



Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados
JIU-JITSU - AIKIDO - KENDO - WU-SHU Y DEFENSA PERSONAL



PROGRAMA OFICIAL DE LA RFEJYDA

AIKIDO



GRADOS TIEMPO	FORMAS DE ATAQUE	TAC	SUW	HAN	USH	TECNICAS	
		1	2	3	4	KIHON	WAZA
5º KYU AMARILLO 3 MESES MINIMO	AI HANMI KATATE DORI	X				IRIMI NAGE	OMOTE URA
	" " " "	X				KOTE GAESHI	
	" " " "	X				IKKYO	OMOTE URA
	" " " "	X					
	" " " "	X				SHIHO NAGE	OMOTE URA
	" " " "	X					
	" " " "	X				UCHI KAITEN NAGE	
	" " " "	X					
	" " " "	X				UCHI KAITEN SANKYO	
	" " " "	X					
	" " " "	X				SANKYO	
	SHOMEN UCHI	X				IRIMI NAGE	
	" " " "	X				IKKYO	OMOTE URA
	" " " "	X				NIKYO	OMOTE URA
	" " " "	X				KOTE GAESHI	
	CHUDAN TSUKI	X				IRIMI NAGE	OMOTE URA
	" " " "	X				KOTE GAESHI	
	GYAKUHANMI KATATE DORI	X				SHIHO NAGE	OMOTE URA
	" " " "	X				TENCHI NAGE	
	" " " "	X				IKKYO	OMOTE URA
	" " " "	X				UDE KIME NAGE	OMOTE URA
	" " " "	X				KOKYU NAGE	
	KATA DORI	X				IKKYO	OMOTE URA
	SHOMEN UCHI		X			IKKYO	OMOTE URA
	KATA DORI		X			IKKYO	OMOTE URA

GRADOS TIEMPO	FORMAS DE ATAQUE	TAC	SUW	HAN	USH	TECNICAS	
		1	2	3	4	KIHON	WAZA
4º KYU NARANJA 4 MESES MINIMO	SHOMEN UCHI	X				SANKYO	OMOTE URA
	" " " "	X				UCHI KAITEN SANKYO	
	YOKOMEN UCHI	X				SHIHO NAGE	OMOTE URA
	" " " "	X				IRIMI NAGE	
	" " " "	X				TENCHI NAGE	
	" " " "	X				KOTE GAESHI	
	" " " "	X				UDE KIME NAGE	
	CHUDAN TSUKI	X				UDE KIME NAGE	
	" " " "	X				HIJI KIME OSAE	
	JODAN TSUKI	X				IKKYO	OMOTE URA
	RYOTE DORI	X				SHIHO NAGE	OMOTE URA
	" " " "	X				TENCHI NAGE	
	" " " "	X				UDE KIME NAGE	
	" " " "	X				IKKYO	OMOTE URA
	GYAKUHANMI	X				NIKYO	OMOTE URA
	SHOMEN UCHI		X			NIKYO	OMOTE URA
	RYOTEDORI		X			KOKYUHO	

GRADOS TIEMPO	FORMAS DE ATAQUE	TAC	SUW	HAN	USH	TECNICAS	
		1	2	3	4	KIHON	WAZA
3º KYU VERDE 5 MESES MINIMO	SHOMEN UCHI	X				YONKYO	OMOTE URA
	" " " "	X				GOKYO	
	YOKOMEN UCHI	X				IKKYO	OMOTE URA
	CHUDAN TSUKI	X				UCHI KAITEN SANKYO	
	" " " "	X				UCHI KAITEN NAGE	
	JODAN TSUKI	X				KOTEGAESHI	
	" " " "	X				SHIHO NAGE	
	GYAKU HANMI	X				UCHI KAITEN NAGE	
	" " " "	X				SANKYO	OMOTE URA
	" " " "	X				YONKYO	OMOTE URA
	" " " "	X				IRIMI NAGE	
	KATATE RIOTEDORI (MOCHI)	X				IKKYO	OMOTE URA
	" " " "	X				NIKYO	OMOTE URA
	" " " "	X				KOTEGAESHI	
	RYOTEDORI	X				IRIMI NAGE	
	" " " "	X				KOTEGAESHI	
	" " " "	X				KOKYU NAGE	
	" " " "				X	HIJIKIMEOSAE	
	" " " "				X	KOTEGAESHI	
	" " " "				X	SHIHO NAGE	
	" " " "				X	IRIMI NAGE	
	" " " "				X	IKKYO	OMOTE URA
	SOMEN UCHI		X			IRIMI NAGE	
	" " " "		X			KOTEGAESHI	
	" " " "		X			SANKYO	OMOTE URA

GRADOS TIEMPO	FORMAS DE ATAQUE	TAC 1	SUW 2	HAN 3	USH 4	TECNICAS	
						KIHON	WAZA
2º KYU AZUL 6 MESES MINIMO	SOMEN UCHI	X				JUJI WAZA	
	YOKOMEN UCHI	X				NIKYO	OMOTE URA
	" "	X				SANKYO	OMOTE URA
	" "	X				YONKYO	OMOTE URA
	" "	X				GOKYO	
	" "	X				KOSHI NAGE	
	MUNA DORI	X				IKKYO	OMOTE URA
	" "	X				SHIHO NAGE	
	" "	X				UCHI KAITEN SANKYO	
	KATADORI MENUCHI	X				IKKYO	
	" "	X				SHIHO NAGE	
	" "	X				IRIMI NAGE	
	" "	X				KOTEGAESHI	
	" "	X				KOSHI NAGE	
	JODAN TSUKI	X				NIKYO	OMOTE URA
	" "	X				SANKYO	OMOTE URA
	MAE GERI	X				IRIMI NAGE	
	ERI DORI				X	IKKYO	
	RYO KATA DORI				X	IKKYO	
	" " "				X	NIKYO	
	" " "				X	SANKYO	
	" " "				X	IRIMI NAGE	
	" " "				X	KOTEGAESHI	
	RYO HIJI DORI				X	KOTEGAESHI	
	" " "				X	IRIMI NAGE	
	KATATE DORI KUBISHIME				X	IKKYO	
	SOMEN UCHI		X			YONKYO	OMOTE URA
	" "		X			SOTO KAITEN NAGE	
	RYO KATA DORI		X			IKKYO	
	CHUDAN TSUKI		X			KOTEGAESHI	
	JODAN TSUKI		X			IKKYO	OMOTE URA

GRADOS TIEMPO	FORMAS DE ATAQUE	TAC 1	SUW 2	HAN 3	USH 4	TECNICAS	
						KIHON	WAZA
1º KYU MARRON 12 MESES MINIMO	YOKOMEN UCHI	X				JUJI WAZA	
	CHUDAN TSUKI	X				JUJI WAZA	
	MAE GERI	X				JUJI WAZA	
	MUNA DORI MENUCHI	X				IKKYO	OMOTE URA
	" " "	X				NIKYO	OMOTE URA
	" " "	X				KOSHI NAGE	
	JODAN TSUKI	X				YONKYO	OMOTE URA
	" "	X				IRIMI NAGE	
	" "	X				SOTO KAITEN NAGE	
	" "	X				USHIRO KIRI OTOSHI	
	RYOTODORI				X	YONKYO	OMOTE URA
	" "				X	AIKI OTOSHI	
	" "				X	KOKYU NAGE	
	" "				X	KOSHI NAGE	
	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME				X	NIKYO	
	" " " " " "				X	SANKYO	
	" " " " " "				X	HIJI KIME OSAE	
	ERI DORI				X	IRIMI NAGE	
	" "				X	SANKYO	
	" "					IRIMI NAGE	
	KATATE DORI			X		SHIHO NAGE	
	" "			X		UCHI KAITEN NAGE	
	" "			X		IKKYO	OMOTE URA
	RYOTODORI			X		SHIHO NAGE	
	SOMEN UCHI		X			JUJI WAZA	
	RYO KATA DORI		X			SANKYO	OMOTE URA
	" " "		X			YONKYO	OMOTE URA
	KATADORI MENUCHI		X			IRIMI NAGE	
	" "		X			KOTEGAESHI	
	" "		X			KOKYU NAGE	
	SOMEN UCHI	X				HIJI KIME OSAE	
	JODAN TSUKI	X				HIJI KIME OSAE	
	KATATE DORI	X				HIJI KIME OSAE	
	AI HANMI KATATE DORI	X				HIJI KIME OSAE	
	KATATE DORI	X				AIKI OTOSHI	
	JODAN TSUKI	X				AIKI OTOSHI	
	AI HANMI KATATE DORI	X				AIKI OTOSHI	
	KATATE DORI	X				SUMI OTOSHI	
	AI HANMI KATATE DORI	X				SUMI OTOSHI	
	SOMEN UCHI	X				SUMI OTOSHI	
	SOMEN UCHI	X				AIKI NAGE	

EJERCICIOS EDUCATIVOS

TSUGI ASHI
AYUMI ASHI
TAISABAKI
SHIKKO
TESABAKI
UKEMI
KAMAE
MA AI
AIHANMI
GYAKUHANMI
KOKYUHO

PROGRAMA DE EXAMENES DE KYU

Los exámenes de kyu, los llevan a cabo los mismos profesores en su lugar de práctica, si bien es verdad que para examinar de 1º Kyu el profesor tiene que ostentar el título de Entrenador Nacional.

Cada profesor pues pone en práctica sus conocimientos y experiencia a la hora de evaluar la progresión de sus alumnos.

Según algunos autores este sistema moderno, calificado como sistema DAN, (nombre que se asigna al graduado que ha alcanzado la categoría de cinturón negro), representa una modificación del sistema Menkyo, de las ryu feudales. Existen indicios de que las escuelas feudales, dividían también a sus estudiantes, en nueve grados de consecución, utilizando también colores.

Kyu significa clase. Así 5º kyu significa estudiante de 5º clase.

El saber si alguien progresa o nó, es muy difícil de evaluar en Aikido. Tendríamos que tener en cuenta la ejecución física y la actitud mental del estudiante. El siguiente programa de grados, intenta simplemente una lógica de dificultad, de menos a más.

Los tiempos mínimos son:

- ? 5º kyu 50 horas
- ? 4º kyu 60 horas
- ? 3º kyu 80 horas
- ? 2º kyu 90 horas
- ? 1º kyu 100 horas

EXAMENES DE “DAN” CINTURON NEGRO

VIA TECNICA

Los exámenes serán potestad de la Federación Española, delegando su celebración en las distintas Federaciones autonómicas, ante un tribunal formado por tres o cuatro miembros con titulación no inferior a Maestro Nacional.

El tiempo aproximado de duración de dicho examen es de diez a quince minutos, esto dependerá, siendo menor el tiempo, cuanto mayor sea el nivel mostrado por el aspirante, pero nunca inferior a 10 minutos. Para la obtención del 1º o 2 Dan, el aspirante tendrá que realizar también un trabajo de uke, (este trabajo de uke lo realizará con el mismo uke valga la redundancia, con el que ha realizado su examen de tori, siendo la duración de este no inferior a 4 minutos. Para poder realizar el trabajo de uke, este no podrá ostentar menos de 1º kyu ni superior al que se va a examinar.

1º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- ? Tener el primer kyu y un mínimo de un año de práctica después de la obtención del mismo.
- ? Certificado firmado por un profesor, en el que conste que el aspirante ha practicado un mínimo de 100 horas.
- ? Carné o pasaporte federativo, donde se especifique al menos 5 cursos técnicos organizados por la federación española o Federaciones Autónomas.
- ? Los cursos internacionales, que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán ser un máximo de dos, el resto tendrán que ser de organización federativa.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta 1º kyu y además;
TANINZU GAKE (contra dos adversarios)
TANTO DORI

2º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- ? Tener el primer DAN y un mínimo de dos años de práctica después de la obtención del mismo.
- ? Certificado firmado por un profesor, en el que conste que el aspirante ha practicado un mínimo de 200 horas.
- ? Carné o pasaporte federativo, donde se especifique al menos 9 cursos técnicos organizados por la federación Española o Federaciones Autónomas.
- ? Los cursos internacionales, que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán ser un máximo de cuatro, el resto tendrán que ser de organización federativa.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta 1º DAN y además;
TANINZU GAKE (contra tres adversarios)
JO DORI

SUWARI WAZA

Juji waza

HANMI HANDACHI WAZA

Juji waza

TACHI WAZA

Juji waza

3º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- ? Tener el segundo DAN y un mínimo de tres años de práctica después de la obtención del mismo.
- ? Certificado firmado por un profesor, como que el aspirante ha hecho 300 horas
- ? Carné o pasaporte federativo, donde se especifique al menos 15 cursos técnicos organizados por la Federación Española o Federaciones Autónomas.
- ? Los cursos internacionales, que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán ser un máximo de siete, el resto tendrán que ser de organización federativa.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta 2º DAN y además;
TANINZU GAKE (contra cuatro adversarios)
TACHI DORI

HENKA WAZA, (diferentes formas de Shiho nage, ikio, nikyo y el encadenamiento de técnicas a partir de la estructura base de esas técnicas.

