



METODO NACIONAL DE AIKIDO



6°KYU : Veinte horas de curso por lo menos, o alrededor de dos meses de práctica real después de la fecha de inscripción al club.

CONOCIMIENTOS : AIKITAISO UKEMIS TAISABAKI

TECNICAS : TACHIWAZA (DE PIE)

- AIHANMI KATATEDORI IRIMINAGE
- AIHANMI KATATEDORI UCHIKAITENNAGE
- AIHANMI KATATEDORI KOTEGAESHI
- AIHANMI KATATEDORI SANKYO
- AIHANMI KATATEDORI SHIHONAGE (OMOTE - URA)
- AIHANMI KATATEDORI IKKYO (OMOTE - URA)
- SOMENUCHI IRIMINAGE

5°KYU: Veinte horas de curso por lo menos, o aproximadamente de dos meses de práctica real después de la admisión al grado de 6° kyu

CONOCIMIENTOS : KOKYU HO , SHIKKO

TECNICAS: TACHIWAZA (DE PIE)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| SOMENUCHI IKKYO (OMOTE - URA) | KATATEDORI SHIHONAGE (OMOTE - URA) |
| SOMENUCHI NIKYO (OMOTE - URA) | KATATEDORI TENCHINAGE |
| SOMENUCHI KOTEGAESHI | KATATEDORI IKKYO (OMOTE - URA) |
| CHUDANTSUKI IRIMINAGE (OMOTE - URA) | KATATEDORI UDEKIMENAGE (Irimi Tenkan) |
| CHUDANTSUKI KOTEGAESHI | KATATEDORI KOKYUNAGE |

SUWARI WAZA :

- SOMENUCHI IKKYO (OMOTE - URA)
- KATADORI IKKYO (OMOTE - URA)

4°KYU: Sesenta horas de curso por lo menos, o aproximadamente de tres meses de práctica real después de la admisión al grado de 5° kyu

TECNICAS: TACHIWAZA (DE PIE)

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| SOMENUCHI SANKYO (OMOTE - URA) | JODANTSUKI IKKYO (OMOTE - URA) |
| SOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO | RYOTEDORI SHIHONAGE(OMOTE - URA) |
| YOKOMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE - URA) | RYOTEDORI TENCHINAGE |
| YOKOMENUCHI IRIMINAGE (OMOTE - URA) | RYOTEDORI UDEKIMENAGE |
| YOKOMENUCHI TENCHINAGE | RYOTEDORI IKKYO (OMOTE - URA) |
| YOKOMENUCHI KOTEGAESHI | KATATEDORI NIKYO (OMOTE - URA) |
| YOKOMENUCHI UDEKIMENAGE | KATATERYOTEDORI KOTEGAESHI |
| CHUDANTSUKI UDEKIMENAGE | |
| CHUDANTSUKI HIJIKIMEOSAE | |

SUWARI WAZA :

- SOMENUCHI NIKYO (OMOTE - URA)
- KATADORI NIKYO (OMOTE - URA)
- RYOTEDORI KOKYUHO

3°KYU: Sesenta y cinco horas de curso por lo menos, o aproximadamente de tres meses y medio de práctica real después de la admisión al grado de 4° kyu

TECNICAS: TACHIWAZA (DE PIE)

SOMENUCHI YONKYO (OMOTE - URA)
SOMENUCHI GOKYO
YOKOMENUCHI IKKYO (OMOTE - URA)
YOKOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO
CHUDANTSUKI SOTOKAITENNAGE
CHUDANTSUKI UCHIKAITEN SANKYO
JODANTSUKI SHIHONAGE
JODANTSUKI KOTEGAESHI
KATATEDORI UCHIKAITENNAGE

KATATEDORI SANKYO (OMOTE - URA)
KATATEDORI YONKYO (OMOTE - URA)
KATATERYOTEDORI IKKYO (OMOTE - URA)
KATATERYOTEDORI NIKYO
KATATERYOTEDORI KOTEGAESHI
RYOTEDORI IRIMINAGE
RYOTEDORI KOTEGAESHI
RYOTEDORI KOKYUNAGE

USHIRO WAZA

RYOTEDORI IKKYO (OMOTE - URA)
RYOTE DORI HIJIKIMEOSAE
RYOTEDORI IRIMINAGE

RYOTEDORI SHIHONAGE
RYOTEDORI KOTEGAESHI

SUWARI WAZA

SOMENUCHI IRIMINAGE
SOMENUCHI KOTEGAESHI
SOMENUCHI SANKYO (OMOTE - URA)

KATADORI NIKYO (OMOTE - URA)
KATADORI SANKYO (OMOTE - URA)

2°KYU: Noventa horas de curso por lo menos, o aproximadamente de cuatro meses de práctica real después de la admisión al grado de 3° kyu

TECNICAS: TACHIWAZA (DE PIE)

