



## Regolamento Didattico Numero I Aikido Associazione Dojo Makoto - Cisterna di Latina Capitolo I – rilascio graduazioni - percorso accademico Aikido

L'Associazione Dojo Makoto, riconosce in Italia e all'estero le graduazioni del percorso accademico intrapreso dai praticanti del gruppo di pratica dell'Aikido, in regola con i tesseramenti e la copertura assicurativa, inoltre dovranno essere rispettati i criteri, i tempi, i requisiti minimi, necessari all'intera valutazione.

### Premessa:

Il presente regolamento e programma tecnico, potrà subire variazioni – ultimo aggiornamento: 01.09.2016 – a cura di Fabio Taborro.

### Graduazioni (Kyu)

Dalla prima iscrizione e inizio della pratica, senza interruzioni e assenze;

6° Kyu minimo n. 14 - 20 ore di pratica mensile, 9 mesi di pratica, senza interruzioni, assenze;

5° Kyu minimo n. 14 - 20 ore di pratica mensile, 12 mesi di pratica dal 6° Kyu, senza interruzioni, assenze;

4° Kyu minimo n. 14 - 20 ore di pratica mensile, 12 mesi di pratica dal 5° Kyu, senza interruzioni, assenze;

3° Kyu minimo n. 14 - 30 ore di pratica mensile, 12 mesi di pratica dal 4° Kyu, senza interruzioni, assenze;

2° Kyu minimo n. 14 - 30 ore di pratica mensile, 12 mesi di pratica dal 3° Kyu, senza interruzioni, assenze;

1° Kyu minimo n. 14 - 30 ore di pratica mensile, 12 mesi di pratica dal 2° Kyu, senza interruzioni, assenze;

### Gli abiti dell'Aikido:

**KIMONO BIANCO - KEIKOGI** (giacca e pantaloni da allenamento) si indossa, quando si decide di intraprendere e continuare la pratica);

**OBI** (cintura bianca);

**HAKAMA - COLORI SCURI - BLU INDACO - NERO - MARRONE** (gonna-pantalone), nell'Associazione Dojo Makoto – Aikido, si indossa, quando si ha una periodica continuità nella pratica, quando si sente, si scopre, una buona relazione con il proprio **KOSHI** (centro anteriore, centro posteriore, anche e fianchi laterali), dove si posiziona il proprio **OBI**.

Le assenze potranno essere recuperate durante le sedute settimanali e mensili dedicate ai principianti.

### Graduazioni Shodan (Dan)

1° Dan minimo n. 14 - 30 ore di pratica mensile, 24 mesi di pratica dal 1° Kyu, senza interruzioni, assenze;

Gli allievi, saranno invitati a tenere un Embukai di presentazione.



## PROGRAMMA

Graduazioni (Kyu)

### 2°Kyu

**REISHIKI:** (etichetta) – Pulizia (igiene personale) – Ordine (Kimono pulito e senza strappi) - Puntualità (10 minuti prima dell'inizio della seduta di pratica);

**REI:** (saluto – za-rei posizione in ginocchiata – ritsu-rei posizione in piedi)

#### I SALUTI FRA I PRATICANTI:

onagai shimasu (per favore pratichiamo insieme) – domo arigato gozai mashita (molte grazie)

**Il programma si esegue: Migi (destra) - Hidari (sinistra)**

**MOKUSO:** (momento di meditazione e silenzio che precede l'inizio della pratica)

**GASSHO-NO-KOKYU:** (prendere il KI dell'universo con un atteggiamento di ringraziamento: “a chi ci ha donato la vita – a tutti coloro con cui condividiamo il nostro cammino e la nostra via – agli insegnanti che ci hanno preceduto e che sono stati il ponte e la porta di accesso all'Aikido” nella posizione di gassho, a mani giunte davanti al petto e talloni uniti)

**KOKYU HO:** (esercizi di respirazione I e II forma e varianti)

**KOTOTAMA - KOE-NO-KOKYU:** (vocalizzazione vocali - A – O – U – E – I - OM)

**MA-AI:** (studio della giusta distanza tra UKE e TORI – è corretta quando le mani dei due praticanti distese in avanti arrivano a toccarsi l'una con l'altra)

**AWASE:** AI-AWASE (respirazione per armonizzare il proprio ritmo con quello del partner - forma del corpo Ikkyo–undo – in coppia) – IN-YO AWASE (variante della precedente che prevede una respirazione alternata - forma del corpo Ikkyo–undo – in coppia)

**AIKITAISO:** (sentire-ascoltare-abitare il proprio corpo – vivere il proprio movimento, il proprio ritmo, il proprio respiro)

**SUWARIWAZA:** (SEIZA – posizione in ginocchio – distanza delle ginocchia tra loro, due pugni per l'uomo e uno per le donne) – KIZA (posizione in ginocchio piedi puntati – questa posizione si esegue nel suwari waza, hanmihandachi waza, nelle chiusure OSAE tecniche di controllo KATAME WAZA) SONKYO (posizione accovacciata sulle punte dei piedi, i talloni si toccano) Shikko (Mae Shikko – Ushiro Shikko – Irimi – Tenkan – IrimiTenkan)

**TEKUBI KANSETSU JUNAN-HO:** (esercizi per i polsi) – Kote Mawashi-Ho (Nikyo – torsione interna del polso) – Kote Gaeshi-Ho (Kote Gaeshi – torsione esterna del polso) – Kote Hineri-Ho (Sankyo – torsione esterna polso-mano) – Tekubi-Osae (Yonkyo torsione esterna polso-mano)