4º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- ? Tener el tercer DAN y un mínimo de cuatro años de práctica después de la obtención del mismo.
- ? Certificado firmado por un profesor, como que el aspirante ha realizado 400 horas de práctica.
- ? Carné o pasaporte federativo, donde se especifique al menos 21 cursos técnicos organizados por la Federación Española o Federaciones Autónomas.
- ? Los cursos internacionales, que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán ser un máximo de once, el resto tendrán que ser de organización federativa.
- ? Si el aspirante organiza, imparte o colabora como profesor, para los cursos federativos, cada curso contará como los hubiera recibido y por lo tanto contará para el currículum y en la propuesta de examen.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta 3º DAN y además;
TANINZU GAKE (contra cuatro adversarios)
KUMI TACHI
KUMI JO

合氣道



AIKIDO

REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES
ASOCIADOS - DEPARTAMENTO DE AIKIDO

INDICE

BIENVENIDA

EL FUNDADOR DEL AIKIDO

EL AIKIDO

BASES DE AIKIDO

KO GEKI HO, (formas de ataque) I

KO GEKI HO, (formas de ataque) II

KO GEKI HO, (formas de ataque) III

KO GEKI HO, (formas de ataque) IV

KO GEKI HO, (formas de ataque) V

KIHON NAGE WAZA (técnicas de proyección fundamentales) I

KIHON NAGE WAZA (técnicas de proyección fundamentales) II

KIHON NAGE WAZA (técnicas de proyección fundamentales) III

KIHON NAGE WAZA (técnicas de proyección fundamentales) IV

KIHON NAGE WAZA (técnicas de proyección fundamentales) V

KIHON NAGE WAZA (técnicas de proyección fundamentales) VI

KIHON NAGE WAZA (técnicas de proyección fundamentales) VII

KIHON NAGE WAZA (técnicas de proyección fundamentales) VIII

TECNICAS PARA CINTO NEGRO

PROGRAMA DE EXAMENES DE KYU

EXAMENES DE “DAN” CINTURON NEGRO

CRITERIOS E INDICADORES DE EVALUACIÓN

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

DESARROLLO DE LA PRUEBA

PROGRAMA TECNICO CINTO NEGRO POR KYUS

EL HAKAMA

NORMAS Y ETIQUETA EN EL DOJO Y EL TATAMI

REI SHIKI

VOCABULARIO

Bienvenido a la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados y a su Departamento de AIKIDO.

Con este manual queremos darte la bienvenida al mundo del Aikido. En él encontrarás las terminologías más comunes o habituales con las que te encontrarás al comenzar esta nueva andadura dentro de las Artes Marciales.

Te contaremos cosas como que es el Aikido, quien fue su fundador, sus bases y fundamentos, algo de vocabulario y mediante dibujos los ataques y agarres más habituales, la etiqueta en el Tatami, terminando con el programa de grados y los requisitos para pasar de grado.

Con esta guía y la enseñanza de un profesor cualificado, serás capaz de progresar tanto en tu vida personal como técnicamente en Aikido, te sentirás una persona nueva, con mejores reflejos, forma física, mas hábil y mejor persona si cabe, pues es un arte marcial basado en la no violencia y donde solo compites contigo mismo.

Dentro del aikido existen dos carreras una puramente técnica, donde te presentaremos el programa de Kius, (programa con el que irás progresando, poco a poco, 5º Kiu o cinturón amarillo, 4º Kiu o cinturón naranja, 3º Kiu o cinturón verde, 2º kiu o cinturón azul y primer Kiu o cinturón marrón, a partir de aquí, es cuando realmente comienzas a aprender y podrás aspirar a Cinturón Negro o 1º Dan 2º, Dan, 3º Dan y así hasta el 10º Dan).

La otra carrera es a partir del 1º Dan y es una carrera para los que nos dedicamos a la enseñanza, son las titulaciones de Monitor, Entrenador Regional, Entrenador Nacional y Maestro Nacional Especialista, a través de tu profesor y de la Federación te puedes enterar mas exactamente como acceder a ellas, materias como psicología, pedagogía, primeros auxilios.

Una correcta formación es imprescindible, tanto para el deportista como para el que imparte la formación, por ello desde la Federación único órgano competente, para ello, avalado por el Ministerio de Cultura y Deporte, luchamos para que así sea y por una mejor formación para todos.

Este programa Nacional, ha sido confeccionado gracias a la colaboración desinteresada de varios Maestros Nacionales. Desde aquí queremos agradecer su colaboración.

Departamento Nacional de Aikido

[volver a índice](#)



EL FUNDADOR DEL AIKIDO

Morihei Ueshiba nació el 14 de diciembre de 1883 en Tanabe, cerca de Osaka, (Isla de Hondo, Japón).

En su juventud, practicó diferentes estilos de lucha cuerpo a cuerpo, tanto a manos desnudas como con armas tradicionales como el sable, la lanza, la bayoneta o el bastón.

De las experiencias adquiridas, en 1931 creó su propio método de combate al que dio el nombre de AIKIBUDO, cuya enseñanza impartía en el Dojo Kobukan de Tokio.

En 1942 decidió cambiar el nombre de AIKIBUDO, por el de AIKIDO, por lo que dio una nueva orientación a su arte de la no-violencia, basado en el principio de “impedir herir sin herir”.

En 1948 el Kobukan se transformó en el que hoy es el Aikikai.

El 26 de abril de 1969 fallece O’Sensei, Maestro de Maestros y fundador del Aikido.

EL AIKIDO

El nombre de aikido, es una composición de tres vocablos o ideogramas japoneses cuyo significado etimológico es el siguiente:

AI: unir, armonía, unanimidad, amor.

KI: energía, fuerza vital, el espíritu, aliento.

DO: estudio, búsqueda, camino, vía, modo

El Maestro lo definió de esta manera:, “El Aikido es el camino de la armonía entre el hombre y el universo”

Es un arte marcial que enseña como resolver todo tipo de conflictos, mediante la no violencia, y la búsqueda del entendimiento y la paz entre las personas.

Excluye la competición porque su finalidad no es la de entrenarse para ser el vencedor sobre otros, sino para luchar contra las propias debilidades y defectos.

[volver a índice](#)

BASES DE AIKIDO

ALGUNAS DEFINICIONES Y CONCEPTOS

UKE. El que ataca

TORI. El que defiende

JUNBI DOSA (JUNBI UNDO)

Mokuso inicial, o ejercicio de concentración

Flexibilización de articulaciones

Calentamiento general (muscular y cardiorrespiratorio)

Aiki taiso, ejercicios específicos para sincronizar respiración y movimiento

Kokiu. Creación de fuerza

TANDOKU DOSA – EJERCICIOS EDUCATIVOS INDIVIDUALES

Rei gi, reglas de etiqueta en el Dojo

Shisei. La postura corporal y la actitud mental para la práctica

Kokiu dosa. La potencia de la respiración

Shintaiho. O las formas de desplazarse

- Tsugi ashi. Un pie sigue al otro sin sobrepasarlo.
- Ayumi ashi. Forma de andar normalmente
- Shikko. Forma de andar de rodillas

Kubi junan undo, flexibilizar las muñecas

Te sabaki. Movimientos de las manos para liberarse de los agarres

Ukemi-waza. El arte de caer

- Ushiro ukemi, caída hacia atrás de espalda
- Yoko ukemi. Caída de costado
- Zenpo kaiten ukemi. Caída hacia delante rodando (voltereta)
- Koho kaiten ukemi. Caída hacia atrás rodando (voltereta)

SO TAI DOSA – EJERCICIOS EDUCATIVOS POR PAREJAS

Kamae. La guardia en Aikido

- Ai Hanmi. Ambos oponentes o compañeros, (tori y uke), adoptan la misma forma o guardia
- Gyaku Hanmi. Ambos oponentes o compañeros, (tori y uke), adoptan forma o guardia inversa o diferente respecto del otro.

Ma ai. La distancia que une a tori de uke.

Kokiu ryoku, (Kokiu ho), creación de fuerza

Tai sabaki. Esquivas o desplazamientos, también ante agarres o golpes

Kiawase. Armonía con la acción del atacante

FORMAS DE PRACTICAS AIKIDO

Suwari waza. Ambos tori y uke, trabajan en la posición de rodillas, (seiza)

Hanmi handachi waza. Uke ataca en posición de pie. Tori, se defiende desde posición seiza

Tachi waza. Tori y uke trabajan en posición de pie

Ushiro waza, uke ataca a tori por la espalda

[volver a índice](#)

KO GEKI HO, (formas de ataque) I



AI HANMI KATATE DORI
PRESA CRUZADA DE MUÑECA



GYAKU HANMI KATATE DORI
PRESA DE MUÑECA



KATATE RYOTE DORI
PRESA DE MUÑECA CON LAS DOS MANOS



RYOTE DORI
PRESA DE LAS DOS MUÑECAS



SODE DORI (HIJI DORI)
AGARRE DEL CODO CON UNA MANO



MUNA DORI
PRESA DE SOLAPA CON UNA MANO

[volver a índice](#)

KO GEKI HO, (formas de ataque) II



KATA DORI
PRESA DEL HOMBRO CON UNA MANO



RYO SODE DORI
AGARRE DE LAS DOS MANOS
(O LOS DOS CODOOS)



RYO KATA DORI
AGARRE DE LOS DOS HOMBROS



SODE DORI JODAN TSUKI
PRESA DE MANGA Y PUÑETAZO
A LA CARA



MUNA DORI MEN UCHI
PRESA DE SOLAPA Y GOLPE
VERTICAL A LA CABEZA



KATA DORI MEN UCHI
PRESA DEL HOMBRO Y GOLPE
VERTICAL A LA CABEZA

[volver a índice](#)

KO GEKI HO, (formas de ataque) III

USHIRO WAZA



USHIRO RYOTE DORI
PRESA DE LAS DOS MUÑECAS
POR DETRÁS DE LA ESPALDA



USHIRO RYO KATA DORI
PRESA DE LOS DOS HOMBROS
POR DETRÁS DE LA ESPALDA



USHIRO RYO HIJI DORI
PRESA DE LOS DOS CODOS
POR DETRÁS DE LA ESPALDA



USHIRO HAGA HIJIME
PRESA DEL CUERPO Y BRAZOS
POR DETRÁS DE LA ESPALDA



USHIRO ERI DORI
PRESA DEL CUELLO DE LA
CHAQUETA POR DETRÁS



USHIRO KATATE DORI ERI DORI
PRESA DE LA MUÑECA Y DEL
CUELLO DE LA CHAQUETA POR DETRÁS

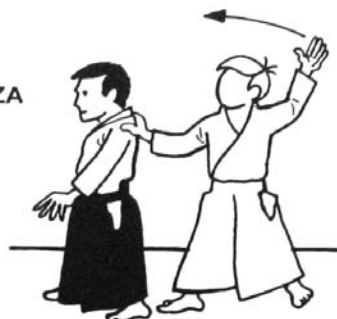
[volver a índice](#)

KO GEKI HO, (formas de ataque)IV



USHIRO WAZA

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME
PRESA DE LA MUÑECA Y DEL CUELLO
POR DETRÁS DE LA ESPALDA



USHIRO ERI DORI MEN UCHI
PRESA DEL CUELLO DE LA
CHAQUETA Y GOLPE VERTICAL



SHOMEN UCHI
GOLPE VERTICAL A LA CABEZA



YOKOMEN UCHI
GOLPE OBLÍCUO A LA CABEZA O
AL CUELLO



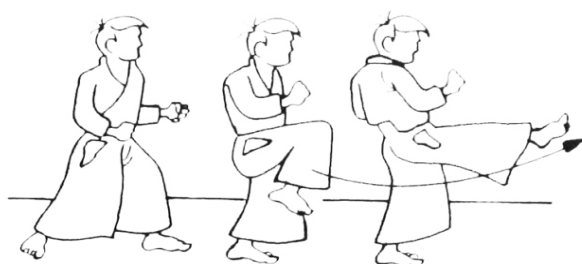
JODAN TSUKI
PUÑETAZO A LA CARA

CHUDAN TSUKI
PUÑETAZO AL PECHO

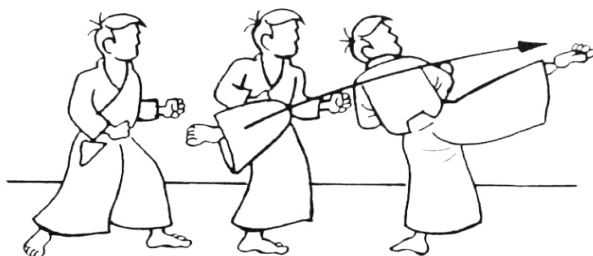
GEDAN TSUKI
PUÑETAZO AL VIENTRE

[volver a índice](#)

