

ASOCIACIÓN DE CULTURA TRADICIONAL JAPONESA
AIKIKAI DE COLOMBIA

Programa y Glosario para Niños



AIKIKAI
de COLOMBIA

Aikikai de Colombia desde 1987 - 2020

INTRODUCCIÓN

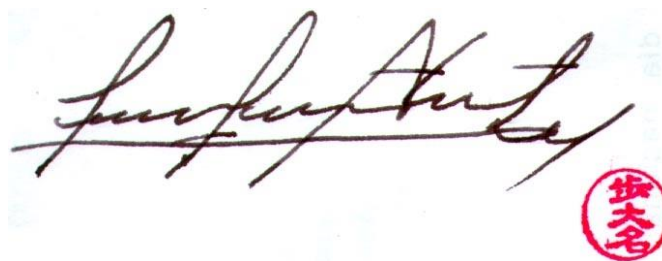
El sentido de este programa es generar una actividad formativa, para todos los niños que conforman los grupos, principalmente los estudiantes, que tenga como fundamento el AIKIDO. Estableciendo que el AIKIDO no es un deporte. Es un arte y una disciplina que confluyen en un proceso educativo para el entrenamiento de la mente, el cuerpo y el espíritu. Por tanto, no tiene por objeto únicamente el estudio de una técnica, sino también el refinamiento personal y el crecimiento espiritual.

El AIKIDO es una magnífica síntesis de las artes marciales japonesas, porque además de ser un excelente método de defensa personal, es unas disciplinas eficaces para el desarrollo y utilización de las potencialidades del niño, tanto físicas como espirituales. Es, además un arte depurado que goza de buena estética, sobriedad, dinamismo, sencillez, elegancia y serenidad. De tal forma que capacita a los niños para Desarrollar habilidades y destrezas que les permitan interactuar de una forma más armoniosa y solidaria que los benefician a ellos y a los diversos grupos que conforman.

En AIKIDO no existe la competición porque es un arte netamente defensivo, derivado del arte de la espada KEN-JUTSU y del JU-JUTSU, incluyendo elementos de la filosofía ZEN. Mientras que las escuelas tradicionales de arte marcial hacen énfasis en la defensa personal y el combate, el AIKIDO rechaza estos ideales puramente físicos y cambia el aspecto de la violencia por la armonía. Por esta razón es llamado el ARTE DE LA PAZ.

Desde el punto de vista lingüístico, AIKIDO no es una sola palabra, es la pronunciación japonesa de tres ideogramas independientes, que lo describen como “un camino que nos lleva a comprender, a ser uno y a unirnos con la energía del universo; una vía o filosofía de la vida en

Busca de la armonía del niño”. Esta unión del niño con el contorno que pretende el AIKIDO es lo que se denomina crecimiento espiritual. Y autodesarrollo.



Luis Fernando Aldana
Presidente Aikikai de Colombia
6to Dan Aikido Aikikai Hombu Dojo

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	2
TABLA DE CONTENIDO	3
OBJETIVOS DEL AIKIDO PARA LOS NIÑOS	4
PEDAGOGÍA Y METODOLOGÍA.....	4
CLASIFICACIÓN EN GRUPOS.....	5
PROCESO DE ENSEÑANZA	6
PRINCIPIOS DEL AIKIDO.....	7
LOS INSTRUCTORES.....	7
Instructores principales	8
REQUERIMIENTOS PARA EXÁMENES	10
Movimientos básicos de aikido tai sabaki - ashi sabaki.....	13
Glosario.....	15
Principales ataques del aikido	18
Números en japonés.....	21

OBJETIVOS DEL AIKIDO PARA LOS NIÑOS

- ✓ **Biológicos:** a través de su gimnasia especial, la cual se fundamenta en los ejercicios y métodos de respiración. Con ellos se busca el mejoramiento del sistema Carpio-pulmonar, neuro-muscular y metabólico.
- ✓ **Físicos:** mediante el incremento y mejoramiento de las aptitudes y capacidades de coordinación motriz.
- ✓ **Técnicos:** los cuales se desarrollan a través del entrenamiento, buscando que los movimientos se automaticen y se hagan inconscientes.
- ✓ **Psicológicos:** generando una mayor confianza en el niño y en sus potenciales, creando habilidad para superar los obstáculos y miedos mentales: Se busca desarrollar una mayor voluntad, autodominio y un conocimiento de las fortalezas y debilidades propias.
- ✓ **Filosóficos:** el AIKIDO está fuertemente influenciado e inspirado en el ZEN. Por lo tanto, se basa en la idea de la armonía, la unidad y la acción conjunta cuerpo-mente-espíritu, mediante la respiración y la concentración que llevan a que cada niño encuentre su propio camino de entendimiento.
- ✓ **Sociales:** porque brinda nuevas perspectivas para las relaciones interpersonales distintas a la violencia, y agresividad. dirigidas hacia la comprensión y respeto del otro, del entorno, de la naturaleza y del universo.



