

TEMARIO PARA 4º KYU

1.- SISTEMA NERVIOSO PERIFERICO

- Movimiento voluntario: El entrenamiento de aikido no es otra cosa que la repetición de movimientos voluntarios mas o menos complejos, con el fin de establecer un comportamiento funcional y eficaz.
- Reflejo condicionado : El entrenamiento basado en las repeticiones constantes tiene por objeto adquirir actos reflejos para poder reaccionar con precisión.

2.- DUDAS DEL PRICIPIANTE:

- Principiante no debe olvidar que para enseñarle correctamente y sin riesgos para su profesor, debe realizar el entrenamiento despacio, y por fases.
- Debe adoptar una actitud de confianza plena en la enseñanza que le brinda su profesor.

3.- MUSUBI (Unificación):

- Este concepto se refiere a la destreza en la forma de actuar. Coordinación perfecta entre ataque y defensa.
- La mejor condición para lograr el sentido del trabajo de musubi, pasa por la practica con un nivel de conciencia que trascienda del ego.

4.- ENTRENAMIENTO DE LA ACTITUD MENTAL:

- Se debe actuar libre de todo pensamiento, idea o emoción, puesto que esto influye en la mente y perturba la capacidad de la persona
- Olvida tus miedos, prejuicios, el grado de tu adversario, etc....

5.- LA RESPIRACIÓN EN AIKIDO (KOYU ROKYU) :

- **INSPIRAR:** En los movimientos de apertura de brazos o piernas, igual en los que van hacia atrás.
 - Durante la esquivas del ataque.
 - Durante la preparación de la técnica
- **ESPIRAR:** Durante los movimientos de cierre, flexión , torsión o avance del cuerpo.
 - o Durante el desequilibrio de uke
 - o Durante la fase final de realización de la técnica.

6.- KEIKO (GO NO KEIKO)

GO NO KEIKO (Especifico de 4º kyu)

Entrenamiento de trabajo para desarrollar la POTENCIA DE ACCIÓN. Exige coordinación, equilibrio y sobriedad.

7.- ATEMI WAZA: (Trabajo de ataque)

-Eficacia del atemi depende de:

- a.- Velocidad del golpe.
- b.- Superficie del impacto
- c.- Conocimiento de los puntos vulnerables del cuerpo.
- d.- El momento respiratorio del oponente y factor sorpresa.

- Se aplica:

- a.- Anticipándose al ataque del oponente.
- b.- Para distraer la atención del oponente.
- c.- Para eliminar toda posibilidad de contraataque durante la aplicación de una técnica.

MATICES:

- Ataque debe ser SINCERO, dirigiendo los golpes al cuerpo de Tori.
- En aikido, los golpes del oponente no se detienen ni se bloquean , sino que se desvían a fin de que lleguen al final de su trayectoria y aprovechar ese impulso en contra del atacante.

8.- KOGEKI – HO (Formas de ataque – para 4º kyu)

- **KATATE RYOTE DORI (Morote dori):** Agarre de las muñecas del oponente con ambas manos.
- **YOKOMEN UCHI:** Golpe en oblicuo de arriba hacia abajo , y de izquierda a derecha. Golpe con canto de la mano.
- **JODAN TSUKI:** Golpe de puño directo a la cara del oponente.

9.- LA CORTESÍA

- El entrenamiento de aikido empieza con las reglas de la más sincera etiqueta, y termina igual.
- Respeto y consideración
- No ser maltratado.
- Máximo respeto en nuestro aseo e higiene personal.
- Colaboración amistosa en tu dojo.
- Respetuoso con el Dojo. – Kamiza , Sensei, y Alumnado.

METODO NACIONAL DE AIKIDO

Desarrollo Técnico para 4º 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:

Sankyo: Tercer control aplicado en aikido. También se conoce como KOTE HINERI (Torsión de la mano y muñeca)

Uchikaiten: Proyección en círculo vertical, entrando por el interior.

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)

SENSEI
SANDAN AIKIKAI ESPAÑA