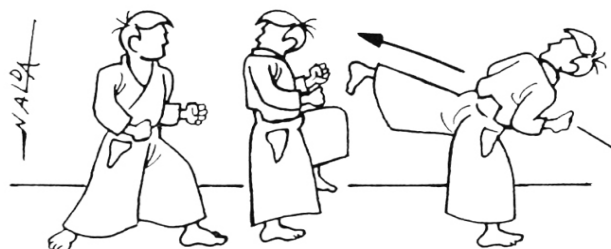
KO GEKI HO, (formas de ataque) V



MAE GERI
PATADA AL FRENTE



MAWASHI GERI
PATADA CIRCULAR



USHIRO GERI
PATADA HACIA ATRÁS



YOKO GERI
PATADA DE COSTADO

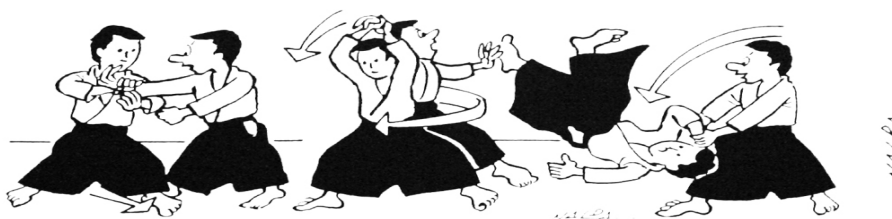
[volver a índice](#)

KIHON NAGE WAZA I

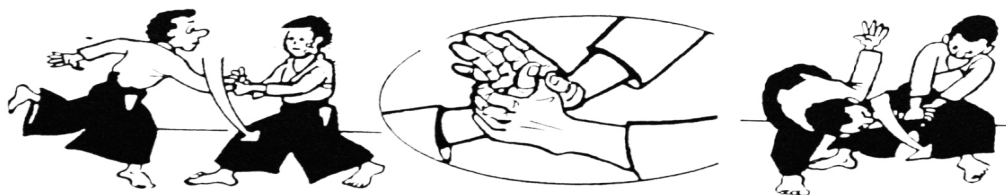
TECNICAS DE PROYECCION FUNDAMENTALES



IRIMI NAGE – PROYECCION ENTRANDO HACIA EL CENTRO DEL Oponente



SHIHO NAGE- PROYECCION EN CUATRO DIRECCIONES



KOTE GAESHI – PROYECCION POR TORSION EXTERIOR DE LA MUNECA

KIHON NAGE WAZA II

TECNICAS DE PROYECCION FUNDAMENTALES



KAITEN NAGE - PROYECCION POR ROTACION DE UKE SOBRE SI MISMO



TENCHI NAGE – PROYECCION CIELO-TIERRA



KOSHI NAGE – PROYECCION POR VOLTEO SOBRE LA CADERA

KIHON NAGE WAZA III

TECNICAS DE PROYECCION FUNDAMENTALES



USHIRO KIRI OTOSHI – PROYECCION POR DESEQUILIBRIO DESDE LA ESPALDA



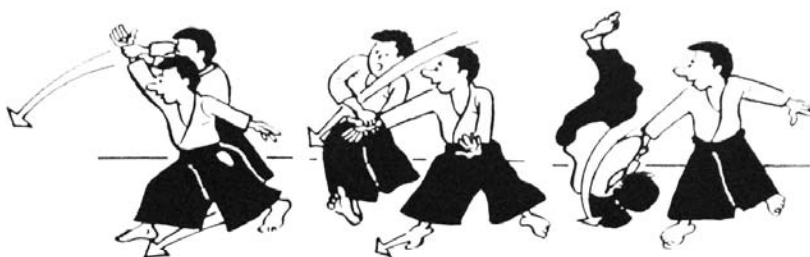
UDEKIME NAGE – PROYECCION POR PALANCA AL CODO



AIKI OTOSHI - PROYECCION POR PRESA Y ELEVACION DE LAS PIERNAS

KIHON NAGE WAZA IV

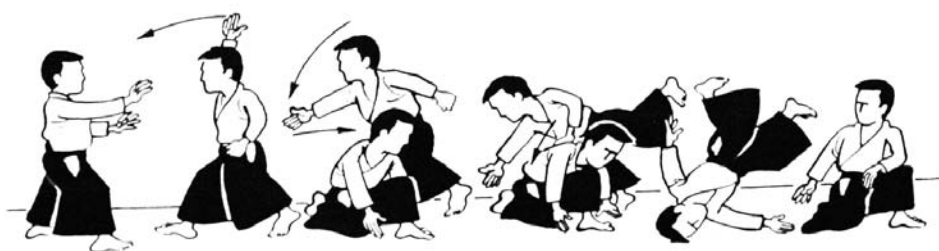
TECNICAS DE PROYECCION FUNDAMENTALES



KOKYU NAGE - PROYECCION MEDIANTE LA FUERZA ATACANTE



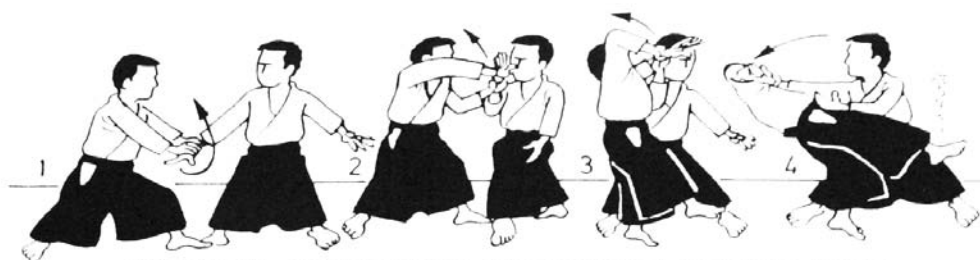
SUMI OTOSHI - PROYECCION LATERO-TRASERA BLOQUEANDO UNA PIERNA



AIKI NAGE - PROYECCION HACIENDO EL VACIO ANTE EL ATAQUE

KIHON NAGE WAZA V

TECNICAS DE PROYECCION FUNDAMENTALES



SHOKUMEN - PROYECCION POR ACCION DEL BRAZO SOBRE EL CUELLO



SUWARI WAZA



HANMI HANDACHI WAZA



TANTO DORI



JO DORI (JO NAGE)

11

KIHON NAGE WAZA VI

TECNICAS DE INMOVILIZACION FUNDAMENTALES



IKKYO (UDE OSAE)
CONTROL DEL CENTRO A TRAVES DEL BRAZO



NIKYO (KOTE MAWASHI)
CONTROL POR HIPERFLEXION CUBITAL DE LA MANO



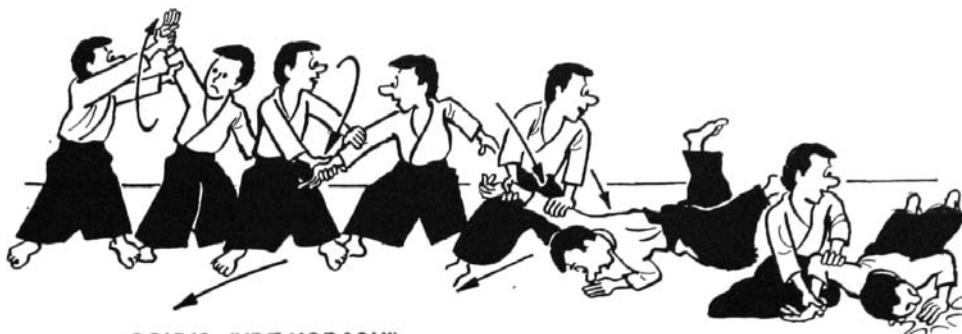
SANKYO (KOTE HINERI)
CONTROL POR TORSION DE LA MANO Y LA MUÑECA

KIHON NAGE WAZA VII

TECNICAS DE INMOVILIZACION FUNDAMENTALES



YONKYO (TEKUBI OSAE)
CONTROL POR PRESION SOBRE EL NERVIO RADIAL



GOKYO (UDE NOBASHI)
CONTROL POR HIPERFLEXION INTERNA DE LA MANO



UDE GARAMI
CONTROL LUXACION BRAZO FLEXIONADO

MADO 301 071

KIHON NAGE WAZA VIII

TECNICAS DE INMOVILIZACION FUNDAMENTALES



HIJIKIME OSAE
CONTROL POR PALANCA AL CODO



JUJI GARAMI
CONTROL POR PALANCA BRAZOS CRUZADOS

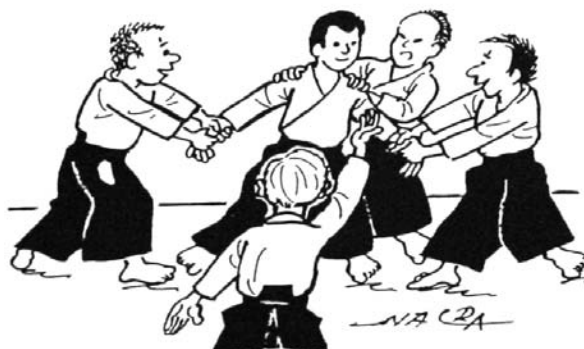
TECNICAS PARA CINTO NEGRO



NI NIN GAKE



SAN NIN GAKE



FUTARI DORI



TACHI DORI



KUMI - JO



KUMI - TACHI

PROGRAMA DE EXAMENES DE KYU

Los exámenes de kyu, los llevan a cabo los mismos profesores en su lugar de práctica, si bien es verdad que para examinar de 1º Kyu el profesor tiene que ostentar el título de Entrenador Nacional.

Cada profesor pues pone en práctica sus conocimientos y experiencia a la hora de evaluar la progresión de sus alumnos.

Según algunos autores este sistema moderno, calificado como sistema DAN, (nombre que se asigna al graduado que ha alcanzado la categoría de cinturón negro), representa una modificación del sistema Menkyo, de las ryu feudales. Existen indicios de que las escuelas feudales, dividían también a sus estudiantes, en nueve grados de consecución, utilizando también colores.

Kyu significa clase. Así 5º kyu significa estudiante de 5º clase.

El saber si alguien progresa o nó, es muy difícil de evaluar en Aikido. Tendríamos que tener en cuenta la ejecución física y la actitud mental del estudiante. El siguiente programa de grados, intenta simplemente una lógica de dificultad, de menos a más.

Los tiempos mínimos son:

- 5º kyu 50 horas
- 4º kyu 60 horas
- 3º kyu 80 horas
- 2º kyu 90 horas
- 1º kyu 100 horas

[volver a indice](#)

EXAMENES DE “DAN” CINTURON NEGRO

VIA TECNICA

Los exámenes serán potestad de la Federación Española, delegando su celebración en las distintas Federaciones autonómicas, ante un tribunal formado por tres o cuatro miembros con titulación no inferior a Maestro Nacional.

El tiempo aproximado de duración de dicho examen es de diez a quince minutos, esto dependerá, siendo menor el tiempo, cuanto mayor sea el nivel mostrado por el aspirante, pero nunca inferior a 10 minutos. Para la obtención del 1º o 2 Dan. el aspirante tendrá que realizar también un trabajo de uke, (este trabajo de uke lo realizará con el mismo uke valga la redundancia, con el que ha realizado su examen de tori, siendo la duración de este no inferior a 4 minutos. Para poder realizar el trabajo de uke, este no podrá ostentar menos de 1º kyu ni superior al que se va a examinar.