Figura 1 De izquierda a derecha, Valentina Aldana, Daniela Aldana, Sensei David Halprin

PEDAGOGÍA Y METODOLOGÍA

El AIKIDO como un camino de perfección personal, afecta al niño en su aspecto físico, mental y espiritual. Es una disciplina calculada para penetrar en el más íntimo significado del principio de no-resistencia y no-violencia. El entrenamiento ha de ser global, por lo que el método o sistema de enseñanza se basa en los siguientes principios:

- ✓ Conocimiento del practicante: (edad, talla, sexo, salud, etc.), respetando la personalidad de cada niño y permitiendo su expresión espontánea, o su estilo personal, dentro de ciertos parámetros establecidos.
- ✓ El aprendizaje sólo es educativo cuando alcanza determinado nivel de intensidad y un número mínimo de repeticiones de cada movimiento.
- ✓ Se procura que el esfuerzo alcance cierta intensidad, sin llegar a los límites fisiológicos. Cada niño dosifica su forma de entrenamiento según su propia capacidad, desarrollando una disciplina que le permita alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento personal.

Se motiva siempre al niño, a través de situaciones o ejercicios que le ayuden a conocerse mejor, probarse y afirmar sus valores. La enseñanza del AIKIDO es ante todo práctica, es decir que el niño aprende tratando de realizar con su cuerpo lo que ha demostrado el profesor. Para esto se requiere:

- ✓ Una demostración clara, exacta, correcta e impecable por parte del profesor.
- ✓ Una imitación consciente y repetitiva al principio, e intuitiva e inconsciente más adelante por parte del alumno.



Figura 2 Entrega de diplomas a niños en el dojo central (2013)

CLASIFICACIÓN EN GRUPOS

Para efectos de la facilitación del aprendizaje se ha diseñado un modelo educativo que se adapta a las necesidades de tres grupos específicos básicos:

- ✓ 4 a 7 años de edad.
- ✓ 8 a 11 años de edad.
- ✓ 12 a 15 años de edad

Tomando en cuenta las características fundamentales de cada grupo se adapta el proceso de enseñanza, haciendo énfasis en las debilidades y fortalezas tanto del grupo como de cada niño en particular.



Figura 3 Clase de niños en el dojo central

PROCESO DE ENSEÑANZA

- ✓ **Explicación:** En todas las actividades o ejercicios corporales, vale más el ejemplo que las palabras. Así las explicaciones se hacen cortas, claras y exactas.
- ✓ **Demostración:** Se realiza con la mayor corrección posible y a la velocidad natural, para que la imagen que reciben los niños sea impecable. Después si es necesario se explican los detalles, para terminar, realizando la técnica con velocidad.
- ✓ **Repetición:** Los niños imitan el movimiento explicado y tratan de asimilarlo repitiendo el ejercicio cuantas veces sea posible para obtener el automatismo.
- ✓ **Corrección de errores:** Se hace una corrección justa, oportuna y concreta. Puede ser individual o colectiva. La individual se realiza sobre la marcha, directamente al interesado sin detener la clase. Si los errores observados son de carácter general, se detiene la clase para dar una explicación colectiva.
- ✓ **Progresión:** Se inicia con los ejercicios más simples para ir pasando a los más complicados, sin exigir demasiado a los de menor edad.

En algunas ocasiones se explica al principio de la clase, en que va a consistir el entrenamiento, que clase de trabajo van a realizar y que actitud conviene que adopten. Este es un factor muy estimulante teniendo en cuenta las circunstancias de lugar y tiempo.

Como la respiración es tan importante en la práctica de AIKIDO, durante cada clase se hace continuo énfasis en ella. Se les enseña a los practicantes que deben inspirar antes del esfuerzo y expirar al compás de la realización del mismo, procurando no



AIKIKAI
de COLOMBIA



detener el aire en los pulmones durante los esfuerzos para no dificultar el trabajo del corazón y para armonizarse dentro de un ritmo continuo de trabajo.



