

TEMARIO PARA 1º KYU

1.- EL ROL DE UKE

- El comportamiento de Uke en su papel como oponente o agresor, debe ser sincero en sus ataques.
- Los ataques deben ser dirigidos a la parte del cuerpo que se quiere alcanzar. Sin vacilación alguna.
- El ataque debe realizarse con potencia y velocidad normal.
- La acción debe ejecutarse en la Distancia correcta.
- Después de los ataques UKE no dejará su brazo o mano a merced de Tori, en ningún momento.
- Los agarres deben ser reales.
- Es importante cambiar de uke en cada trabajo técnico, para evitar la costumbre.

Reacción de UKE ante la acción de Tori:

* **Lo que NO se deben realizar** (uke sabe de antemano lo que tori va a realizar , **NO ayuda al aprendizaje**):

- a.- Resistir por la fuerza
- b.- Intentar soltarse por la fuerza
- c.- Golpear a Tori previamente con ventaja
- d.- Intentar escapar desplazándose

* **Lo que SI se debe realizar:**

- a.- No abandonarse total y pasivamente.
- b.- Uke tratará de recobrar constantemente su equilibrio buscando nuevos apoyos con pies y manos.
- c.- Aceptar la caída siempre que la aplicación técnica sea la correcta.
- d.- No tirarse nunca fingiendo haber sido proyectado, No caer nunca sin haber sido desequilibrado previamente.
- e.- Uke DEBE marcar con un atemi el error de Tori.
- f.- Uke ha de percibir la acción de Tori, seguirla si es la correcta para descubrir el momento para escapar de ella.
- g.- Uke debe eliminar toda rigidez en sus músculos permaneciendo relajado y fluido en lo posible.

2.- ENTRA POR LA FORMA / SAL POR LA FORMA

Todo movimiento que parte del cuerpo hacia el EXTERIOR se dice que es YANG, y el que realiza el cuerpo hacia Sí (Retracción) es YING.

Movimientos YANG de aikido: (con respecto al cuerpo y los brazos)

- Hacia delante (expansión, empuje)
- Hacia arriba
- Del interior al exterior
- Levantarse

Movimientos YING de aikido: (con respecto al cuerpo y los brazos)

- Hacia atrás o hacia sí (atraer)
- Hacia abajo
- Del exterior al interior (retraer)
- Caer

Entrar en la Forma:

En aikido uno hace un movimiento en respuesta a un estímulo, y otro responde con otro movimiento acorde en distancia, ritmo, etc.. Para dominar esta forma de comportamiento es preciso estar en ARMONÍA con el otro, y el camino más seguro es repetir y repetir. Ningún practicante de Aikido debería variar la forma de realizar las técnicas antes de haber alcanzado como mínimo el 2º o 3º Dan.

Sal de la Forma

Cuando el aikidoka con experiencia suficiente se ata con excesivo apego a la forma de hacer las técnicas y no admite ni contempla ninguna alteración de la misma, está limitando la espontaneidad y fluidez de sus acciones.

En Aikido no hay formas ni modelos definitivos. Los movimientos naturales son los movimientos del Aikido.

Apegarse a la forma es detener el progreso hacia una experiencia superior aunque se haya alcanzado un alto grado técnico.

Al comienzo es necesario fijarse en la forma, pero una vez aprendida y asimilada ya no es necesario permanecer esclavizado a ella.

3.- EL KI (Energía en aikido)

- Sin KI no hay Aikido (Ueshiba Sensei)
- Para los orientales, el equilibrio energético del cuerpo depende o se modifica según cual sea el estado de recepción del KI, cuya energía circula por unos canales llamados Meridianos.
- Todas las técnicas de Aikido están inspiradas en el uso de esta energía, para ello se requiere el mantenimiento de una actitud basada en:
 - a.- La postura vertical del cuerpo, tono muscular adecuado y concentración en el Hara.
 - b.- Respiración abdominal, profunda, lenta y tranquila.
 - c.- La mente en estado receptivo.
 - d.- La calma y la paz interior, libre de todo temor, emoción o deseo.

