

## TEMARIO PARA 6º KYU

### 1.- GENERALIDADES

#### AIKIDO

El nombre de aikido es una composición de tres vocablos o ideogramas japoneses ( kanjis); AI-KI-DO, su significado es :

**AI:** Unir , Armonía, Coordinación.

**KI:** La fuerza vital, la energía manifestada, el espíritu.

**DO:** Estudio, búsqueda, camino, vía ( michi), disciplina, modo manera.

**El significado de estos tres vocablos AI-KI-DO, se define como:**

- Vía de la coordinación mental y física de la energía
- Vía para establecer la concordancia con los otros y el Universo.
- El modo, o camino de entrar con armonía con el KI.

2.- **EL MAESTRO:** El famoso maestro Sogaku Takeda ( 1860 – 1943) enseñó a Morihei Ueshiba el Aiki- Jjutsu, tras años de aprendizaje y convivencias con otros maestros de sables y bastones cortos, así como armas cortas, O sensei, crea su propio método con el nombre de AIKIDO, la vía.

Nació el 14 de diciembre de 1883, en Tanabe ( Osaka –Japón), en la isla principal de Japón, Honshú.. En el año 1942 aparece por primera vez con el nombre de AIKIDO. En el 1961, es reconocido el AIKIKAI como centro oficial del aikido en Japón.

**Y el 26 de abril del 1969, el maestro fallece a la edad de 86 años.**

Todos los años por esta fecha en cada Dojo se celebra el **MISOGI**, importante prueba de sacrificio de espíritu dentro de la practica del aikido.

### 3.- EL DOJO:

Lugar o sala donde se practica la Vía, y enseñanzas del O Sensei.

Era considerado un lugar sagrado.

Comprende el tatami, sitio donde se realiza la practica. Se divide en 4 partes:

**KAMIZA** ( lugar de honor),

**SHIMOZA** ( lugar a discípulos y alumnos de menor grado, situados frente al Kamiza),

**SHIMOSEKI** (izquierda del kamiza, lugar que ocupan los alumnos de menor categoría )

**JOSEKI** (derecha del kamiza, alumnos de mayor grado).

### 4.- EL EQUIPO:

Consta de :

**KEIKO-GI** ( ropa de entrenamiento) ; chaqueta y pantalón de tela resistente.

**HAKAMA**: prenda japonesa que simboliza a los altos grados.

**ZOORIS**: Sandalias de paja de arroz, para endurecer los pies para la practica. Exige una colocación especial antes de entrar al tatami.

**OBI**: es el cinturón, siempre atado debajo del ombligo.

### 5.- EL GRADO:

Los Grados o KYU son las sucesivas categorías que deben alcanzar los practicantes de aikido hasta llegar a su nivel de DAN o grado superior.

En Japón y en Europa se considera al practicante que comienza en la practica de aikido como MUKYU , sin grado,

**ROKYU** ( 6º kyu ) o cinto blanco. A partir de aquí debe alcanzar progresivamente cinco categorías superiores.

**GOKYU** ( Cinto amarillo ) = 5º KYU

**YONKYU** ( Cinto naranja ) = 4º KYU

**SANKYU** ( Cinto verde ) = 3º KYU

**NIKKYU** ( Cinto Azul ) = 2º KYU

**IKKYU** ( Cinto marrón ) = 1º KYU

El aikidoka ha de ser muy cuidadoso de su higiene personal, extremando en el dojo la limpieza de su cuerpo y de su equipo ( pies, manos, keikogi, etc ) , las uñas de las manos y pies muy cortas y durante los entrenamientos desprenderse de anillos, joyas en general, que puedan causar lesión.

### 6.- REGLAS DE CORTESÍA.:

**REI GI**: Conjunto de normas de cortesía , etiqueta y ceremonial, que es preciso observar en el Dojo, y en la practica de un arte marcial.-

**REI HO**: Forma específica de saludar en cada circunstancia, es decir, al Dojo, al Maestro, al compañero, a las armas, etc....