Figura 4 Participación de los niños en seminarios.

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.

LOS INSTRUCTORES

Los instructores encargados del proceso educativo de los niños son personas altamente calificadas tanto en el ámbito profesional como personal, fundamentadas en el arte, con una vasta experiencia y reconocimiento nacional e internacional:



Figura 5 Visita del Aikikai de Colombia a Hombu Dojo en Japón.

Instructores principales

Sensei Luis Fernando Aldana 6to Dan Rokudan Shidoín del Hombu de Tokyo, alumno directo de Yoshimitsu Yamada Shihan, Instructor en Jefe y Presidente de la Asociación de Cultura Tradicional Japonesa AIKIKAI DE COLOMBIA. Introdujo el AIKIDO en Colombia en 1987. Médico Veterinario, diplomado en Medicina, Cirugía y Zootecnia de perros y gatos de la Universidad Autónoma de México, actividad que combina desde hace 38 años con la práctica del AIKIDO y 35 años enseñándolo. El programa de instrucción de niños hace ya 30 años.



Figura 6 De izquierda a derecha, Luis Fernando Aldana, Irie Sensei, Wilberth Roa, en Hombu Dojo Japón.

Las instructoras principales son Daniela Karina Aldana Bracho (Shodan) y Gloria Torralvo (Shodan) Tenemos instrucción en Distintas UNIVERSIDADES del país LOS ANDES, LA DEL CAUCA EN POPAYÁN, NACIONAL SEDE BOGOTA RENSHUKAI, (CALI). OTRAS REGIONES BUCARAMANGA CALI, CARTAGENA, POPAYÁN, PASTO Y Maracaibo -Venezuela.



Figura 7 Senpai Daniel Karina antes de iniciar clase para los niños.

El AIKIKAI DE COLOMBIA hace parte de la Organización Internacional Sansuikai y a partir de 1996 cuenta con el reconocimiento y el respaldo de Hombu-Dojo de TOKIO en JAPÓN sede central del AIKIDO en el mundo, organización que certifica y Avala los grados obtenidos en Colombia. Adicionalmente la Asociación se encuentra debidamente inscrita ante la DIAN y la Cámara de Comercio de Bogotá y cuenta con el auspicio de la Embajada del Japón en Colombia.



Figura 8 Sensei Gloria Torralvo ejecutando kotegaeshi

De igual manera el AIKIKAI DE COLOMBIA ha preparado hasta la fecha un grupo instructores de más de 80 que hacen parte de su cuerpo técnico y que son reconocidos por el Hombu-Dojo de Tokio, en Japón.

Para finalizar la experiencia nos ha demostrado, que en el AIKIDO el niño (practicante) encuentra la forma de desarrollar su potencial físico, mental y espiritual, a través de una disciplina de auto desarrollo orientado hacia el bienestar personal y social. Como también el manejo de su propia energía y su autocontrol para conseguir buenos individuos con los mejores principios basados en el respeto, honestidad, y creatividad, capaces de transformar el futuro de nuestro país.

REQUERIMIENTOS PARA EXÁMENES

Los exámenes y promociones son un elemento muy importante en el desarrollo y crecimiento de una organización dedicada a las artes marciales. El Aikikai de Colombia no puede dejar a un lado esta importante tarea, de ahí que se ha estructurado un programa claro y definido que sirve hoja de ruta en la práctica del Aikido.

Para el desarrollo de los exámenes, cada técnica se debe ejecutar en las formas Omote (por delante) y Ura (por detrás). Así mismo un componente fundamental del examen es el ukemi, se deben mostrar los diferentes tipos de caídas que se han establecido y la capacidad para tomar ukemi de las diferentes técnicas. Dentro del examen también se toman en cuenta los diferentes puntos de la apreciación general de las técnicas que son:

1. Kamae (guardia) – distancia.
2. Movimiento – Irimi Tenkan
3. Detalle de la técnica – propósito
4. Balance – estabilidad
5. Postura final

Otro elemento que se tiene en cuenta se relaciona con los conocimientos teóricos y el manejo del glosario que se ha presentado en este texto ya que es parte integral de la formación del practicante de Aikido. Generalmente se desarrollan 3 o 4 sesiones de exámenes al año en los cuales se promueven practicantes a grados Kyu y Dan. A continuación, se presentan los requerimientos en cuanto a técnicas de los exámenes de nuestra organización para niños.



