

## TEMARIO PARA 3º KYU

### 1.- PROGRESIÓN EN UKEMI WAZA

- En este grado tendremos que superar la barrera del miedo a caer.
- Se exige que el alumno que pretende superar este cinto, y tener la posibilidad de alcanzar la **HAKAMA**, deberá realizar los siguientes tipos de ukemis :
  - a.- Ukemi para sumiotoshi
  - b.- “ “ Koshinage
  - c.- “ “ Proyecciones de Bastón corto ( JO )
  - d.- “ “ Kokyu nage.
  - e.- “ “ Salvando obstáculos.
  - f.- “ “ En forma de presa.

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

- Para la practica de aikido, y dependiendo de sus niveles de trabajo técnico, existen varios tipos de entrenamientos ( Keiko):
  - a.- **GO NO KEIKO:** ( También llamado **KOTAI = Estado sólido de la materia**) – **6º a 4º kyu**  
Uke y Tori actúan con solidez, buscando potencia y equilibrio , coordinación de movimientos y aplicación de atemis. Este tipo de entrenamiento suele usarse para los principiantes, ya que parte de posiciones estáticas.
  - b.- **JU NO KEIKO:** ( También llamado **JUTAI : Estado Fluido de la materia** ) **3º a 1º kyu**  
Tori actúa al mismo tiempo que Uke inicia su ataque, o en el preciso instante del contacto.  
Este tipo de entrenamiento está basado esencialmente en la movilidad y fluidez.
  - c.- **EKITAI ( Estado liquido de la materia )**  
Tori es capaz de anticiparse actuando antes de que el ataque del adversario se materialice. Como si adivinase con certeza la intención de Uke.  
Este tipo de entrenamiento suele usarse para alumnos de grado Dan ( **1º y 2º** ).
  - d.- **KITAI: ( Estado gaseoso de la materia )**  
Tori es capaz de crear la oportunidad de acción dirigiendo y controlando eficazmente los ataques y reacciones de uke.  
Entrenamiento de rango superior. **A partir de 3º dan.**
  - e.- **RYU NO KEIKO: ( Maestría )**  
Entrenamiento de la eficacia – potencia y velocidad – , aún a costa de la pureza técnica.

### 3.- TE - SABAKI ( La acción de las manos )

**Definición:** Acción coordinada de las manos, para definir la trayectoria y proyectar la energía procedente del Hara.

Estos movimientos de manos son fundamentales para:

- Absorber, desviar o dirigir el ataque.
- Aflojar y soltarse de un agarre
- Transmitir y proyectar eficazmente la energía
- Percibir el sentido de la acción de Uke.
- Las manos siempre describen orbitas circulares o espirales en todos los movimientos.

### 4.- KIHON - KATAME WAZA: ( Controles en el aikido )

- Actualmente existen **CINCO** técnicas fundamentales de control son:
  - a.- **Ikkyo (1º Control)** . También llamado **UDE OSAE** ( Codo Clavado )
  - b.- **Nikkyo: ( 2º Control)** . También se conoce como **KOTE MAWASHI** ( Lesión cubital de la muñeca)
  - c.- **Sankyo: (3º Control)** . También se conoce como **KOTE HINERI** ( Torsión de la mano y muñeca )
  - d.- **Yonkyo: (4º Control)** . También se conoce como **TEKUBI OSAE** ( Presión dolorosa sobre borde radial del antebrazo)
  - e.- **Gokyo: ( 5º Control)** . También se conoce como **UDE NOBASHI** (Arrastre por la muñeca)

### 5.- KOGEKI HO ( El Sable y el Aikido )

- Casi todos los golpes de ataques que se conservan en Aikido tienen sus orígenes en los ataques con katana o sable. (shomen , yokomen, tsuki)
- Los brazos y las manos del aikidoKA en semiextensión, se mueven siempre como lo haría la hoja de un sable.
- Los agarres de muñecas o de brazos, tenían por objeto que el samurai no desenvainase.
- Los aikidokas deben realizar con sinceridad sus ataques, como si lo hiciesen con un sable.