1º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- Tener el primer kyu y un mínimo de un año de práctica después de la obtención del mismo.
- Certificado firmado por un profesor, en el que conste que el aspirante ha practicado un mínimo de 100 horas.
- Carné o pasaporte federativo, donde se especifique al menos 2 cursos Tipo 1 y 2 cursos Tipo 2 organizados por la Federación Española o Federaciones Autónomas, e impartidos por entrenadores nacionales.
- Tipo 1: Aspectos generales de Aikido o monográficos.
- Tipo 2: Específicos de paso de grado.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta 1º kyu y además;
TANINZU GAKE (contra dos adversarios)
TANTO DORI

2º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- Tener el primer DAN y un mínimo de dos años de práctica después de la obtención del mismo.
- Certificado firmado por un profesor, en el que conste que el aspirante ha practicado un mínimo de 200 horas.
- Carné o pasaporte federativo, donde se especifique al menos 2 cursos Tipo 1 y 2 cursos Tipo 2 organizados por la Federación Española o Federaciones Autónomas, e impartidos por entrenadores nacionales.
- Tipo 1: Aspectos generales de Aikido o monográficos.
- Tipo 2: Específicos de paso de grado.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta 1º DAN y además;
TANINZU GAKE (contra tres adversarios)
JO DORI

SUWARI WAZA

Juji waza

HANMI HANDACHI WAZA

Juji waza

TACHI WAZA

Juji waza

3º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- Tener el segundo DAN y un mínimo de tres años de práctica después de la obtención del mismo.
- Certificado firmado por un profesor, como que el aspirante ha hecho 300 horas
- Carné o pasaporte federativo, donde se especifique al menos 2 cursos Tipo 1 y 2 cursos Tipo 2 organizados por la Federación Española o Federaciones Autónomas, e impartidos por entrenadores nacionales.
- Tipo 1: Aspectos generales de Aikido o monográficos.
- Tipo 2: Específicos de paso de grado.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta 2º DAN y además;

TANINZU GAKE (contra cuatro adversarios)

TACHI DORI

HENKA WAZA, (diferentes formas de Shiho nage, ikio, nikyo y el encadenamiento de técnicas a partir de la estructura base de esas técnicas.

4º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- Tener el tercer DAN y un mínimo de cuatro años de práctica después de la obtención del mismo.
- Certificado firmado por un profesor, como que el aspirante ha realizado 400 horas de práctica.
- Carné o pasaporte federativo, donde se especifique al menos 2 cursos Tipo 1 y 2 cursos Tipo 2 organizados por la Federación Española o Federaciones Autónomas, e impartidos por entrenadores nacionales.
- Tipo 1: Aspectos generales de Aikido o monográficos.
- Tipo 2: Específicos de paso de grado.
- Si el aspirante organiza, imparte o colabora como profesor, para los cursos federativos, cada curso contará como los hubiera recibido y por lo tanto contará para el currículum y en la propuesta de examen.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta 3º DAN y además;

TANINZU GAKE (contra cuatro adversarios)

KUMI TACHI

KUMI JO

[volver a índice](#)

CRITERIOS E INDICADORES DE EVALUACIÓN

INDICADORES BÁSICOS

En este nivel se incluyen los requisitos básicos que todo aspirante debe cumplir independientemente de la ejecución técnica. Podríamos llamarlo “Nivel 0”.

Este indicador es lo mínimo que debe demostrar en la prueba a la que se presenta y no es, en absoluto, suficiente para superarla. Podemos incluir:

- Tratándose de un examen federativo, el aspirante cumple con los requisitos que su federación le exija.
- El aspirante se presenta correctamente vestido y con el equipamiento necesario para realizar su examen.
- El comportamiento del aspirante está en consonancia con la seriedad de la prueba y mantiene una actitud de respeto al tribunal.
- El aspirante conoce el vocabulario básico de aikido e identifica correctamente las técnicas con sus nombres.
- El aspirante vendrá acompañado de al menos un Uke, salvo que el tribunal diga específicamente lo contrario.

Hay que resaltar aparte, dentro de este indicador la capacidad física del aspirante. En sí no es un aspecto evaluable, pero una carencia puede llevar a la pérdida de capacidad técnica o a un ritmo de examen inaceptable que sí lo son. El candidato deberá poner en conocimiento del tribunal, antes de la prueba, cualquier dato relevante sobre este aspecto.

INDICADORES DEL PRIMER NIVEL

EJECUCIÓN TÉCNICA FORMAL Y REISIKI

Corresponde a la ejecución meramente técnica, es decir, el aspecto más superficial y físico. Sin que suponga una división artificial de lo que es un único criterio de evaluación, podemos resaltar tres aspectos diferentes sin entrar en detalles:

• En relación con las diferentes técnicas realizadas

- El cuerpo adopta la postura correcta.
- La relación de distancia, dirección y tiempo con respecto a AITE (tanto si está realizando el papel de Uke o Tori) es la adecuada.
- Los desplazamientos tienen cierto grado de fluidez y el peso se controla de forma correcta.
- Las técnicas se ejecutan con precisión incluyendo las técnicas de ataque y proyección.
- El aspirante, en su papel de Tori, está fuera de peligro.
- El aspirante, en su papel de Uke, sigue la lógica de la técnica de Tori, efectuando, en su caso, las proyecciones con absoluto dominio.
- El aspirante conoce las técnicas propuestas por el tribunal tanto en su papel de Tori como en su aspecto complementario, el de Uke.

• En relación con el aspecto general del examen

- El ritmo es apropiado.
- Se realiza con la concentración adecuada.
- Se mantiene durante toda la prueba una actitud de respeto y protección a las personas que intervienen en la prueba.

• En relación con la actitud dentro del dojo

- Se demuestra tener conocimiento de la etiqueta en el dojo y de la etiqueta particular del examen (el tribunal siempre debe tener en cuenta las variaciones de etiqueta que existen entre las diferentes escuelas).

El dominio de este nivel debe ser correcto para alcanzar el nivel de SHODAN.

Para el nivel de NIDAN, el aspirante debe haber superado este nivel. Por tanto, Shodan y Nidan se consideran niveles técnicos a nivel superficial.

INDICADORES DEL SEGUNDO NIVEL

CONSTRUCCIÓN DE LAS TÉCNICAS SOBRE LOS PRINCIPIOS DE AIKIDO

Los indicadores del segundo nivel evalúan la comprensión de los principios de aikido, en contraste con el primer nivel en el que se ejecutan movimientos o “gestos” que residen en la memoria. El aspirante da muestras de entender el “esquema fundamental” de la construcción de las técnicas desde antes del ataque hasta la finalización del control e incluso entre las técnicas. En resumen, lo que debe ser observado no son técnicas, sino “principios”.

Por motivos explicativos podemos dividir la técnica en tres “fases” que en realidad se solapan (esta división no supone en ningún caso un “intermedio” entre fase y fase) Los principios de SHISEI, KOKYU, MA AI, KI NO NAGARE, IRIMI, TENKAN y el uso de ATEMI deben ser eficaces y correctos y estar presentes durante todo el examen.

• Fase inicial o de ataque-posicionamiento y toma de control de Uke

Esta fase comienza con la actitud desde antes de la técnica hasta el primer contacto

- Como Uke, el ataque se efectúa de manera sólida, fluida y representa una dificultad real a Tori. Como Tori, el desplazamiento inicial se realiza en el momento adecuado, el ataque es evitado y, en su caso, la fuerza del contrario desviada.
- En el papel de Tori, su desplazamiento le lleva a una posición en el que es posible la toma de control de Uke. Tori podrá colocar un atemi de forma clara o desequilibrar fácilmente a Uke o ambas cosas. En el papel de Uke, el aspirante se adapta a la nueva situación y reacciona de forma lógica y fluida.

• Fase intermedia o de desarrollo de la técnica

Esta fase comienza con el primer contacto hasta el control

- En el papel de Tori, este mantiene a Uke sin capacidad de iniciativa a través de los cambios de posiciones que pueda requerir la técnica. Como Uke, el aspirante no se comporta de manera laxa, con falta de atención o con actitud rendida.
- En ambos papeles el movimiento es fluido, sin cambios bruscos.
- En ambos papeles, el movimiento está centralizado en el Hara y se manifiesta de forma vertical a través del eje del cuerpo. La parte superior del cuerpo está relajada y transmite eficazmente la potencia del hara, caderas y piernas.
- Tori y Uke preservan su integridad mutuamente

• Fase final de control

Esta fase engloba tanto el control o la proyección final de Uke como la actitud posterior y preparación de la siguiente técnica

- El control o la proyección es eficaz. La adaptación al control o a la caída es automática.
- La atención se mantiene en todo momento como si la siguiente técnica fuera una continuación de la primera

Las capacidades exigidas en este nivel deben ser manifiestas para alcanzar el nivel de SANDAN y deben estar correctamente dominadas para obtener el nivel de YONDAN. Por tanto, sandan y yondan corresponden a la evolución hacia el conocimiento profundo de la técnica. Este nivel debe estar completamente superado para godan.

INDICADOR DEL TERCER NIVEL

PRINCIPIO DE INTEGRACIÓN Y ARMONIZACIÓN: TAKEMUSU AIKI

En este nivel, la capacidad técnica y dominio de los dos niveles anteriores evolucionan hacia la manifestación del principio AIKI a través de las técnicas marciales, según el cual el AIKIDO es una vía marcial BU/TAKE que preserva la integridad, entendida en un sentido global, de los que lo practican, en armonía con los cambios de nuestro entorno en una unión generadora MUSUBI. Esto es TAKEMUSU AIKI.

Si el primer y segundo indicadores corresponden al conocimiento técnico superficial y profundo, este tercer indicador está por encima de la técnica y nos introduce en el conocimiento del principio de unificación AIKI del cual las técnicas son sus manifestaciones.

En el segundo indicador, el aspirante debe demostrar que conoce los principios y los aplica correctamente, pero basta que sea de una manera mecánica, es decir, conoce la técnica. En el tercer indicador posición y tiempo deben surgir de manera espontánea, creando cada vez una técnica diferente en una integración dinámica exacta.

El dominio de este nivel corresponde con el nivel de maestría, y deber ser manifiesto en GODAN.

[volver a índice](#)

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

CRITERIOS GENERALES

La calificación debe basarse siempre en los aspectos positivos más que en fallos puntuales, es decir, lo que el candidato sabe independientemente de que se comentan errores ocasionales. Por el contrario, el tribunal deberá estar atento a fallos sistemáticos.

Es muy recomendable que cada miembro del tribunal consigne por escrito durante el examen los hechos observables en alguna ficha preparada para ello. Esta ficha sólo tiene como objetivo complementar la memoria del examinador y poder dar verbalmente a la persona examinada una explicación de la evaluación realizada o una guía de aspectos mejorables, si se considera necesario.

CALIFICACIÓN DEL EXAMEN

Al terminar la prueba, los miembros del tribunal tras dedicar un breve tiempo a deliberar si lo desean, emitirán de forma independiente su calificación. Una forma simple (se trata de una propuesta) puede ser la que basada en tres posibles calificaciones:

S	Nivel Suficiente:	Sobrepasa el nivel requerido.
M	Nivel Mediano:	Existen dudas sobre el nivel del candidato.
I	Nivel Insuficiente:	No sobrepasa el nivel general o ha cometido fallos sistemáticos o da la impresión de desconocer amplios aspectos del aikido.

Si los miembros del tribunal son tres, se pueden dar la situaciones siguientes:

SSS, SSM, SMM.	Calificación Global de APTO
SMI, MMM, SSI	El tribunal deberá deliberar. En caso de no llegar a ninguna conclusión, la calificación será de APTO
MMI, SII, MII, III.	Calificación Global de NO APTO

Finalmente, el tribunal comunicará su decisión a los interesados y según el caso, realizará las observaciones complementarias que considere necesarias, no olvidando en ningún caso el valor formativo del examen.