Figura 9 Entrega de cinturones y diplomas después del seminario a niños del programa.

11 (Undécimo) 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 Hammi y Gyaku Hammi. 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.).

KOKYU HO: Ejercicios de respiración. (DE PIE Y SENTADO).

SHIKKO: Caminar en rodillas.

KAMAE Y UKEMI

ATE WAZA: Técnicas de ataque (SHOMENUCHI, YOKOMENUCHI, TSUKI).

TAI SABAKI: TENKAN E IRIMI TENKAN

SUWARI WAZA: Técnicas sentados

RYOTE TORI KOKYU HO: Agarre a las dos muñecas y proyección con la respiración

TACHI WAZA: TÉCNICAS DE PIE

SHOMENUCHI: KOTEGAESHI (Omote y ura)

TSUKI: IRIMI NAGE (Omote y ura)

10 (décimo) 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. el estudio 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 KOKYU 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 (Omote y ura)

TACHI WAZA: TÉCNICAS DE PIE

SHOMENUCHI: KOTEGAESHI (Omote y ura)

TSUKI: IRIMI NAGE (Omote y ura)

SHOMENUCHI: IKKYO. (Omote y ura)

KATATETORI: IRIMINAGE., KOTEGAESHI. (Omote y Ura)

9 (Noveno) Kyu Cinturón Verde 6 meses

TAISABAKI: IRIMI, TENKAN, TENSIN, KAITEN

UKEMI WAZA: MAEKAITEN, USHIROKAITEN, MAE YOKO KAITEN

TACHI WAZA:

SHOMENUCHI: IRIMINAGE Y TENCHINAGE (Omote y Ura)

8 (Octavo) Kyu Cinturón azul 6 meses

UKEMI WAZA: MAE YOKO KAITEN – USHIRO YOKO KAITEN

TACHIWAZA:

KATATETORI: SHIHONAGE (Omote, URA)

TSUKI: KOTEGAESHI (Omote y Ura)

USHIRO TEKUBITORI: KOTEGAESHI (Omote y Ura)

RYOTETORI: TENCHI NAGE

MOROTE TORI: KOKYU HO,

SUWARI WAZA: SHOMENUCHI, IKKYO (OMOTE, URA)

7 (Séptimo) Kyu Cinturón marrón 6 meses

SUWARI WAZA:

SHOMENUCHI: NIKKYO (Omote y Ura)

KATATORI NIKKYO (Omote y Ura)

TACHI WAZA:

SHOMENUCHI, IRIMINAGE Y NYKYO (Omote y Ura)

YOKOMENUCHI, SHIHONAGE

TSUKI, IRIMINAGE (OMOTE, URA)

KATATETORI, KAITENNAGE

MOROTETORI, NIKKYO Y KOKYU HO

USHIRO KATATORI, SANKYO

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

Movimientos básicos de aikido tai sabaki - ashi sabaki

1. **IRIMI:** GYAKU -AI- HAMMI / HIDARI-MIGI
2. **USHIRO IRIMI:** HIDARI-MIGI
3. **TENKAN:** HIDARI/MIGI

4. **KAITEN:** MAE - USHIRO- YOKO
5. **TENSHIN:** HIDARI /MIGI
6. **IRIMI TENKAN:** GYAKU-AI-HANMI / HIDARI-MIGI
7. **TENSHIN USHIRO KAITEN OMOTE / TENSHIN TENKAN URA**
8. **AYUMI ASHI**
9. **IRIMI ASHI / USHIRO ASHI**
10. **TSUGI ASHI**
11. FORMA 1: OMOTE: BASICO-GYAKU-AI-HAMMI
12. FORMA 2: URA: GYAKU-AI-HAMMI
13. FORMA 3: TENSHIN: 30°-60°-90°.
14. FORMA 4: DE CUATRO MOVIMIENTOS BÁSICOS
15. FORMA 5: DE CUATRO MOVIMIENTOS VARIACIÓN