YOKOMENUCHI NIKYO (OMOTE - URA)
YOKOMENUCHI SANKYO (OMOTE - URA)
YOKOMENUCHI YONKYO (OMOTE - URA)
YOKOMENUCHI GOKYO
YOKOMENUCHI KOSHINAGE
MUNADORI IKKYO (OMOTE - URA)
MUNADORI SHIHONAGE
MUNADORI UCHIKAITEN SANKYO

KATADORI MENUCHI SHIHONAGE
KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI
KATADORI MENUCHI IRIMINAGE
KATADORI MENUCHI KOSHINAGE
KATADORI MENUCHI IKKYO (OMOTE - URA)
JODANSTUKI NIKYO (OMOTE - URA)
JODANTSUKI SANKYO (OMOTE - URA)
MAEGERI IRIMINAGE

USHIRO WAZA

ERIDORI IKKYO
RYOKATADORI IKKYO
RYOKATADORI NIKYO
RYOKATADORI SANKYO

RYOKATADORI IRIMINAGE
RYOKATADORI KOTEGAESHI
RYOHIJIDORI KOTEGAESHI
RYOHIJIDORI IRIMINAGE

KATATEDORI KUBISHIME IKKYO

SUWARI WAZA

SOMENUCHI YONKYO (OMOTE - URA)
SOMENUCHI SOTOKAITENNAGE
RYOKATADORI IKKYO

CHUDANTSUKI KOTEGAESHI
JODANTSUKI IKKYO (OMOTE - URA)

1° KYU: Ciento veinte horas de curso por lo menos, o aproximadamente seis meses de práctica real después de la admisión al grado de 2° kyu

TECNICAS : TACHIWAZA (DE PIE)

SHOMEN UCHI JIYUWAZA
YOKOMENUCHI JIYUWAZA
CHUDANTSUKI JIYUWAZA
MAGERI JIJUWAZA
MUNADORI MENUCHI IKKYO (OMOTE - URA)
MUNADORI MENUCHI NIKYO (OMOTE - URA)
MUNADORI MENUCHI SANKYO (OMOTE - URA)
MUNADORI MENUCHI KOSHINAGE

JODANTSUKI YONKYO (OMOTE - URA)
JODANTSUKI KOSHINAGE
JODANTSUKI IRIMINAGE
JODANTSUKI SHIHONAGE
JODANTSUKI SOTOKAITENNAGE
JODANTSUKI USHIROKIRIOTOSHI

USHIRO WAZA

RYOTEDORI YONKYO (OMOTE - URA)
RYOTEDORI KOKYUNAGE
RYOTEDORI KOSHINAGE
KATATEDORI KUBISHIME SANKYO

KATATEDORI KUBISHIME NIKYO
ERIDORI NIKYO (OMOTE - URA)
ERIDORI SANKYO (OMOTE - URA)
ERIDORI IRIMINAGE

HANMIHANTACHI WAZA

KATATEDORI SHIHONAGE
KATATEDORI UCHIKAITENNAGE
KATATEDORI IKKYO (OMOTE - URA)
RYOTEDORI SHIHONAGE

SUWARI WAZA

SOMENUNCHI JIYUWAZA
RYOKATADORI SANKYO (OMOTE - URA)
RYOKATADORI YONKYO (OMOTE - URA)
KATADORI MENUCHI IRIMINAGE
KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI
KATADORI MENUCHI KOKYUNAGE

SHODAN 1° DAN: Doscientas horas de curso , o doce meses de práctica real después de la admisión al grado de 1° kyu. La edad mínima aceptada es de 16 años.

TÉCNICAS FUNDAMENTALES Variación sobre las técnicas - Fundamentales y además armas

TACHIWAZA
USHIRO WAZA
HANMIHANTACHI WAZA
SUWARI WAZA

JODORI
TANTO DORI
FUTARIDORI

NIDAN 2° DAN : Dos años de práctica asidua después del grado de SHODAN, y participación eficaz en los cursos de reciclaje.

SANDAN 3° DAN : Tres años de práctica asidua después del grado de NIDAN, y participación eficaz en los cursos de reciclaje y de formación superior.

YONDAN 4° DAN : Cuatro años de práctica asidua después del grado de SANDAN, y participación eficaz en los cursos de reciclaje y de formación superior.

BASES INDISPENSABLES PARA OBTENER UN GRADO DAN:

SHISHEI : Postura

KAMAE: Guardia

KIRYOKU: Fuerza vital

SHEISHIN JOTAI: Estado Mental.

METSUKE: Mirada Fisica y Mental.

MA-AI: Distancia

REIGISA HO: Etiqueta

* **ARUKIKATA :** Marcha

* **TAI SABAKI:** Desplazamientos

* **KOKYU:** Respiración

* **KOKYU ROKYU:** Coordinación de la fuerza física y ritmo cardiaco.

* **SOKUDO:** Velocidad

* **KO ROKYU:** Eficacia

* **NICHIJO NO TAIDO:** Actitud en la vida cotidiana.