[volver a índice](#)

DESARROLLO DE LA PRUEBA

Diferentes tipos de trabajo (waza) serán requeridos en el siguiente orden:

Suwari Waza
Hanmi Handachi Waza
Ushiro Hanmi Handachi Waza
Tachi Waza
Ushiro Waza
Tanto Dori (incluido en todos los grados)
Aikijo – Aikiken * (a criterio del tribunal según lo solicitado en cada Grado)
Taninzu Gake ** (Ataque de un número de uke según el grado)

*Según el nivel, se pedirá al candidato el siguiente trabajo libre con jo y bokken

Jo Dori – Jo Nage	A partir de Nidan
Tachi Dori	A partir de Sandan
Kumitachi - Kumijo	A partir de Yondan

** El número de uke en cada grado será de dos uke para shodan y se incrementará en uno más en cada nivel.

[volver a índice](#)



	R.F.E.J. y D.A.	Nombre:	Fecha de evaluación.....				DAN				Lugar	
	Departamento de AIKIDO	Apellidos:	EVALUACIÓN DEL NIVEL POR EL EXAMINADOR				Hora de comienzo				Duración del examen	
			SUFICIENTE	MEDIANO	INSUFICIENTE	Examinador						
			S	M	I							
		Nº	DECISION DEL TRIBUNAL.....				S	I	I			
Primer Indicador	Conocimiento Formal Técnico	Suware Waza	Hammi Handachi Waza	Tachi Waza	Ushiro Waza	Futari Gake	Tanto Dori	Jo Dori	Jo Nage	OBSERVACIONES		
Segundo Indicador	Posición y Desplazamiento											
Equilibrio y desequilibrio												
Nivel de implicación en la técnica												
Integridad de TORI (Unidad respecto a si mismo)												
Integridad de TORI y UKE (Unidad de la relación)												
Integridad del candidato en su papel de UKE (Unidad respecto a si mismo)												
Domino del principio IRIMI (Situarse en el centro del movimiento)												
Fluidez, serenidad, disponibilidad (Traducción mental del dominio Técnico)												
Condición física (Fondo, Resistencia, Física y Psíquica)												

[volver a indice](#)

PROGRAMA TECNICO CINTO NEGRO POR KYUS

GRADOS TIEMPO	FORMAS DE ATAQUE	TAC	SUW	HAN	USH	TECNICAS	
		1	2	3	4	KIHON	WAZA
5° KYU AMARILLO 3 MESES MINIMO	AI HANMI KATATE DORI	X				IRIMI NAGE	OMOTE URA
	" " " "	X				KOTE GAESHI	
	" " " "	X				IKKYO	OMOTE URA
	" " " "	X					
	" " " "	X				SHIHO NAGE	OMOTE URA
	" " " "	X					
	" " " "	X				UCHI KAITEN NAGE	
	" " " "	X					
	" " " "	X				UCHI KAITEN SANKYO	
	" " " "	X					
	" " " "	X				SANKYO	
	SHOMEN UCHI	X				IRIMI NAGE	
	" "	X				IKKYO	OMOTE URA
	" "	X				NIKYO	OMOTE URA
	" "	X				KOTE GAESHI	
	CHUDAN TSUKI	X				IRIMI NAGE	OMOTE URA
	" "	X				KOTE GAESHI	
	GYAKUHANMI KATATE DORI	X				SHIHO NAGE	OMOTE URA
	" "	X				TENCHI NAGE	
	" "	X				IKKYO	OMOTE URA
	" "	X				UDE KIME NAGE	OMOTE URA
	" "	X				KOKYU NAGE	
	KATA DORI	X				IKKYO	OMOTE URA
	SHOMEN UCHI		X			IKKYO	OMOTE URA
	KATA DORI		X			IKKYO	OMOTE URA

EJERCICIOS EDUCATIVOS

TSUGI ASHI
AYUMI ASHI
TAISABAKI
SHIKKO
TESABAKI
UKEMI
KAMAE
MA AI
AIHANMI
GYAKUHANMI
KOKYUHO

GRADOS TIEMPO	FORMAS DE ATAQUE	TAC	SUW	HAN	USH	TECNICAS	
		1	2	3	4	KIHON	WAZA
4° KYU NARANJA 4 MESES MINIMO	SHOMEN UCHI	X				SANKYO	OMOTE URA
	" "	X				UCHI KAITEN SANKYO	
	YOKOMEN UCHI	X				SHIHO NAGE	OMOTE URA
	" "	X				IRIMI NAGE	
	" "	X				TENCHI NAGE	
	" "	X				KOTE GAESHI	
	" "	X				UDE KIME NAGE	
	CHUDAN TSUKI	X				UDE KIME NAGE	
	" "	X				HIJI KIME OSAE	
	JODAN TSUKI	X				IKKYO	OMOTE URA
	RYOTE DORI	X				SHIHO NAGE	OMOTE URA
	" "	X				TENCHI NAGE	
	" "	X				UDE KIME NAGE	
	" "	X				IKKYO	OMOTE URA
	GYAKUHANMI	X				NIKYO	OMOTE URA
	SHOMEN UCHI		X			NIKYO	OMOTE URA
	RYOTEDORI		X			KOKYUHO	

GRADOS TIEMPO	FORMAS DE ATAQUE	TAC 1	SUW 2	HAN 3	USH 4	TECNICAS	
						KIHON	WAZA
3° KYU VERDE 5 MESES MINIMO	SHOMEN UCHI	X				YONKYO	OMOTE URA
	"	X				GOKYO	
	YOKOMEN UCHI	X				IKKYO	OMOTE URA
	CHUDAN TSUKI	x				UCHI KAITEN SANKYO	
	"	X				UCHI KAITEN NAGE	
	JODAN TSUKI	X				KOTEGAESHI	
	"	X				SHIHO NAGE	
	GYAKU HANMI	X				UCHI KAITEN NAGE	
	" "	X				SANKYO	OMOTE URA
	" "	X				YONKYO	OMOTE URA
	" "	X				IRIMI NAGE	
	KATATE RIOTEDORI (MOCHI)	X				IKKYO	OMOTE URA
	"	X				NIKYO	OMOTE URA
	"	X				KOTEGAESHI	
	RYOTEDORI	X				IRIMI NAGE	
	"	X				KOTEGAESHI	
	"	X				KOKYU NAGE	
	"				X	HIJIKIMEOSAE	
	"				X	KOTEGAESHI	
	"				X	SHIHO NAGE	
	"				X	IRIMI NAGE	
	"				X	IKKYO	OMOTE URA
	SOMEN UCHI		X			IRIMI NAGE	
	"		X			KOTEGAESHI	
	"		X			SANKYO	OMOTE URA

GRADOS TIEMPO	FORMAS DE ATAQUE	TAC 1	SUW 2	HAN 3	USH 4	TECNICAS	
						KIHON	WAZA
2° KYU AZUL 6 MESES MINIMO	SOMEN UCHI	X				JUJI WAZA	
	YOKOMEN UCHI	X				NIKYO	OMOTE URA
	" "	X				SANKYO	OMOTE URA
	" "	X				YONKYO	OMOTE URA
	" "	X				GOKYO	
	" "	X				KOSHI NAGE	
	MUNA DORI	X				IKKYO	OMOTE URA
	" "	X				SHIHO NAGE	
	" "	X				UCHI KAITEN SANKYO	
	KATADORI MENUCHI	X				IKKYO	
	" "	X				SHIHO NAGE	
	" "	X				IRIMI NAGE	
	" "	X				KOTEGAESHI	
	" "	X				KOSHI NAGE	
	JODAN TSUKI	X				NIKYO	OMOTE URA
	"	X				SANKYO	OMOTE URA
	MAE GERI	X				IRIMI NAGE	
	ERI DORI				X	IKKYO	
	RYO KATA DORI				X	IKKYO	
	" " "				X	NIKYO	
	" " "				X	SANKYO	
	" " "				X	IRIMI NAGE	
	" " "				X	KOTEGAESHI	
	RYO HIJI DORI				X	KOTEGAESHI	
	" " "				X	IRIMI NAGE	
	KATATE DORI KUBISHIME				X	IKKYO	
	SOMEN UCHI		X			YONKYO	OMOTE URA
	" "		X			SOTO KAITEN NAGE	
	RYO KATA DORI		X			IKKYO	
	CHUDAN TSUKI		X			KOTEGAESHI	
	JODAN TSUKI		X			IKKYO	OMOTE URA

GRADOS TIEMPO	FORMAS DE ATAQUE	TAC	SUW	HAN	USH	TECNICAS	
		1	2	3	4	KIHON	WAZA
1º KYU MARRON 12 MESES MINIMO	YOKOMEN UCHI	X				JUJI WAZA	
	CHUDAN TSUKI	X				JUJI WAZA	
	MAE GERI	X				JUJI WAZA	
	MUNA DORI MENUCHI	X				IKKYO	OMOTE URA
	" " "	X				NIKYO	OMOTE URA
	" " "	X				KOSHI NAGE	
	JODAN TSUKI	X				YONKYO	OMOTE URA
	" "	X				IRIMI NAGE	
	" "	X				SOTO KAITEN NAGE	
	" "	X				USHIRO KIRI OTOSHI	
	RYOTEDORI				X	YONKYO	OMOTE URA
	"				X	AIKI OTOSHI	
	"				X	KOKYU NAGE	
	"				X	KOSHI NAGE	
	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME				X	NIKYO	
	" " " "				X	SANKYO	
	" " " "				X	HIJI KIME OSAE	
	ERI DORI				X	IRIMI NAGE	
	" "				X	SANKYO	
	" "					IRIMI NAGE	
	KATATE DORI			X		SHIHO NAGE	
	" "			X		UCHI KAITEN NAGE	
	" "			X		IKKYO	OMOTE URA
	RYOTEDORI			X		SHIHO NAGE	
	SOMEN UCHI		X			JUJI WAZA	
	RYO KATA DORI		X			SANKYO	OMOTE URA
	" " "		X			YONKYO	OMOTE URA
	KATADORI MENUCHI		X			IRIMI NAGE	
	" "		X			KOTEGAESHI	
	" "		X			KOKYU NAGE	
	SOMEN UCHI	X				HIJI KIME OSAE	
	JODAN TSUKI	X				HIJI KIME OSAE	
	KATATE DORI	X				HIJI KIME OSAE	
	AI HANMI KATATE DORI	X				HIJI KIME OSAE	
	KATATE DORI	X				AIKI OTOSHI	
	JODAN TSUKI	X				AIKI OTOSHI	
	AI HANMI KATATE DORI	X				AIKI OTOSHI	
	KATATE DORI	X				SUMI OTOSHI	
	AI HANMI KATATE DORI	X				SUMI OTOSHI	
	SOMEN UCHI	X				SUMI OTOSHI	
	SOMEN UCHI	X				AIKI NAGE	

PRIMER DAN

Ejemplo de examen

SUWARIWAZA

SHOMEN UCHI:

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

HANMI HANDACHI WAZA

KATATEDORI:

IKKYO
NIKYO
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE

HANMI HANDACHI WAZA USHIRO WAZA

USHIRO RYOKATADORI

SANKYO
KOTEGAESHI

TACHIWAZA

SOMEN UCHI:

IKKYO
NIKYO



SHIHONAGE
KOTEGAESHI
IRIMINAGE

KATADORI MEN UCHI
SHIHONAGE
IKKYO

CHUDAN TSUKI
JIYUWAZA

RYOTEDORI
TENCHINAGE
KOSHINAGE

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTEDORI
IKKYO
SHIHONAGE
KOTEGAESHI

TANTO DORI

JIYUWAZA

TANINZU GAKE

Ataque con dos UKES

La duración del examen será de entre 10 a 15 minutos esto dependerá del nivel que muestre el examinando (siendo menor el tiempo cuanto mayor sea el nivel mostrado por el aspirante), pero nunca inferior a 10 minutos.

Para la obtención del primer DAN el aspirante tendrá que realizar también un trabajo de UKE siendo la duración de este no inferior a 4 minutos.

El sentido de alargar o disminuir el tiempo del examen en relación con el nivel del aspirante viene dado por el sentimiento de favorecer al aspirante con menor nivel intentando al darle mas tiempo que pueda ofrecer al tribunal una mayor amplitud de su trabajo.

SEGUNDO DAN

SUWARIWAZA

SHOMEN UCHI:

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

HANMI HANDACHI WAZA

KATATEDORI:

IKKYO
NIKYO
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE

HANMI HANDACHI WAZA USHIRO WAZA

USHIRO RYOKATADORI

SANKYO
KOTEGAESHI

TACHIWAZA

SOMEN UCHI:

IKKYO
NIKYO
SHIHONAGE
KOTEGAESHI
IRIMINAGE

KATADORI MEN UCHI
SHIHONAGE
IKKYO

CHUDAN TSUKI
JIYUWAZA

RYOTEDORI
TENCHINAGE
KOSHINAGE

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTEDORI
IKKYO
SHIHONAGE
KOTEGAESHI

TANTO DORI

JIYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI
JIYU WAZA

JO NAGE

JIYU WAZA



TANINZU GAKE

Ataque con tres UKES

La duración del examen será de entre 10 a 15 minutos esto dependerá del nivel que muestre el examinando (siendo menor el tiempo cuanto mayor sea el nivel mostrado por el aspirante), pero nunca inferior a 10 minutos.

Para la obtención del segundo DAN el aspirante tendrá que realizar también un trabajo de UKE siendo la duración de este no inferior a 4 minutos.

En examen de primer y segundo Dan las técnicas de evaluación podrán ser las mismas a excepción de que se pedirá trabajo de JO y el ataque en FUTARI DORI se realizara con tres UKES, el aspirante tendrá que demostrar una mayor comprensión del desarrollo de las técnicas así como un mayor dominio de la distancia, que los requeridos para el examen de primer Dan.

El sentido de alargar o disminuir el tiempo del examen en relación con el nivel del aspirante viene dado por el sentimiento de favorecer al aspirante con menor nivel intentando al darle mas tiempo que pueda ofrecer al tribunal una mayor amplitud de su trabajo.

