

TEMARIO PARA 5º KYU

1.- GENERALIDADES - ORIGENES DEL SUWARI WAZA

- El adiestramiento de las formas de combate desde esta postura, procede de la Escuela Daito Ryu, desarrollo técnicas defensivas teniendo en cuenta las costumbres japonesas.
- El ejercicio de suwari waza tiene un gran valor educativo, favorece al arte de mover el cuerpo a partir del abdomen y las caderas, aprovechando la energía creada por el impulso de giro.

2.- El KOKYU - HO:

- Significa; Potencia respiratoria. (**KO**: Espirar - **KYU** : Inspirar)

Matices:

Kokyu Rokyu: Viene a decir, ser capaz de usar correctamente el KI en cada movimiento. Usado como ejercicio final en las clases de aikido, para centrar el trabajo de centro en el abdomen para la meditación final.

3.- KUZUSHI (Equilibrio - Gravedad):

- El centro de gravedad del cuerpo humano, se localiza a 4 dedos debajo del ombligo.
- Este punto se conoce en japonés como HARA.
- Para hacer perder el equilibrio (Kuzushi) del oponente es necesario actuar sobre el HARA.

4.- KOGEKI - HO (Formas de ataque):

- **Kata Dori:** Ataque definido como agarre sobre el hombro del oponente. Se usa para atraer, empujar, torsionar....
- **Chudan Tsuki:** Es el puñetazo o ataque de penetrando con un arma. NIVEL MEDIO del cuerpo.
- **Katate Dori:** Es el agarre de la muñeca del oponente.
- **Ryote Dori:** Es el agarre de dos manos sobre las dos manos del oponente.

5.- MAI - AI (La distancia):

- Distancia que separa a Tori de Uke, en función del ataque o arma usada en el combate.

Tipos:

- a.- Chika - Ma : Distancia corta. Distancia inferior a un paso. (agarres)
- b.- Ma: Distancia media. Superior a un paso. Cualquiera de los dos necesita avanzar para alcanzar al otro. (ataques)
- c.- To - Ma: Distancia Larga. Distancia de tres o cuatro pasos. (proyecciones y ataques por espalda)

6.- KEIKO : (Tipo de entrenamiento para este grado = JU NO KEIKO)

- Palabra que define el entrenamiento propiamente dicho. Incluye disciplina, aprendizaje, actitud, carácter.

Diferentes tipos de entrenamiento:

-Ju No Keiko, Go No Keiko, Ryu No Keiko.

Ju No Keiko (Especifico de 5º kyu)

- Entrenamiento de trabajo flexible, basado en la movilidad y los gestos de uke y de tori SIN fuerza, rigidez o resistencia alguna.

7.- UKEMI WAZA: (Trabajo sobre las caídas - Progresión en dificultad)

- Para este apartado ya conocido, solamente añadir, que según se avanza de cinto o grado, se va endureciendo el progreso de los ukemis, y se van aprendiendo otros tipos.
- Ej. Para Kotegaeshi / Shihonage / Tenchinage / Udekinage / Kokyu Nage.
- Por otro lado también entran en funcionamiento las proyección sobre bastón corto y sable.

METODO NACIONAL DE AIKIDO

Desarrollo Técnico para 5º kyu

Forma de Ataque o sujeción :

Gyaku Hanmi - Katate dori : (Agarre de Manos con guardias DISTINTAS)

Shomen uchi : Ataque vertical descendente a la cabeza de Tori.

Técnicas a aplicar:

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)

Kotegaeshi: Proyección con torsión de muñeca al exterior.

Iriminage: Proyección entrando en el movimiento del oponente.

Shihonage: Proyección en cuatro direcciones.

Tenchinage: Proyección cielo - tierra.

Udekimenage: Proyección mediante luxación del codo.

Kokyu Nage: Proyecciones a través del impulso del aire.