Nombre en japonés	Traducción
Kokyu Waza	Técnicas de respiración
Kokyu tachi	Respiración de pie
Kokyu suwari	Respiración en posición sentado
Aiki Taiso	Ejercicios para armonizarse
Tandoku Dosa	Ejercicio individual
Kamae	Guardia
Migi	Derecha
Hidari	Izquierda
Shizentai	Posición natural de pie
Ma-ai	Distancia
Seiza	Sentarse de rodillas
Tekubi-ho	Ejercicios de muñecas
Nikyo	Torsión de la muñeca al interior
Kotegaeshi	Torsión de la muñeca al exterior
Sankyo	Torsión de la mano hacia la axila
Yakute	Torsión de la palma hacia el frente
Ukemi Waza	Técnicas de caídas
Mae Kaiten	De frente
Ushiro Kaiten	Hacia atrás
Mae Yoko Kaiten	De frente terminación lateral
Ushiro Yoko Kaiten	Paso atrás extensión de la espalda terminación lateral
Ushiro Mae Yoko Kaiten	Piernas juntas, extensión de la espalda, terminación lateral
Ushiro Mae Kaiten	Piernas juntas, extensión de la espalda, terminación de frente
Ushito Otoshi	Caída hacia atrás en el aire (3 formas)
Ude Ukemi	Caída con los brazos (mae, yoko, ushiro)
Taisabaki	Ejercicios de movimiento del cuerpo
Kaiten	Cambio de dirección de 180 grados
Irimi	Paso, entrar (gyaku y aihanmi)
Tenkai	Pivotear (girar en un mismo sitio)
Tenkan	Girar sobre una misma pierna 180 grados
Kokyu no henka	Girar subiendo y bajando la espada
Irimi Tenkan	Girar sobre ambas piernas (gyaku y aihanmi)
Irimi Tenkan Kaiten	Entrar, girar y cambiar de dirección
Irimi Tenkan Tenshin	Entrar, girar y cortar
Ashi sabaki	Ejercicios de movimiento de los pies
Ayumi ashi	Caminar de frente
Irimi Ashi	Desplazamiento donde un pie no sobrepasa al otro, de frente



AIKIKAI
de COLOMBIA



Ushiro ashi	Acortar distancia iniciando el pie de atrás
Tsugi ashi	Un pie no sobrepasa el otro de frente
Kata	Forma
Kata Omote	Ejercicio de hikari-tenkan-tsugi ashi
Kata Tenshin	(3 Formas) Mover el cuerpo con terminación pierna atrás cortando
Fune Kogi	Ejercicio de remo
Shomen Uchi ho	Ejercicio de absorber un golpe de arriba hacia abajo
Zengo undo	Ejercicio de absorber un golpe de arriba hacia abajo, adelante y atrás.
Sayu Undo	Ejercicio de la derecha e izquierda
Tekubi Kosa Undo	Ejercicio de balanceo horizontal de los brazos
Tekubi Joho Kosa Undo	Ejercicio de balanceo vertical de los brazos
Shiho	Ejercicio de cuatro lados
Shiho giri	Ejercicios de corte o golpe en cuatro direcciones (omote, ura e irimi)
Happo giri	Ejercicios de corte o golpe en ocho direcciones (omote, ura e irimi)
Tai no shintai	Desplazamiento normal del cuerpo
Sotai Dosa	Ejercicio en Parejas
Te Gatana	Filo de la mano
Orenai Te	Brazo imposible de flexionar
Tai no henkan ho	Ejercicio circular del cuerpo
Katate tori	Agarre de una muñeca
Ryote tori	Agarre de las dos muñecas
Ushiro ryote tori	Agarre de las dos muñecas desde atrás
Haishi Undo	Ejercicio de estiramiento de la espalda
Kokyu ho	Ejercicio de respiración
Omote Ura	Entrar y circular
Katame Waza	Técnicas de inmovilización
Ikkyo	(Ude Osae) Primer principio. Bloqueo del brazo
Nikyo	(Kote mawashi) Segundo principio. Torsión de la mano hacia el interior
Sankyo	(Kote Hineri) Tercer principio. Torsión de la mano
Yonkyo	(Tekubi Osae) Cuarto Principio. bloqueo del pulso
Gokyo	(Ude Nobashi) Quinto principio. Inmovilización especial
Rokyo	Palanca al codo
Nage Waza	Técnicas de proyección
Irimi	Proyección entrando
Kokyu	Proyección con la respiración
Kesa	Proyección en forma de bufanda
Koshi	Proyección con la cadera
Kaiten	Proyección en redondo
Sumi Otoshi	Proyección de lado