4.- EL HARA

- Es el punto concreto del abdomen, situado a cuatro centímetros por debajo del ombligo, y conocido como SEIKA TANDEM.
- En Aikido para entrenar el HARA se realizan mediante los siguientes ejercicios:
 - a.- La observación y adopción de las posturas y los gestos correctos en cada circunstancia
 - b.- El tono muscular idóneo y la respiración abdominal.
 - c.- La calma interior.
 - d.- La atención permanente en el aquí y ahora.

5.- LAS LESIONES EN AIKIDO

Riesgos por imprudencia del Aikidoka

- a.- Iniciarse en la practica sin previo consentimiento médico.
- b.- No respetar las más elementales precauciones de seguridad y control en sus acciones.
- c.- Falta de higiene en su cuerpo y equipo.
- d.- Manejo imprudente de las armas de aikido.
- e.- Distracción en la practica.

Reincorporación al entrenamiento tras una lesión

- a.- Corresponde al medico que le ha tratado, decidir su reanudación al entrenamiento
- b.- **El profesor debe estar al corriente de la lesión del aikidoka** y no le dejará practicar hasta su total recuperación.
- c.- El practicante debe ser paciente y respetar el tiempo de reposo impuesto por su medico.
- d.- Solo después de haber cumplido estos requisitos, volverá a las clases.

6.- EL ORGULLO (En el Aikido)

El aikidoka debe mantener una actitud de modestia ante las ocasiones de aprender, ya vengan de su profesor o de sus compañeros
Crear que se lo sabe todo es un ERROR.

En Aikido, creer que intelectualmente se han comprendido sus principios no es suficiente.

En la practica hay que repetir y repetir con constancia y humildad, haciendo caso de las correcciones del profesor, cuya misión es la de llevar al aikidoka a la máxima perfección.

El orgullo del profesor ha de asentarse en la satisfacción de forma personal útiles, de comportamientos altruistas y generosos.

Ya seas profesor o alumno, no olvidar que siempre se puede aprender de todos.

7.- EL AIKIDO DESPUES DE LOS 40 AÑOS

A tener en cuenta:

- **Primera Regla:** No ir jamás en contra de la naturaleza.
- A los alumnos a partir de esta edad, no se les puede someter a sesiones extenuantes que sobrepases sus facultades físicas.
- Ignorar los límites y necesidades del cuerpo es maltratarlo y acelerar su desgaste, y por tanto envejecimiento.
- Disminuye la capacidad de movilizar y metabolizar los lípidos.
- A partir de esta edad, se disminuye el número de unidades funcionales del riñón, reduciendo su capacidad de filtro.
- Se pierde eficacia en el sistema nervioso, cardio-vascular y locomotor.

Prestar atención a :

- La velocidad repentina y brusca no debe estar presente.
- La intensidad y el ritmo deben ser gradual
- Los giros y torsiones bruscos del tronco se deben evitar.
- A las aplicaciones en las Articulaciones, a estas edades aparece la descalcificación ósea y perdida de densidad.
- El sistema cardiorrespiratorio. (Frecuencia cardiaca máxima del aikidoka : 220 menos la edad que se tenga) $220 - 40 = 180$.
- Atención a la Tensión en el esfuerzo.
- En cuanto a los ukemis, el aikidoka con edad avanzada, debe limitar su número de caídas, no es aconsejable sufrir un sin fin de choques contra el suelo.

8.- REHIDRATACIÓN Y DESHIDRATACIÓN EN EL AIKIDOKA

Se debe tener en cuenta los siguientes aspectos :

A.- Rehidratación:

- El Aikidoka necesita beber por lo menos tres litros de agua diarios procurando hacerlo antes o después de las comidas y pequeñas cantidades, de lo contrario puede sufrir perturbaciones a causas de una deficiente eliminación de toxinas. (Tendinitis, distensión de ligamentos, calambres, fatiga,...)

B.- Deshidratación:

- La impresión de haber adelgazado unos centímetros después de haber sudado es causada por la falta de líquido intracelular
- En una sola sesión se puede llegar a perder un 5 % de peso corporal y no sentir sed. Pero si disminuye el rendimiento.
- En las sesiones de larga duración se debe beber por lo menos un vaso de agua (200 ml), cada veinte minutos.
- Al final del entrenamiento hay que beber en abundancia, aunque despacio y en pequeñas cantidades.

