7 KYU, SIGUE EL PROGRAMA NORMAL ESTABLECIDO POR LA DIRECCION TECNICA NACIONAL DEL AIKIKAI DE COLOMBIA.