



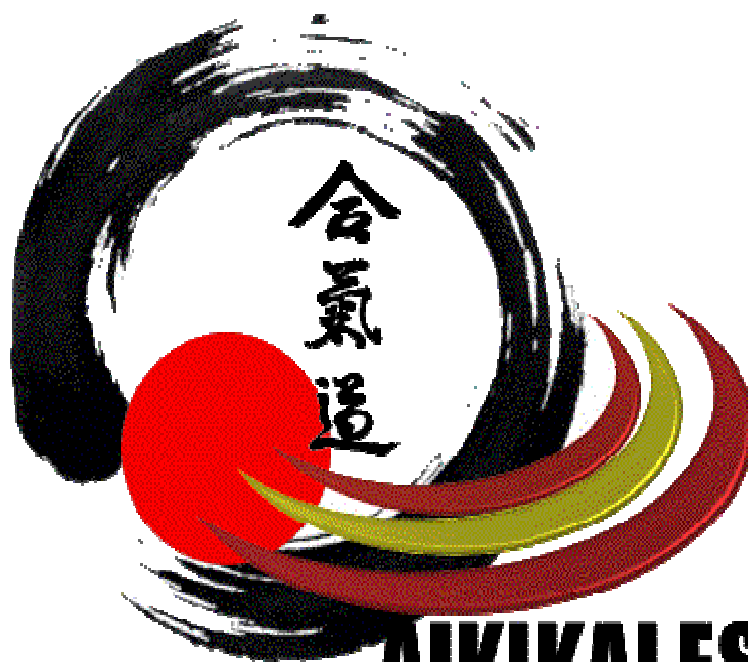
ESCUELA MUNICIPAL DE AIKIDO

KANNAGARA DOJO

TÍAS - LANZAROTE

Delegación para Lanzarote

AIKIKAI ESPAÑA



AIKIKAI ESPAÑA

CUESTIONARIO OBLIGATORIO PARA PASE AL GRADO 1º KYU

1º KYU - IKKYU

1.- EL ROL DE UKE EN LA PRACTICA DEL AIKIDO

- Como debe ser el comportamiento de uke con respecto a sus ataques:
- Donde deben ir dirigidos los ataques de uke:
- Como deben ejecutarse los ataques en aikido
- Después de los ataques que debe hacer uke:
- En la practica del aikido que deben hacer los alumnos para evitar la rutina o costumbre.

La reacción de uke ante la acción de tori

Nombra algunos matices **que no ayudan** a la armonía entre Tori y Uke

Explica los aspectos que Uke debe tener en cuenta con respecto a su trabajo con Tori para que exista Armonía (AI)

2.- ENTRA POR LA FORMA Y SAL DE LA FORMA:

- Que aspectos definen el YANG en Aikido:
- Que aspectos definen el YING en Aikido:
- Cual es el camino que se debe realizar para entrando en la Forma, encontrar la Armonía con el otro:
- Hasta que nivel de Aikido no se les esta permitido variar la forma de las técnicas a los aikidokas:
- Cuando el practicante de Aikido alcanza un nivel suficiente de conocimiento, que no debe hacer con respecto a la Forma

3.- EL KI (Energía en EL AIKIDO)

- Como debe se la actitud del aikidoka, para llegar a conocer y experimentar el KI en sus acciones:
- A través de que canales sentimos el KI en nuestra practica:

4.- EL HARA (Centro de gravedad de Aikido)

- Que es y como es conocido este término en japonés:
- Mediante que ejercicios se puede educar el HARA:

5.- LAS LESIONES EN AIKIDO

- Cita alguno de los riesgos por imprudencia del aikidoka:
- Nombra algunos de los aspectos a tener en cuenta después de una lesión y querer incorporarse a la practica:

6.- EL ORGULLO EN EL AIKIDO

- Que actitud debe mantener el aikidoka, con respecto a sus compañeros y sensei
- Que error no puede estar presente en el Aikidoka cuando practica y si es posible en su vida cotidiana (aikido = filosofía de vida):

7.- EL AIKIDO DESPUES DE LOS 40 AÑOS

- Cual es la primera regla a seguir :
- A partir de esta edad, que ocurre con las sesiones practicas de aikido:
- Que funciones del cuerpo se disminuyen a estas edades:
- Que sistemas vitales pierden eficacia a partir de esta edad:
- El aikidoka cuarentón debe prestar atención a:
- Cual es la frecuencia cardiaca máxima y como se mediría la tuya:

8.- LA REHIDRATACIÓN y DESHIDRATACIÓN EN EL AIKIDO

- Que cantidad de líquido debemos ingerir para la practica de aikido:
- La ausencia de hidratación que nos puede repercutir:
- Por que sentimos delgadez cuando sudamos.
- Que porcentaje de peso corporal se puede llegar a perder en una sola sesión de aikido:
- Que se debe autorizar en las sesiones de aikido de larga duración
- Que debemos realizar siempre al final del entrenamiento, con respecto a la deshidratación
- Que ocurre cuando el aporte hídrico es insuficiente:

9.- METODO NACIONAL DE AIKIDO (PROGRAMA DE GRADOS)

- Que formas de ataque o sujeción se presentan para este grado:
- Nombra las técnicas de proyección que entran para este nivel o grado:
- Que tipo de niveles de trabajo se conocen en este nivel de Aikido.
- Con respecto a las armas, que bases se deben conocer para conseguir este nivel de Aikido:

FIN