NOTA INTERES:

Si el aporte hídrico (ingestión de líquidos), es insuficiente, el corazón se fatigará impulsando una sangre excesivamente viscosa, y los filtros renales sufrirán al eliminar una orina cargada en exceso de sales y urea.

METODO NACIONAL DE AIKIDO Desarrollo Técnico para 1º kyu

Forma de Ataque o sujeción:

Shomen uchi : Ataque vertical descendente a la cabeza de Tori.
Yokomen uchi: Golpe en oblicuo de arriba hacia abajo , y de izquierda a derecha
Chudan Tsuki: Golpe de puño al pecho. Nivel medio.
Jodan Tsuki: Golpe de puño directo a la cara del oponente. Nivel alto
Ryote Dori: Agarre de dos manos a dos manos de tori.
Katate Dori: Agarre de una mano a mano del oponente.
Katate Ryote Dori (Morote Dori): Agarre de las muñecas del oponente con ambas manos.
Mune Dori: Agarre a la solapa.
Kata Dori Menuchi: Agarre del hombro de Tori seguido de un ataque vertical descendente a la cabeza.
Mae Geri: Patada Frontal al abdomen.
Eri Dori: Agarre por la espalda al cuello del keikogi, para golpear desde atrás.
Ryo Kata Dori: Agarre por la espalda a los hombros de Tori.
Ryo Hiji Dori : Agarre por la espalda a los codos o mangas de Tori.
Katate Dori Kubi Shime: Agarre por espalda de una mano y otra cierra un estrangulamiento al cuello.

Técnicas a aplicar:

Uchikaiten: Proyección en circulo vertical, entrando por el interior.
Sotokaiten: Proyección en circulo vertical, entrando por el exterior.
Shihonage: Proyección en cuatro direcciones
Iriminage: Proyección entrando en el movimiento del oponente
Tenchinage: Proyección cielo - tierra
Kotegaeshi: Proyección con torsión de muñeca al exterior.
Udekimenage: Proyección mediante luxación del codo.
Kokyu Nage: Proyecciones a través del impulso del aire.
Koshinage: Proyección con la cadera.
Sumi otoshi: Proyección desde el brazo con desplazamiento en oblicuo.
Aiki otoshi: Proyección en oblicuo.
Juji garami: Proyección con brazos en Cruz

Formas de Kamae (Shisei)

AI HANMI : Postura de guardias iguales
GYAKU HANMI: Posturas de guardias contrarias
MIGI HANMI. Postura con derecha adelantada
HIDARI HANMI: Postura con izquierda adelantada

CONTROLES DE AIKIDO (KATAME WAZA)

Ikkyo: Primer control aplicado en aikido. También se conoce como **UDE OSAE** (control del centro a través del codo)
Nikkyo: Segundo control aplicado en aikido. También se conoce como **KOTE MAWASHI** (Lesión cubital de la muñeca)
Sankyo: Tercer control aplicado en aikido. También se conoce como **KOTE HINERI** (Torsión de la mano y muñeca)
Yonkyo: Cuarto control aplicado en aikido. También se conoce como **TEKUBI OSAE** (Presión dolorosa sobre el borde radial del antebrazo)
Gokyo: Cinco control aplicado en aikido. También se conoce como **UDE NOBASHI** (Arrastre por la muñeca – Amenaza de luxación)

NIVELES DE TRABAJO (WAZA):

- 1.- **TACHI-WAZA**: Trabajos en posición de pie.
- 2.- **SUWARI – WAZA**: Trabajos en posición de rodillas.
- 3.- **USHIRO WAZA**: Trabajos de ataques y agarres por la espalda.
- 4.- **HANMI HANTACHI WAZA**: Trabajos de Tori en suwari waza y Uke en Tachi waza.
- 5.- **JIJU WAZA**: Trabajos en forma libre (ataques definidos y defensa libre)

BASES FUNDAMENTALES SOBRE

AIKI –KEN (Tachi Dori): Trabajos con el bokken o sable de madera. (defensas, awases, aplicaciones, suburis , katas, proyecciones)
AIKI – JO (Jo Dori): Trabajos con el bastón corto (defensas, awases, aplicaciones, suburis , katas, proyecciones)
AIKI –TANTO (Tanto Dori): Trabajos con el puñal o cuchillo japonés (defensas contra arma corta)

SENSEI
SANDAN AIKIKAI ESPAÑA