TERCER DAN

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI:

IKKYO
NIKYO
SANKYO
GOKYO

SHOMEN UCHI:

GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

HANMI HANDACHI WAZA

KATATEDORI:

IKKYO
SHIHONAGE

RYOTEDORI:

SHIHONAGE

SHOMENUCHI:

IRIMINAGE

TACHIWAZA

SOMEN UCHI:

IKKYO
NIKYO
KOTEGAESHI
IRIMINAGE

KATADORI MEN UCHI
SHIHONAGE
IKKYO
JIYUWAZA

RYOTEDORI
TENCHINAGE
KOSHINAGE
KOKYUNAGE

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTEDORI
IKKYO
JIYUWAZA

TANTO DORI

JIYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI:
JIYU WAZA

JO NAGE

JIYU WAZA

TACHI DORI

SHOMENUCHI:
JIYUWAZA

TANINZU GAKE

Ataque con cuatro UKES



La duración del examen será de entre 8 a 10 minutos esto dependerá del nivel que muestre el examinando (siendo menor el tiempo cuanto mayor sea el nivel mostrado por el aspirante), pero nunca inferior a 8 minutos.

En el examen para tercer Dan el aspirante tendrá que demostrar un mayor control del movimiento de la distancia y del desequilibrio, así como una mayor predisposición para la ejecución de la técnica ante diferentes situaciones, JIYUWAZA , así como el dominio del ATEMI

El sentido de alargar o disminuir el tiempo del examen en relación con el nivel del aspirante viene dado por el sentimiento de favorecer al aspirante con menor nivel intentando al darle mas tiempo que pueda ofrecer al tribunal una mayor amplitud de su trabajo.

CUARTO DAN

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI:
JIYU WAZA

SHOMEN UCHI:
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

HANMI HANDACHI WAZA

KATATE DORI:
IKKYO
SHIHONAGE
KOTEGAESHI

RYOTE DORI:
SHIHONAGE

SHOMEN UCHI:
IRIMINAGE

TACHIWAZA

SOMEN UCHI:
IKKYO
NIKYO
KOTEGAESHI
IRIMINAGE

YOKOMEN UCHI:
JIYU WAZA

KATADORI MEN UCHI:
SHIHONAGE
IKKYO
JIYUWAZA



RYOTE DORI

TENCHINAGE
KOSHINAGE
KOKYUNAGE

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTEDORI

IKKYO
JIYUWAZA

KATATE DORI KUBISHIME

JIYU WAZA

TANTO DORI

JIYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI:

JIYU WAZA

JO NAGE

JIYU WAZA

TACHI DORI

SHOMEN UCHI:

JIYUWAZA



KUMI YO

JIYU WAZA

TANINZU GAKE

Ataque con cinco UKES

La duración del examen será de entre 8 a 10 minutos esto dependerá del nivel que muestre el examinando (siendo menor el tiempo cuanto mayor sea el nivel mostrado por el aspirante), pero nunca inferior a 8 minutos.

En el examen para cuarto Dan el aspirante tendrá que demostrar un mayor control del movimiento de la distancia y del desequilibrio, así como una mayor potencia a su vez tendrá que empezar a desarrollar su forma de entender y aplicar el Aikido ya que en el nivel de cuarto Dan la diferencia con los otros grados tiene que ser notable.

¶ El sentido de alargar o disminuir el tiempo del examen en relación con el nivel del aspirante viene dado por el sentimiento de favorecer al aspirante con menor nivel intentando al darle mas tiempo que pueda ofrecer al tribunal una mayor amplitud de su trabajo.

[volver a indice](#)

EL HAKAMA

El Hakama es una prenda que se utiliza encima del keikogui o kimono, hay mucha disparidad en cuando se debe empezar a usar, así que lo mejor es que te lo indique tu profesor. A continuación te mostramos sus partes como se pone y como se dobla.

Las correas se pliegan en forma de trenza, una vez el *hakama* está plegado estas se despliegan a los lados.

- **Etapa 1:** se repliega la correa inferior izquierda sobre ella misma atravesando el *hakama*.



- **Etapa 2:** lo mismo con la otra correa inferior.



- **Etapa 3:** la correa superior izquierda pasa bajo las dos correas anteriores para salir hacia arriba.



- **Etapa 4:** seguidamente rodea la parte superior de la correa derecha.

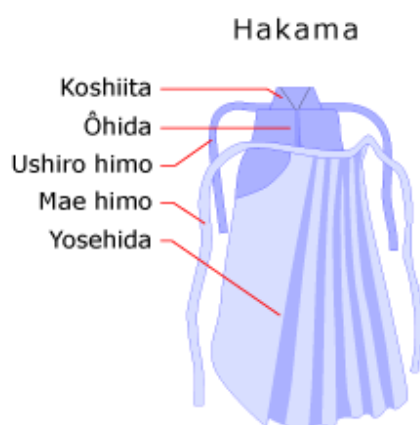
- 
- **Etapa 5:** y se viene a posar en la parte inferior de la correa derecha superior.

- 
- **Etapa 6:** la correa derecha superior pasa bajo las otras tres y sale hacia arriba.

- 
- **Etapa 7:** rodea seguidamente la parte superior de la correa izquierda.

- 
- **Etapa 8:** y finalmente se posa sobre la parte inferior de la correa superior izquierda pasando por el nudo formado por la correa superior izquierda..





- Koshiita (panel de madera, tabla de la cintura), es el refuerzo posterior para la espalda.
Generalmente es de un material firme pero flexible.
- Himo son las cintas o cinturones:
Ushirohimo, las cintas cortas posteriores (ushiro).
Maehimo, las cintas largas frontales (mae).
- Hida son los pliegues o dobleces:
Ôhida (el gran pliegue), el pliegue posterior.
Yosehida, los pliegues frontales.

O Sensei

Según O Sensei, los siete pliegues simbolizan las siete virtudes del Budo:

- | | | | | |
|----|----|------|-------|--|
| 1. | 仁 | じん | Jin | Benevolencia, compasión, amor universal. |
| 2. | 義 | ぎ | Gi | Justicia, lo correcto. |
| 3. | 礼 | れい | Rei | Cortesía, etiqueta. |
| 4. | 智 | ち | Chi | Sabiduría. |
| 5. | 信 | しん | Shin | Sinceridad, confianza, devoción. |
| 6. | 忠 | ちゅう | Chû | Lealtad, fidelidad. |
| 7. | 公平 | こうへい | Kôhei | Ser justo, imparcial; justicia. |

Símbolo o Kanji de circularidad, uno de los principios del Aikido.



El verdadero guerrero es invencible, porque no lucha con nadie.
Vencer significa derrotar la idea de disputa que albergamos en nuestra mente

[volver a índice](#)

NORMAS Y ETIQUETA EN EL DOJO Y EL TATAMI

1. Inclinar-se al entrar en el tatami, lo mismo al salir en dirección al tatami. Saludos de pie, (ritsurei).
2. Si estuviera ya el profesor, el estudiante, tiene que pedir permiso para poder entrar al tatami, lo mismo si quiere salir antes de finalizar la clase.
3. Las zapatillas se colocan ordenadamente en fila, o en estantes si los hubiera.
4. Los estudiantes deben estar antes del profesor, y deben esperar en seiza, la llegada de este, enfrente del Kamiza, (lugar donde se encuentra la foto de O'Sensei).
5. Al empezar la clase, se hace una reverencia en seiza a la foto o retrato del fundador, guiados por el profesor y a continuación se hace una reverencia entre profesor y alumnos, dando comienzo a la clase.
6. Para dirigirse al profesor, no se le debe llamar en voz en grito, ni por señas a lo lejos, el alumno debe acercarse al profesor y hacer una reverencia pidiéndole su atención.
7. Un Dojo de Aikido no es un gimnasio. Es el lugar donde se imparte la enseñanza del Maestro Moriei Ueshiba. No es un sitio para manifestar las grandezas del ego individual, sino purificar y educar el cuerpo y el alma.
8. Es deber de los alumnos honrar y seguir la enseñanza de O'Sensei a través de su profesor.
9. Hay que respetar la enseñanza y la filosofía del Fundador y la manera en que el profesor la trasmite.
10. No debe haber competición sobre el tatami. Nuestro compañero no es un adversario, las técnicas se aprenden gracias al compañero/a. cada movimiento del Aikido debe reflejar su espíritu y enseñanza.
11. Adáptate a la habilidad de tu compañero, de manera que no le puedas herir
12. La fuerza del Aikido no residen en la potencia muscular, sino en la flexibilidad, la comunicación, el control de uno mismo y la modestia.
13. Al finalizar la clase, los estudiantes vuelven a colocarse en perfecto orden en seiza frente al kamiza y el profesor y ambos saludan con una reverencia al retrato del Fundador y después entre ellos, solo cuando el profesor ha salido del tatami, se abandona la postura de seiza.
14. Algunas NORMAS; no estar tumbado en el tatami, ni apoyarse en las paredes, no llevar joyas, cadenas, anillos, pearsing, etc., no comer chicle. Para meter una botella de agua al tatami, pedir antes permiso, las uñas de las manos y pies, bien cortadas y limadas, para evitar arañazos. El kimono limpio y sin rotos o descosidos.
15. Mantener el respeto fuera del tatami, no chillar y armar alboroto, en los vestuarios y dentro del edificio del Dojo.
16. Cuando observen la clase espectadores, estarán callados por respeto al profesor y a los alumnos.

[volver a indice](#)

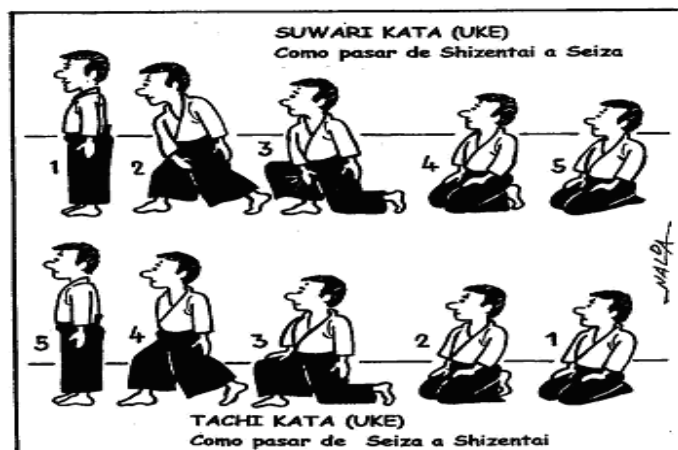
REI SHIKI

La práctica del Aikido conlleva el conocimiento y la observación de las reglas de etiqueta, como señal de respeto y cortesía hacia el compañero, el profesor, el dojo, el tribunal de examen, etc.

REI significa: Saludo, cortesía, respeto, etiqueta, gratitud, etc.
SHIKI significa: Ceremonial, protocolo oficial, reglas, normas, etc.

Por lo tanto **REI SHIKI** es el conjunto de formas de cortesía y respeto que deben ponerse en práctica durante los entrenamientos, las exhibiciones, los exámenes de Aikido, etc.





EL DOJO O LUGAR DE EXAMEN

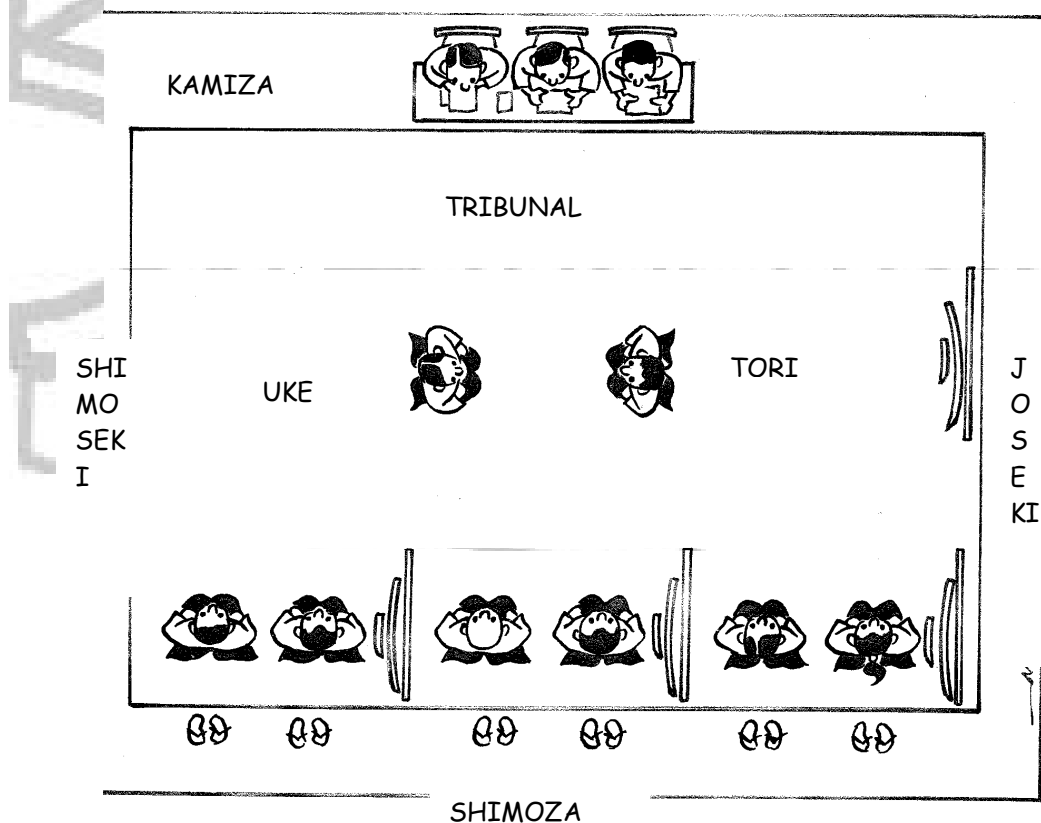
En la sala o lugar donde se celebra el examen, se tendrá en cuenta la importancia y misión de cada uno de sus cuatro lados.