Para este Grado debemos conocer los siguientes **tipos de WAZA:**

- a.- **Katate dori:** Agarre de mano a mano
- b.- **Katate Ryote Dori:** Agarre de dos manos a una mano
- c.- **Ushiro Ryote Dori:** Agarre por la espalda de dos manos a dos manos.
- d.- **Ushiro Hiji Dori:** Agarre por la espalda de dos manos a los codos o mangas.

### Ejercicio de Interés para la Finalización del Keiko ( Entrenamiento )

**Haishi – Undo:** Estiramiento usado en todas las clases de aikido, al final del entrenamiento para desbloquear la columna vertebral, Para ello Tori apoya su espalda sobre Uke, y este con pequeñas sacudidas, desbloquea su columna.

## 6.- LA NO - RESISTENCIA

- El entrenamiento con un compañero es un continuo intercambio corporal de mensajes táctiles, cenestésicos, kinestésicos, etc... cuyo aprovechamiento e interpretación exigen una toma de conciencia del propio cuerpo en su totalidad.
- El cuerpo actúa en armonía con lo que percibe, y su movimiento viene ordenado por la sensación antes que por el intelecto.

### Matices a seguir : ( Tori – Uke )

- Que no se debe resistir con la fuerza, a la fuerza del adversario.
- Que no se debe permitir que el impulso del adversario alcance su objetivo
- Que debe aprovecharse el impulso o la fuerza del adversario en su propia ventaja.

## 7.- SHISEI

### POSTURA CORPORAL :

- La postura de aikido se adopta colocando el pie izquierdo delante y el derecho detrás formando una T con el primero, y ambos en la vertical de los hombros
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Abdomen un poco contraído.
- Y resto del cuerpo relajado.

Fácil y cómoda de cambiar para adaptarse a cualquier acción del oponente.

### LA ACTITUD MENTAL :

- Se necesita adoptar un control sobre nuestra postura y la respiración
- No admitir ideas o pensamientos de tipo negativo.
- Mantén tu alerta en “aquí y ahora.”

### LA RESPIRACIÓN

- Ha de ser abdominal, profunda y lenta, pero sin exagerar
- Frecuencia de 10 a 16 veces por minuto

## 8.- ASPECTOS PECULIARES DEL AIKIDO

- En toda acción es imprescindible crear el desequilibrio previo del oponente.
- Todo movimiento ha de realizarse con fluidez, sin sacudidas, ni pausas. Un principio y un final, no existen partes medias.
- Los golpes no se detienen ni se bloquean. Se desvían
- Uke ha de ser sincero en sus ataques.
- Debes acostumbrarte a repetir cada movimiento muchas veces, pero cada una de ellas como si fuera la primera .
- El dominio de la postura, de la forma, y de la distancia son fundamentales para que no exista apertura por la que pueda entrar el oponente.

## 9.- PARTES DEL CUERPO ( A conocer para 3º kyu )

### Parte superior:

- Cuerpo : **KARADA**
- Nariz: **HANA**
- Boca: **CUCHI**
- Cabeza: **ATAMA**
- Frente: **MEN**
- Oreja: **MIMI**
- Barbilla: **AGO**
- Cuello: **CUBI**

### Parte media:

- Mano abierta: **TEGATANA**
- Hombro: **KATA**
- Brazo: **UDE**
- Pecho: **MUNE**
- Codo: **HIJI**
- Muñeca: **TEKUBI**
- Mano: **TE**
- Dedo: **YUBI**
- Ombligo: **HARA**
- Cadera: **KOSHI**

### Parte Baja:

- Muslo: **MOMO**
- Rodilla: **HIZA**
- Tobillo: **ASHI KUBI**
- Pierna : **ASHI**

### POSTURAS DE INTERES:

- a.- **Seiza**: Sentado de rodillas
- b.- **Tatte**: Levantarse !
- c.- **Suwatte**: Sentarse !
- d.- **Kiza**: Posición de rodilla , pies en sikko
- e.- **Tate Hiza**: Posición con un pie levantado y otro de rodillas. ( Se usa cuando el profesor corrige en clase )

## METODO NACIONAL DE AIKIDO

### Desarrollo Técnico para 3° 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.

#### 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.

**Kokyu 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