**SHIZENTAI**: Posición natural del cuerpo humano cuando esta de pie. Cabeza y tronco misma verticalidad e igual que el centro de gravedad del cuerpo. Para saludar la posición de pie, se aproximan los talones quedando ambos pies formando un ángulo de 60 º.

**SUWARI KATA**: Es la forma de pasar la posición de pie a la posición de rodillas.

**SEIZA**: Es la postura natural del cuerpo en posición de rodillas, y sentado sobre los talones.

Hombres: Sentados con una distancia entre sus rodillas de **2 PUÑOS**.

Mujeres: Sentadas sin distancia entre sus rodillas.

**TACHI KATA**: Es la forma de proceder para pasar de la posición de Seiza a la posición de Shizentai o Chokuritsu.

**RI TSUREI**: Es el saludo de posición de pie , que se hace al entrar o salir del tatami. Antes y después de entrenar con un aite ( compañero), y entre SEITO – SENSEI.

**ZAREI**: Es el saludo que se realiza desde la posición de “ seiza “.

Hombres: Primero mano izquierda en suelo, y luego derecha. Separación entre manos de 5 cms. y con pulgares unidos.

Mujeres: Igual. Separación entre manos paralelas pero con pulgares unidos.

## **SALUDAR CON ARMAS:**

En Tachi waza ( Posición de pie )

**JO:** Para entrar al tatami cogemos el arma con la mano izquierda y detrás del brazo, y a la altura del tatami antes de entrar inclinamos y hace un saludo al Kamiza.

Para saludar al Sensei y compañero, el arma se coge con la mano derecha y por delante del brazo , realizando un saludo donde el arma sobresale de la altura de la cabeza en la inclinación.

**BOKKEN:** Para entrar al tatami cogemos el arma con las dos manos y hacemos un primer saludo colocando el arma a la altura de la frente como para ofrecerla al kamiza.

Seguidamente se sujeta el arma con la mano izquierda en la cadera del mismo lado, y con la hoja mirando para arriba, y volvemos a realizar un saludo al Sensei.

Para saludar al compañero el sable se coge por delante de la tsuba y con la mano derecha , hoja hacia atrás, y punta delante del cuerpo, todo ello a lo largo del cuerpo por el costado derecho , y desde ahí se saluda.

## **RITO SHINTOISTA ANTES DE UNA CLASE DE AIKIDO.**

En algunos Dojos, y dependiendo de las costumbres tradicionales de cada maestro, existe un saludo SHINTOISTA, de unos 3 minutos que consiste en dar tres palmadas a la altura de los hombros antes de inclinarse a saludar al Kamiza.

Seguidamente se realizan estas ordenes: ( Si en la actualidad en todos los Dojos ).

**SEIZA!** : Voz para que profesor y alumno adopten dicha postura.

**MOKUSO:** Periodo de tiempo de unos minutos, para meditar.

**YAME:** Parar

**SHOMEN NI REI:** Saludo al Fundador del Aikido " O Sensei"

**SENSEI NI REI:** Saludo entre profesor y seito

**OTAGAI NI REI:** Saludo entre alumnos

**KIRITSU:** Ponerse de pie para empezar.

## **7.- MOKUSO**

Antes de comenzar al saludo inicial, se adopta la postura seiza durante 2 o 3 min., el profesor y alumnos permanecen en actitud de meditación o MOKUSO, sin que ello tenga una connotación mística, esotérica, ni religiosa.

Cuando la mente o el espíritu están agitados, las ondas celebrares son irregulares, y resulta difícil unificar el cuerpo ( soma ) y la mente (psique), y la calma solo es posible cuando ambos se unifican.

**Que se hace en estos momentos: Verificación del Cuerpo y Mente.**

A.- En cuanto al Cuerpo:

- Comprobar que no existe ningún defecto postural
- Tono muscular relajado
- Tomar conciencia de aquellas partes que acusen fatiga, dolor, etc.
- Respiración profunda y lenta ( por la nariz )
- Tomar conciencia del centro de gravedad ( hara )

B.- En cuanto a la mente:

- Borrar las prisas, preocupaciones mientras respiramos profunda y lentamente,.
- Detectar estado anímico, abandonar la pereza y cansancio psíquico.
- Adoptar actitud animosa.
- Estar alerta, receptivo y disponible.

