

TEMARIO PARA 2º KYU

1.- **TE – SABAKI** : (A saber para 2º kyu)

Gestos de las manos:

- La postura y los gestos de las manos son fundamentales para establecer la unidad y asociación de energía propia, y captar las variaciones de energía del oponente.
- Gracias a los movimientos de las manos se orienta, se cambia y se estructura la acción a realizar.
- En el calentamiento nunca se debería omitir el ejercicio de flexibilidad de las manos, ya que ayuda a liberar energía y elimina bloqueos.

El puño y su influencia en la actitud corporal

- El puño se forma cerrando la mano de manera que la uña del dedo pulgar quede sujeta dentro de la segunda y tercera falange de los dedos índice y medio, eliminando toda rigidez o crispación del brazo y del hombro.

Te Katana

- Es el borde cubital de la mano.
- Se utiliza para golpear o cortar como si fuera la hoja de un sable.
- De gran aplicación en los ataques, y en las defensas.

2.- **KEIKO HO (Formas de Entrenamientos) :**

Introducción:

Individualmente , sin ayuda de nadie : **TANDOKU DOSA**

Con ayuda de UN compañero: **SOTAI DOSA**

Con ayuda de VARIOS compañeros: **RANDORI**

3.- **KOGEKI HO** (Formas de ataque nuevas para 2º kyu)

- a.- **Ushiro Katate dori kubi shime** : Agarre por la espalda de una mano y la otra cierra un estrangulamiento al cuello de Tori
- b.- **Ushiro Eri Dori**: Agarre por la espalda del cuello del keikogi de Tori, y con la otra intenta un ataque.
- c.- **Mae Geri**: Patada directa al vientre de Tori.
- d.- **Muna Dori**: Agarre frontal a la solapa del keikogi de Tori.
- e.- **Kata Dori Menuchi**: Agarre de un hombro y otra mano ataca en Shomen uchi.
- f.- **Ushiro Hiji Dori**: Agarre por la espalda de dos manos a los codos o mangas.

4.- **EDUCACIÓN DE LAS ACTITUDES.** (A tener en cuenta para este nivel de aikido)

- **Actitud de Respeto y humildad.**

Respetando todas las normas de cortesía, respeto de si mismo, de los otros, profesor y del lugar.

- **Actitud de No resistencia.**

Esto significa saber unirse a las acciones del otro no ir en su contra, sino de acuerdo, significa haber conseguido un estado elevado de armonía, disponibilidad y adaptación.

- **Actitud de Zanshin.**

Acostumbrarse a mantener un estado de vigilancia y alerta constante. Evitando proyectar a uke si no hay espacio suficiente, y estar atento a lo que puede llegarnos por espalda o cuando estamos en el suelo.

- **Actitud Conciliatoria.**

Evitando todo comportamiento ofensivo, prepotente, fanfarrón o provocador. Sin venganzas ni represalias.

- **Actitud de calma y autocontrol**

Dueño de si mismo, para no lesionar al otro. Mantener la serenidad y la calma en toda circunstancia,

5.- **UNA TRADICIÓN OLVIDADA (MISOGI)**

- Existe desde tiempos remotos. Fiesta de la gratitud, el respeto y la amistad.
- Esta celebración celebra esta tradición **en este orden**
 - 1.- Profesor y alumnos sentados en seiza saludan al Fundador y después se saludan entre sí. Comienza una clase con un trabajo de endurecimiento y sacrificio propio.
 - 2.- Un alumno elegido por todos, expresa el agradecimiento de los aikidokas al Maestro, y a su entrega.
Otro alumno, cinto negro, lee o formula el compromiso de seguir practicando con seriedad, constancia, amistar y colaboración.
 - 3.- El maestro agradece a todos sus deseos.
 - 4.- Comienza un entrenamiento breve en el que algunos alumnos 1º kyu o Dan, explican por turno un movimiento cada uno
 - 5.- Si alguien tiene gracia, puede imitar humorísticamente alguna faceta peculiar del Maestro.
 - 6.- Al finalizar, el profesor expresa su agradecimiento en nombre de todos a : Fundador, Maestros fallecidos, Maestros que han pasado por el Dojo, Los que dirigen la federación y a todos los presentes.
 - 7.- Saludo y fin
 - 8.- Todos se van de cena homenaje.

6.- **DECALOGO DEL AIKIDOKA (Bushido, la via del aikidoka)**

- 1.- **RECTITUD** (Se justo y firme)
- 2.- **CORAJE** (Sin miedo)
- 3.- **BONDAD** (Sé comprensivo, paciente y tolerante)
- 4.- **CORTESÍA** (Tus gestos sean respetuosos)
- 5.- **SINCERIDAD** (Nada de cinismo y falsedad)
- 6.- **LEALTAD** (Mantén tu palabra fielmente)
- 7.- **GENEROSIDAD** (Da siempre lo mejor de ti)
- 8.- **HONOR** (Debe ser el reflejo de tu propia estima)
- 9.- **HUMILDAD** (Huye del falso orgullo y vanidad)
- 10.- **AUTODOMINIO** (Dueño siempre de tus acciones)

METODO NACIONAL DE AIKIDO
Desarrollo Técnico para 2º 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 círculo vertical, entrando por el interior.

Sotokaiten: Proyección en círculo 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.

Kokyū Nage: Proyecciones a través del impulso del aire.

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.

SENSEI
SANDAN AIKIKAI ESPAÑA