



ESCUELA MUNICIPAL DE AIKIDO

KANNAGARA DOJO

TÍAS - LANZAROTE

Delegación para Lanzarote

AIKIKAI ESPAÑA



AIKIKAI ESPAÑA

CUESTIONARIO OBLIGATORIO PARA PASE AL GRADO 3º KYU

3º KYU (Sankyu)

1) **PROGRESIÓN EN UKEMI WAZA**

- Para este grado qué es lo que debemos superar con respecto a los ukemis?
- Cita algunos de los ukemis que se exigirán en la prueba de sankyu

2) **KEIKO-HO (Formas de entrenamientos)**

a. **GO-NO-KEIKO**

- Uke y Tori actúan con :
- También llamado como :
- Este tipo de entrenamiento se utiliza para que grados o niveles?
- Con que estado de la materia se corresponde:

b. **JU-NO-KEIKO**

- También llamado :
- Como actúa Tori y Uke?
- Este tipo de entrenamiento se utiliza para que grados o niveles?
- Con que estado de la materia se corresponde.

c. **EKITAI**

- También llamado :
- Como actúa Tori y Uke?
- Este tipo de entrenamiento se utiliza para que grados o niveles?
- Con que estado de la materia se corresponde.

d. **KITAI**

- También llamado :
- Como actúa Tori y Uke?
- Este tipo de entrenamiento se utiliza para que grados o niveles?
- Con que estado de la materia se corresponde.

e. **RYU – NO – KEIKO**

- Define este tipo de trabajo

3) **TE SABAKI – LA ACCIÓN DE LAS MANOS :**

- Definición de Te – Sabaki :
- Redacta alguno de los matices sobre el uso de estos movimientos de mano.

4) **KIHON KATAME WAZA(Principios fundamentales de las técnicas de inmovilización)**

- A que tipo de trabajo nos referimos cuando hablamos de KÁTAME WAZA:
- Define los diferentes tipos de controles de aikido, y su nombre en japonés

5.- **KOGEKI HO (El Sable y El Aikido)**

- De donde parte el origen de los ataques actuales que existen en aikido.
- Que forma deben adoptar las manos y los brazos en aikido
- Define: Ushiro Ryote dori / Ushiro Hiji Dori / Katate Ryote Dori
- Que tipo de ejercicio es muy usual al final de las clases de aikido.

6.- **LA NO – RESISTENCIA**

- Como debe actuar el cuerpo en los trabajos técnicos , con respecto a la resistencia?
- Que matices deben seguir Tori e Uke con respecto a la practica.

7.- SHISEI

- Que tipo de postura se debe adoptar en aikido.
- En cuanto a la actitud mental, que tipo de control se necesita adoptar.

Como debe ser la respiración y que tipo de frecuencia se exige para la practica.

8.- ASPECTOS PECULIARES DEL AIKIDO

- Que es imprescindible crear en toda acción de aikido
- Como deben realizarse los movimientos durante la practica
- Que tenemos que tener en cuenta con respecto a los golpes
- Que debemos saber con respecto a la Postura, forma y distancia.

9.- PARTES DEL CUERPO HUMANO

- Cita las partes del cuerpo que más se suelen usar en la practica de aikido

10.-METODO NACIONAL DE AIKIDO

Desarrollo Técnico para 3º kyu

- Que formas de ataque presenta el programa para 3º kyu según método nacional Aikikai España.
- Cuales son las técnicas exigidas para conseguir este grado.
- Que tres formas de trabajos técnicos entran para este grado. (Referido a niveles)

FIN