Tenchi	Proyección cielo-tierra
Tenbin	Proyección por presión al codo
Aiki	Proyección al armonizarse con el atacante
Aiki otoshi	Desequilibrar y hacer caer de lado
Juji Garami	Proyección con los brazos cruzados
Ushiro Kiri Otoshi	Proyección de absorber hacia atrás cortando
Suwari waza	Técnicas de ambos sentados
Hanmi han dachi waza	Técnicas de uno sentado y otro de pie
Renzoku waza	Técnicas de encadenamiento
Henka Waza	Encadenamiento, empieza Nage, termina Nage
Kaeshi Waza	Encadenamiento, empieza Nage, termina Uke
Randori	Ejercicio libre al ser atacado
Uke	Una persona que ataca
Kakari Geiko	Cuando en fila atacan varios
Tanto	Cuchillo
Tanto Dori	Desarme y ataque con el cuchillo
Bokken	Espada de madera
Tachi dori	Desarme y ataque con bokken
Kumi Tachi	Ejercicio donde Uchitachi ataca a Uketachi y se defiende contraatacando con el bokken
Aiki kendo	El camino de la espada de madera o bokken
Jo	Bastón de 128cm de largo por 1 pulgada de diámetro
Jodori	Desarme y ataque con Jo
Kumi Jo	Ejercicio donde Uchitachi ataca a Uketachi y se defiende contraatacando con el Jo
Jo Kata	(9, 13 y 31 movimientos) Una serie de ejercicios continuos con el Jo
Iaito	Espada de metal
Iaido	Vía de la espada
Suburi	Ataque con el Bokken o Jo
Ataques	Forma de atacar de uke
Katate tori	Agarre de una muñeca
Eri tori	Agarre de la solapa
Mune tori	Agarre al pecho
Hiji tori	Agarre al codo
Mae Kubishime	Estrangulación desde adelante
Ushiro ryote tori	Agarre de ambas muñecas desde atrás
Ushiro hiji tori	Agarre de los codos desde atrás
Ushiro Eri tori	Agarre de la solapa desde atrás
Ushiro kata tori	Agarre del hombro desde atrás
Ushiro tori	Agarre del cuerpo desde atrás
Ushiro katate tori kubishime	Ahorcamiento y agarre de una muñeca desde atrás



AIKIKAI
de COLOMBIA



Ushiro Kubishime	Ahorcamiento desde atrás
Sho men uchi	Golpe de frente de arriba hacia abajo con la mano abierta
Yoko men uchi	Golpe lateral de arriba hacia abajo con la mano abierta
Tsuki	Gedan (abajo), Chudan (medio), Jodan (arriba) golpe recto con la mano cerrada
Ago uchi	Golpe directo al mentón

Principales ataques del aikido



Ai hanmi katate tori



Gyaku hanmi katate tori



Kata tori



Mune tori



Morote tori



Ryo kata tori



Yokomen uchi



Ryo te tori



Chudan Tsuki



Shomen Uchi



Jodan Tsuki



Kata tori Menuchi



Mae geri



Ushiro Ryo kata tori



Ushiro katate tori kubishime



Ushiro Ryo te tori



Ushiro eri tori



Ushiro Ryo hiji tori



AIKIKAI
de COLOMBIA

Números en japonés



一 1 ichi	六 6 roku	十一 jū ichi 11	二十一 ni jū ichi 21
二 2 ni	七 7 shichi	十二 jū ni 12	二十二 ni jū ni 22
三 3 san	八 8 hachi	十三 jū san 13	三十 san jū 30
四 4 shi	九 9 kū	十四 jū shi 14	四十 shi jū 40
五 5 go	十 10 jū	十五 jū go 15	五十 go jū 50
		十六 jū roku 16	六十 roku jū 60
		十七 jū shichi 17	七十 shichi jū 70
		十八 jū hachi 18	八十 hachi jū 80
		十九 jū kū 19	九十 kū jū 90
		二十 ni jū 20	一百 hya kū 100

Sensei Shidoín. Luis Fernando Aldana Castellanos
Presidente Aikikai de Colombia
6to Dan Aikido Aikikai Hombu Dojo

CONSTANCIA DE DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

CONSTANCIA DE DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

AIKIKAI DE COLOMBIA

Yo _____, documento de identidad _____, expedido en _____, hago constar que bajo mi propia responsabilidad en (describa la actividad, _____ lugar _____ y _____ fechas)

_____ y por lo tanto libero de cualquier responsabilidad a la Organización de los posibles eventos de accidente o enfermedad que pudieren ocurrir o generarse durante la realización de la actividad.

Firma del practicante

C.C.

Firma del responsable del grupo

C.C.

Fecha