El lado principal es el KAMIZA, donde se encuentra el retrato del fundador, y la mesa del Tribunal examinador. Es el punto de referencia hacia el que se orientan todos los actos que se van a celebrar.

A la derecha del Kamiza está el SHIMOSEKI, (zona en la que se situará Uke) y a la izquierda el JOSEKI (zona en la que se situará Tori).

Frente al Kamiza se halla el SHIMOZA, reservada para los candidatos al examen, que ocupan guardando un orden de mayor a menor grado, desde el Joseki hasta el Shomoseki.

Esperan en postura Seiza, o Agura, y se alinean de modo que por detrás de sus pies, quede un espacio suficiente para el paso de otros candidatos, cuando abandonan o regresan a su sitio.



AL INICIO DE LOS EXAMENES

Saludo del tribunal y de todos los candidatos

Los miembros del tribunal, vestirán keikogi y hakama, lo mismo que los aspirantes.

El inicio como la clausura de los exámenes para cinturones negros, comenzara con un saludo formal a kamiza realizado por los miembros del tribunal y por todos los candidatos en posición de Seiza, inmediatamente después el tribunal ocupara su lugar en la mesa para desde allí llamar al primer aspirante a examen.

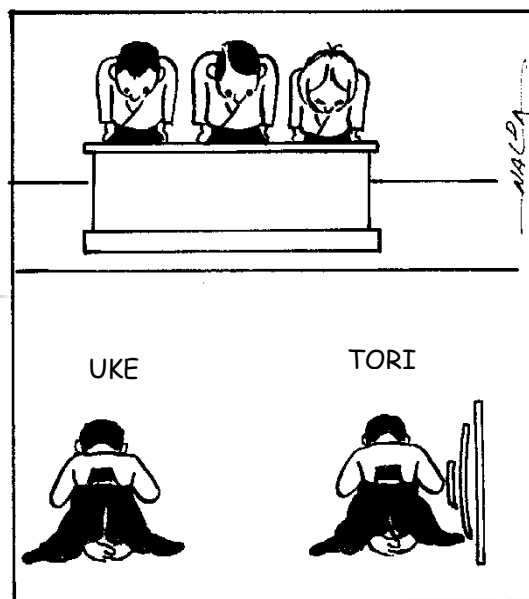
Normalmente los exámenes empezar por los grados mas bajos 1º Dan, 2º Dan, etc, pero esto puede ser variado por el tribunal.



SALUDOS DE COMIENZO Y FINAL DE EXAMEN

Antes del comienzo del examen los miembros del Tribunal se pondrán de pie (sin abandonar el lugar que ocupan en la mesa) saludando en Tachi rei a la pareja que va a realizar la prueba, siendo esta quien toma la iniciativa de saludar en posición de Zarei.

El mismo saludo se repite al finalizar el examen.



SECUENCIAS COMUNES PARA TODOS LOS EXAMENES.

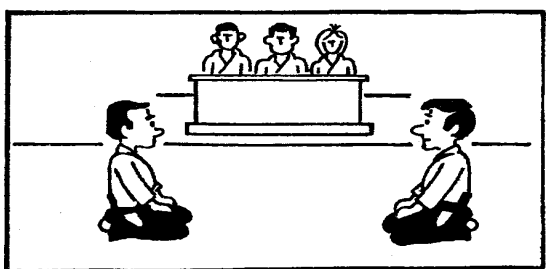
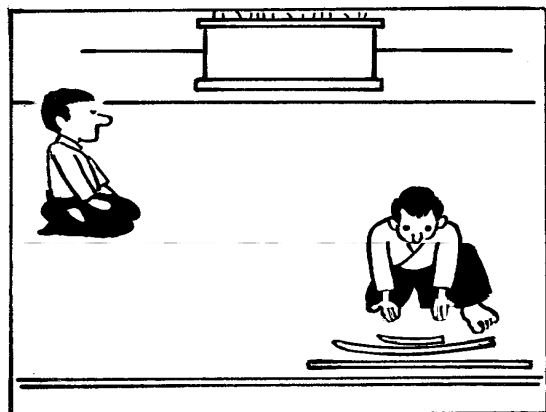
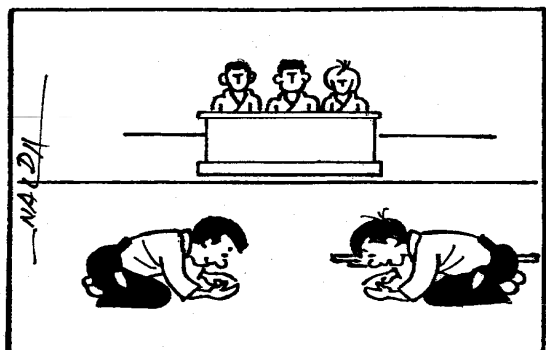
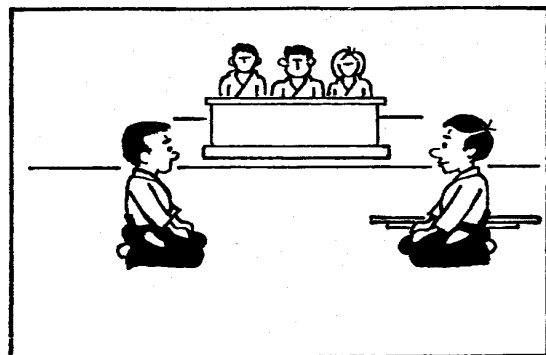
Después del saludo al Tribunal giran el uno hacia el otro y quedan frente a frente, las armas al lado derecho de Tori.

Tras una breve pausa Uke y Tori se saludan en Zarei.

Tori recoge sus armas, se pone en pie y va a dejarlas al borde del tatami en el lado del Joseki. Las deposita apoyando la rodilla derecha en el suelo y manteniendo la verticalidad del cuerpo en lo posible.

No es necesario saludar a las armas al dejarlas, ni al recuperarlas.

Tori regresa al lugar del examen, adopta la posición seiza, frente a Uke, y ambos quedan dispuestos para comenzar la prueba.

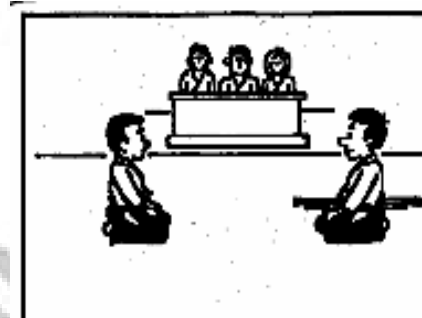


AL FINALIZAR EL EXAMEN

Tori recoge las armas del lugar en el que las dejó al comienzo del examen, Uke lo espera en posición de Seiza, (para los exámenes de 4º Dan Uke recogerá también sus armas), las recogerá apoyando la rodilla derecha en el suelo y manteniendo la verticalidad del cuerpo en lo posible.



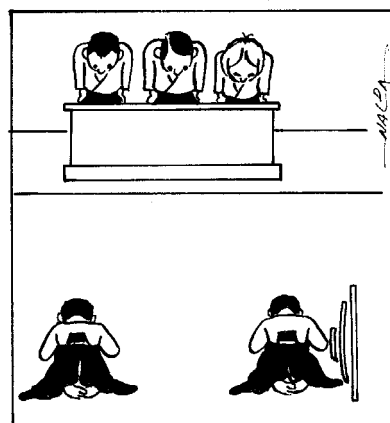
Recogidas las armas se situara frente a Uke en posición de Seiza



Tras una breve pausa Uke y Tori se saludan en Zarei.



Tori y Uke giraran quedando frente al tribunal y tomando la iniciativa saludaran al tribunal.



39

Puntos a recordar

Realizaras en cada momento las técnicas solicitadas por el tribunal

- Por la izquierda y por la derecha
- En Omote y en Ura, siempre que el tribunal nos las pida de una forma concreta
- Repetirás la técnica hasta que el tribunal cambie de técnica
- No cambiaras de técnica sin haber terminado la anterior
- Ejecutaras las técnicas en la medida de lo posible de cara al tribunal
- El ritmo del examen será creciente desde el principio hasta la mitad del mismo siendo sostenido hasta el final, terminando con el ritmo mas alto en el ataque de varios Ukes

Tienes que ser el dueño de la situación demostrando estar preparado para el examen al que te estas presentando demostrando.

- Una construcción lógica de la técnica
- Un buen sentido de la distancia Ma Ai
- Aplicando los Atemis lógicos sin desvirtuar la ejecución de la técnica
- Aprovechando los ataque del Uke para provocar su desequilibrio
- Una buena predisposición para adaptarte a cualquier imprevisto
- Cuidaras de la integridad del Uke tanto física como mental

TAI BUKI WAZA

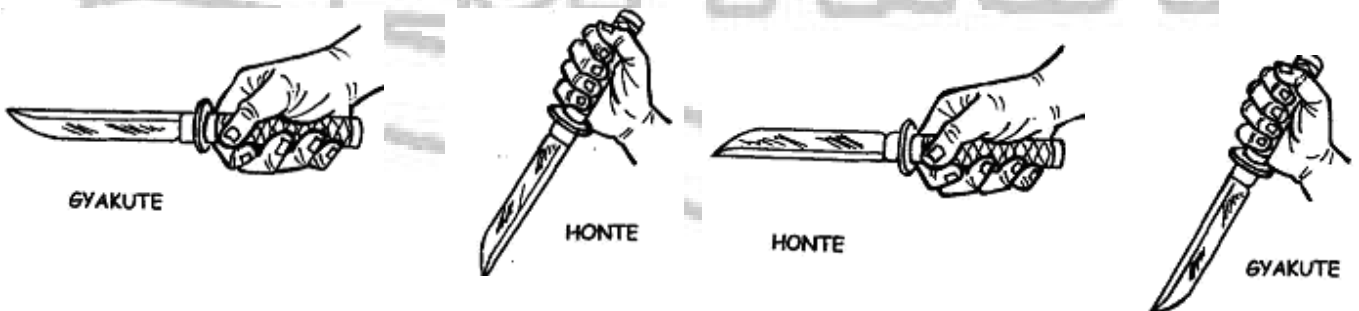
Es la parte del aikido que estudia la defensa a manos vacías contra ataque de Tanto, Boken y Jo, así como las situaciones de combate de Boken contra Boken y Jo contra Jo.