## **8.- SHITE Y AITE ( Tori – Uke )**

**SHITE:** Persona que realiza la técnica ante el ataque del oponente. Sinónimo de Tori o Nage.

**AITE:** Persona que desempeña el papel de agresor. El que es proyectado o inmovilizado. Sinónimo de Uke.

**Matices:**

En cuanto a **TORI:**

- Debe atender bien la técnica que realiza, ya que nunca se darán dos iguales.
- La técnica que realiza debe ir acompañada de la sensación corporal y percepción y proyección del ki.
- **Cuidar y respetar a UKE.**

En cuanto a **UKE:**

- Su ataque debe ser sincero , sin reacciones brutas e intempestivas.
- Debe moverse a la misma velocidad de Tori.
- Estar muy atento a todo el desarrollo de la técnica.
- **Saber caer bien.**

## **9.- AIKITAISO**

Bajo este concepto se agrupan los ejercicios individuales ( Tandoku dosa), su objetivo es que el practicante adopte una actitud interna más conveniente y logre una óptima coordinación cuerpo – mente.

**Orden a seguir:**

- 1.- Ejercicios de respiración y armonización psicosomática.
- 2.- Ejercicios de purificación y unificación cuerpo-mente ( Funa kogí undo – furu tama = Remo )
- 3.- Ejercicios de proyección del ki ( ikkyo undo, tai no henka )
- 4.- Ejercicios específicos de calentamiento de articulaciones ( Jumbi undo = cuerpo y Tekubi undo = brazos )
- 5.- Ejercicios de Sotai Dosa o en pareja. ( Ukemis y parte técnica )

## 10.- KAMAE ( SHISEI)

Se define como postura de alerta o de guardia.

Matices a seguir:

- Cabeza y tronco en misma verticalidad
- Pies formando una T.
- Tronco de perfil ( permitir moverse con rapidez )
- Tono muscular relajado
- Actitud mental máxima alerta
- Mirada en visión global, no definida ( periférica de 180 °)
- 

### Términos a conocer:

- **Mukamae No Kamae:** Postura de Guardia disimulada.
- **Shi – Sei :** Shi , aspecto forma – Sei , fuerza, potencia.
- **Sankaku-Tai:** Es la prolongación de las líneas que forman una T con los pies.
- **Metsuke:** La mirada del aikidoka debe estar centrada, ojos semi-cerrados y descendente.
- 

Existen Dos:

- a.- **HIDARI:** Si en esta posición se adelanta el pie izquierdo.
- b.- **MIGI:** Si se adelanta el pie derecho.
- **Ai Hanmi:** Cuando Tori y Uke adoptan la **MISMA** guardia.
- **Gyaki Hanmi:** Cuando se adopta **DISTINTA** guardia.

## 11.- UKEMI

Literalmente, Pasividad. En el ámbito del Budo es el arte de caer, sin hacerse daño, adoptando una postura corporal que proteja los órganos internos y externos.

Tipos: Existen muchos, pero en aikido son usuales tres tipos bien definidos.

- a.- **Mae:** Proyecciones hacia delante ( también conocida como Zempo Kaiten Ukemi)
- b.- **Ushiro:** Hacia atrás
- c.- **Yoko:** De forma lateral.

**Objeto:** Amortiguar la violencia del choque. Las vibraciones de Onda son semi-anuladas con un golpe de brazos.

**Matices:**

- La cabeza nunca ha de tocar y menos chocar contra el suelo
- En ushiro ukemi: la barbilla mira el ombligo.
- En Yoko ukemi: se inclina lateralmente en el sentido contrario a la caída.
- En Mae: Se pliega la barbilla al pecho, y la cabeza mira el pie atrasado.
- 

### Actitud mental para el Ukemi:

- Ni antes ni durante la caída se ha de tener miedo.
- Sentir confianza, y abandonar el agarrotamiento.
- Mantener serenidad tanto en la proyección como en el ensayo personal.
- 

### Forma de levantarse después de una caída

**MAE:** Debemos aprender a incorporarnos recuperando la posición de pie con el mismo impulso final de la rodada, apenas sin ayuda de las manos como apoyo auxiliar.