Diferentes formas de Tai Auki Waza:

- Tanto Dori Defensa a manos vacías contra ataque de cuchillo
- Tachi Dori Defensa a manos vacías contra ataque de Boken
- Suburi Jo Técnicas de ataque con el Jo en practica individual
- Jo Dori Defensa a manos vacías contra ataque de Jo
- Jo Nague Proyecciones con el Jo
- Kumi Tachi Ataque defensa de Boken contra Boken
- Kumi Jo Ataque defensa de Jo contra Jo

Formas de empuñar el tanto

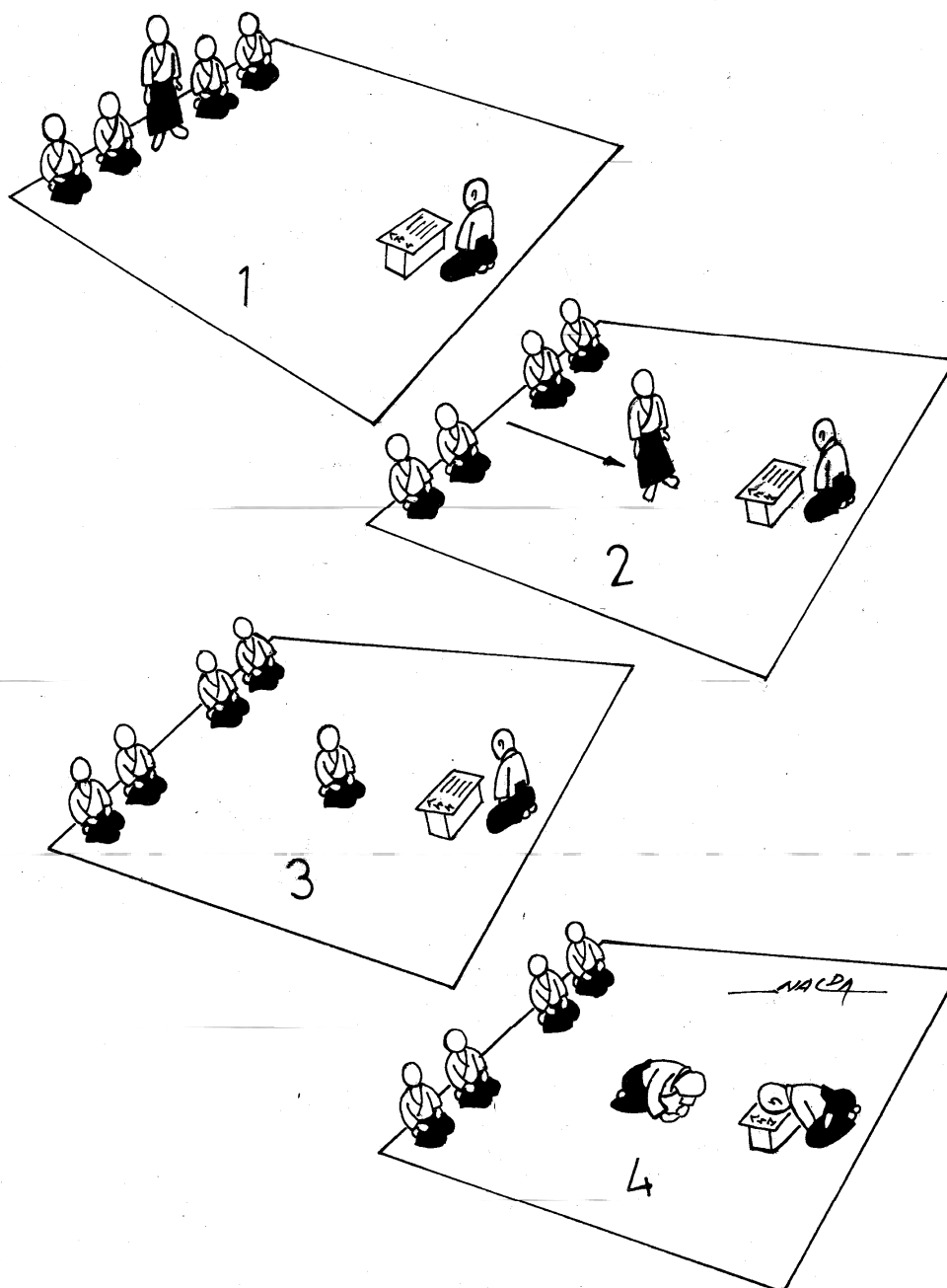
- Honte El filo a de quedar hacia arriba
- Gyakute El filo queda hacia abajo



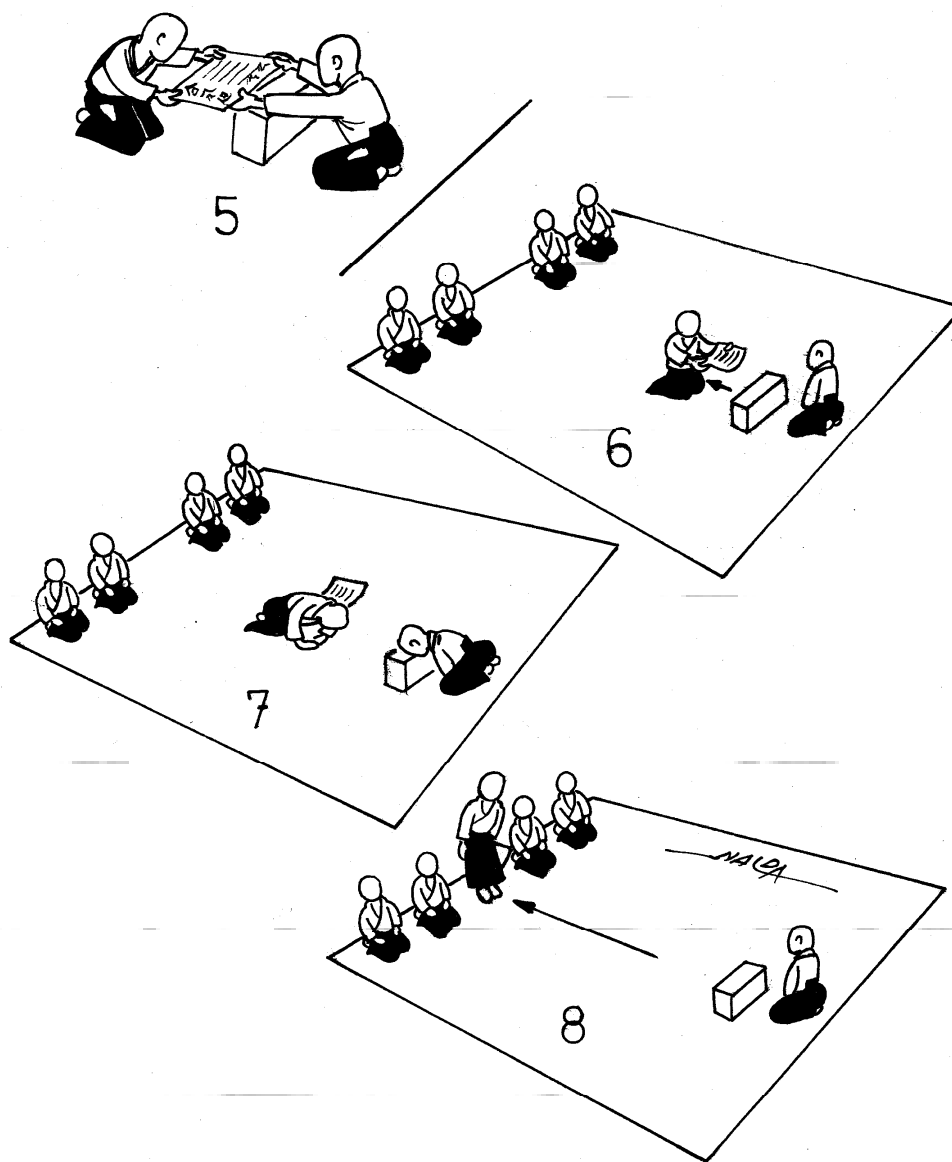
FORMA DE RECIBIR UN DIPLOMA

- 1.- Al ser nombrada la persona que va a recibir el diploma, se pone en pie y saluda en dirección al maestro o tribunal que se lo va a entregar
- 2.- Se acerca hasta unos dos metros del lugar de la entrega
- 3.- Pasa a la posición de seiza
- 4.- Saluda en seiza (zareí) al maestro o al tribunal que se lo va a entregar
- 5.- Se acerca al lugar de entrega, desplazándose en Shikko, hasta que puede recibir el diploma, con una ligera inclinación del tronco y los brazos en semiextensión.
- 6.- Una vez recibido el diploma lo mantiene por delante del cuerpo y retrocede en Shikko unos dos metros.
- 7.- Deja el diploma en el tatami a su lado izquierdo y saluda en Zarei al maestro que se lo ha entregado.
- 8.- Recoge el diploma, se pone en pie y retrocede sin dar la espalda hasta su lugar, desde el que saluda por última vez y de pie al maestro o tribunal. Después ocupa su lugar adoptando la posición seiza.

FORMA DE RECIBIR UN DIPLOMA



FORMA DE RECIBIR UN DIPLOMA



[volver a índice](#)

VOCABULARIO

El arte marcial

Do - Camino

Dojo - Lugar de entrenamiento (Literalmente Do-Jo: "Lugar en que se encuentra el Camino")

Dojo Kun - Código de conducta del Dojo

Go - Duro, fuerte

Ju - Blando, suave, flexible

Kara - Vacío

Karate-Do - Literalmente: "El Camino de la Mano Vacía"

Ryu - Escuela

Te - Mano

Saludo/Personas

Kohai - Principiante, aprendiz

Otagai Ni Rei - Saludo entre compañeros

Rei - Saludo (sentado sobre los talones)

Ritsurei - Saludo (de pie)

Sempai - Alumno aventajado, superior

Sensei - Maestro

Sensei Ni Rei - Saludo al profesor

Shidoin Ni Rei - Saludo al instructor de mayor nivel tras el profesor, o al alumno más veterano



Shihan - Gran Maestro

Shinden Ni Rei - Saludo al Templo (al Dojo)

Otras fórmulas de cortesía:

Arigato Gozai Mashita - Muchas gracias

Dômo arigatô gosaimasu - muchísimas gracias

Onegai Shimasu - Por favor, enseñadme (o ayudadme, o explicadme)

Indumentaria

Kimono - El traje de Aikido. Se compone de:

A) Obi - Cinturón

B) Uwagi - Chaqueta

C) Zubon - Pantalones

En cuanto al cinturón como sistema de Grados:

Dan - Nivel o rango

Mudansha - Cinturones inferiores al cinturón negro

Yudansha - Grados a partir de cinturón negro (Sho Dan o primer Dan)

Entrenando

Hajime - Comenzar

Kamae - En guardia

Kiotsuke - Atención

Kiritsu - Levantarse

Mokuso - Concentrarse



Mokuso Yame - Fin de la concentración

Seiza - Sentarse (en la posición tradicional arrodillada, sentados sobre los talones)

Shugo - Alinear

Yame - Detenerse

Yasume - Descanso

Yoi - Preparados; Atención

Técnicas

Técnicas de inmovilización y control, (Katame waza, Osae waza).

1. Ikkyo (ude-osae) : primera enseñanza o principio, control de brazo.
2. Nikkyo (kote-mawashi) : segunda enseñanza o principio, torsión interior de la muñeca.
3. Sankyo (kote-hineri) : tercera enseñanza o principio, luxación de la muñeca.
4. Yonkyo (tekubi-osae) : cuarta enseñanza o principio, control de la muñeca.
5. Gokyo (tekubi-nobashi, ude-nobashi) : quinta enseñanza o principio, estiramiento de muñeca (estiramiento del brazo).

Técnicas de proyección, (nage-waza).

1. Kokyu-nage : proyección con respiración.
2. Irimi-nage : proyección entrando.
3. Shiho-nage : proyección de las cuatro direcciones.
4. Kote-gaeshi : proyección de torsión exterior de la muñeca.
5. Sumi-otoshi : caída lateral.
6. Tenchi-nage : proyección cielo-tierra.
7. Kaiten-nage : proyección giratoria.



8. Koshi-nage : proyección con la cadera.
9. Juji-nage (juji-garami) : proyección (control) de brazos en cruz.
10. Aiki-otoshi : caída aiki.
11. Aiki-nage : proyección aiki.

Agarres y ataques.

Kosa-dori: uke sujeta de frente una muñeca de tori con la misma mano (mano derecha de uke, mano derecha de tori y viceversa).

Katate-dori : uke sujeta de frente la muñeca de tori con mano cambiada (mano derecha de uke, mano izquierda de tori y viceversa).

Ryote-dori : uke sujeta de frente con ambas manos las dos muñecas de tori.

Morote-dori : uke sujeta de frente con ambas manos una sola muñeca de tori.

Kata-dori : uke agarra de frente con una mano un hombro de tori.

Kata-dori men uchi: uke agarra de frente con una mano el hombro de tori y con la otra aplica un golpe shomen uchi.

Ryokata-dori : uke agarra de frente con ambas manos los hombros de tori.

Mune-dori : uke agarra de frente las solapas de la chaqueta de tori.

Sode-dori : uke sujeta de frente las mangas de la chaqueta de tori.

Ushiro-tekubi-dori : uke sujeta por detrás ambas muñecas de tori.

Ushiro-ryokata-dori : uke sujeta por detrás los hombros de tori.

Ushiro-kubi-dori : uke aplica por detrás estrangulamiento al cuello de tori.

Ushiro-kubishime : uke sujeta por detrás a tori, con un brazo rodeando su cuello y con la otra mano sujetando una muñeca.

Ushiro-eri-dori: uke sujeta por detrás el cuello de la chaqueta de tori.

Shomen uchi : golpe o corte vertical con te-gatana hacia el centro de la cabeza de tori.

Yokomen uchi : golpe o corte diagonal con te-gatana hacia el cuello de tori.

Tsuki : golpe con el puño hacia la cara, pecho o estómago de tori.

Tanto-dori : ataque con cuchillo (tanto).

Tachi-dori : ataque con espada. (bokken).

Jo-dori : ataque con bastón corto (jo).