**Ushiro o Yoko:** Aquí debemos incorporarnos con eficacia y estética, sin descuidar la seguridad y el peligro a que estamos sometidos en el combate.

## 12.- SHINTAI – HO ( Forma de desplazarse )

- Es el estudio de las distintas formas de desplazamiento del cuerpo. Tanto de pie como de rodillas.

**Tipos:**

- **Tsuri Ashi:** Mover los pies que se deslizan rozando el suelo, sin cruzarse. Paso corto.
- **Tsugi Ashi:** Sucesión de pies. Un pie sigue al otro. Sirve para corregir la distancia respecto al adversario
- **Ayumi Ashi:** Andar normal, pero supone un cambio de guardia al avanzar.
- **O Tsugi Ashi:** Desplazamiento para entrar sobre el adversario. Caso de Yokomen.
- **Irimi Ashi:** Desplazamiento en cualquier dirección, en sentido oblicuo con respecto al adversario.
- **Zig-zag:** Sirve para esquivar.
- **Sikko:** Desplazamiento del cuerpo en posición de rodillas.

## 13.- IRIMI Y TENKAN

**Irimi:** En aikido viene a decir, forma de entrar con decisión ( Kime ) y romper o desbaratar la guardia del oponente.

Se aplica un sentido oblicuo. Solo se puede aplicar en el momento del ataque de uke.

**Tenkan:** Acción de moverse en círculo. En aikido se cambia la dirección pivotando sobre un pie. 180°.-

**Existen otros dos formas de realizar estos movimientos:**

**OMOTE:** Forma irimi de controlar la parte frontal del oponente.

**URA:** Forma irimi de entrar sobre el adversario por su espalda.

**Existe una combinación muy usual en aikido , para los desarrollos técnicos de proyección.**

**IRIMI – TENKAN:** Desplazamiento combinado que comienza con una entrada y seguido de una rotación.

**14.- TAI SABAKI**

- En Aikido se da este nombre a todos los movimientos circulares o oblicuos del cuerpo , cuyo fin es hacer el vacío o esquivar , sin aplicar resistencia ante el ataque , colocando una postura sólida y estable ante el desequilibrio del oponente.

**Tipos :**

- **Koshi – Sabaki :** Acción e impulso de las caderas al girar hacia delante o atrás con fuerza.
- **Ashi – Sabaki:** Desplazamiento de los pies , en oblicuo , girando , etc..
- **Te – Sabaki:** Acción de las manos para facilitar el sentido de giro y incrementar la energía centrífuga de giro.

**Formas de Sabaki:**

El Irimi , Tenkan y la combinación de Irimi-Tenkan, son partes de este tema. Aunque ya sabemos su significado, Igualmente tenemos:

**HENKA:** Giro de 180º y un cambio de guardia pivotando sobre la parte delantera de los pies.

**METODO NACIONAL DE AIKIDO**

**Desarrollo Técnico para 6º kyu**

Forma de Ataque o sujeción :

**Aihanmi Katate dori :** ( Agarre de Manos cruzadas en guardias iguales )

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

Técnicas a aplicar:

**Iriminage:** Proyección entrando en el movimiento del oponente

**Kotegaeshi:** Proyección con torsión de muñeca al exterior.

**Shihonage:** Proyección en cuatro direcciones.

**Ikkyo:** Primer control aplicado en aikido. También se conoce como **UDE OSAE** ( control del centro a través del codo )

**Uchikaiten nage:** Proyección entrando por el interior , cortando.( Uchi = dentro )

**Sankyo:** Tercer control aplicado en aikido . También se conoce como **KOTE INERHI** ( Torsión del antebrazo y muñeca)

**SENSEI  
SANDAN AIKIKAI ESPAÑA**