**TAICHIWAZA:** (Hanmi - Migi (destra) - Hidari (sinistra) – Sankaku-Tai)

**TANDOKU DOSA:** (esercizi individuali) **ASHI-WAZA:** (Okuri-ashi – Tsughi-ashi – Ayumi-ashi – Ushiro-ashi – Tenkai-ashi – Kaiten-ashi – Tenkan-ashi - Ikkyo-undo - Omote – Ura)

**TAI-SABAKI:** (Tai No Henko - Irimi - Kaiten - Tenkan - Irimi Tenkan – Shio-Giri)

**NERIBO** (cilindro di legno delle misure 40cmx10cm, utile per migliorare e integrare la pratica delle prese TE-SABAKI - AWASE - TAI-SABAKI insieme)

**UKEMI:** (Mae ukemi - Ushiro ukemi - Yoko ukemi)

**AIKI-AWASE:** (UKE e TORI iniziano la tecnica unendo le mani in un solo movimento d'entrata)



**TAICHIWAZA - MAE DORI (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI)**

**KIHON (Gyaku Amni – UKE e TORI hanno la guardia opposta)**

Katate Dori Gyakuhanmi Tai No Henko

**MOROTE DORI WAZA (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI – presa polso mano e avambraccio - con entrambe le mani) - (Gyaku Amni– UKE e TORI hanno la guardia opposta)**

Morote Dori Gyakuhanmi Kokyu Ho

**TAICHIWAZA - MAE DORI (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI al polso)**

**KIHON (Omote - Ura) (Aihanmi – UKE e TORI hanno la stessa guardia)**

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Katate Dori Aihanmi Ikkyo

Katate Dori Aihanmi Nikyo

Katate Dori Aihanmi Sankyo

Katate Dori Aihanmi Yonkyo

Katate Dori Aihanmi Gokyo

Katate Dori Aihanmi Uchi Kaiten Sankyo

**TAICHIWAZA - MAE DORI (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI al polso opposto)**

**KIHON (Omote - Ura) (Gyaku Amni – UKE e TORI hanno la guardia opposta)**

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Katate Dori Gyakuhanmi Ikkyo

Katate Dori Gyakuhanmi Nikyo

Katate Dori Gyakuhanmi Sankyo

Katate Dori Gyakuhanmi Yonkyo

Katate Dori Gyakuhanmi Gokyo

Katate Dori Hijikime Osae

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Katate Dori Gyakuhanmi Iriminage

Katate Dori Gyakuhanmi Kotegaeshi

Katate Dori Gyakuhanmi Sumi Otoshi

Katate Dori Kokyu Nage (Jodan-Chudan-Gedan)

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Katate Dori Aihanmi Iriminage

Katate Dori Aihanmi Kotegaeshi

Katate Dori Aihanmi Shiho Nage

Katate Dori Kaiten Nage (Soto-Uchi)

Katate Dori Kokyu Nage (Jodan-Chudan-Gedan)



**KATA DORI WAZA (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI alla spalla opposta)**

**KIHON (Omote - Ura) (Gyaku Amni – UKE e TORI hanno la guardia opposta)**

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Kata Dori Gyakuhanmi Ikkyo

Kata Dori Gyakuhanmi Nikyo

Kata Dori Gyakuhanmi Sankyo

Kata Dori Gyakuhanmi Yonkyo

Kata Dori Gyakuhanmi Gokyo

Kata Dori Uchi Kaiten Sankyo

**RYO KATA DORI WAZA - (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI alle spalle)**

**KIHON (Omote - Ura) (Gyaku Amni– UKE e TORI hanno la guardia opposta)**

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Ryo Kata Dori Gyakuhanmi Ikkyo

Ryo Kata Dori Gyakuhanmi Nikyo

Ryo Kata Dori Gyakuhanmi Sankyo

Ryo Kata Dori Gyakuhanmi Yonkyo

Ryo Kata Dori Gyakuhanmi Gokyo

**TAICHIWAZA - KATA WAZA - RYO KATA DORI (Le prese avanti – UKE afferra frontalmente TORI alle spalle)**

**KIHON (Omote - Ura) (Aihanmi – UKE e TORI hanno la stessa guardia)**

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Ryo Kata Dori Aihanmi Ikkyo

Ryo Kata Dori Aihanmi Nikyo

Ryo Kata Dori Aihanmi Sankyo

Ryo Kata Dori Aihanmi Yonkyo

Ryo Kata Dori Aihanmi Gokyo

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Ryo Kata Dori Aihanmi Irimi Nage

Ryo Kata Dori Aihanmi Tenchinage

**RYOTE DORI WAZA (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI ai polsi)**

**KIHON (Omote - Ura)**

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Ryote Dori Ikkyo

Ryote Dori Nikyo

Ryote Dori Sankyo

Ryote Dori Yonkyo

Ryote Dori Gokyo

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Ryote Dori Aihanmi Shiho Nage

Ryote Dori Aihanmi Tenchi Nage

Ryote Dori Aihanmi Sokumen Irimi Nage

Ryote Dori Aihanmi Sumi Otoshi

Ryote Dori Aihanmi Kote Gaeshi

Ryote Dori Jujigaraminage



**MOROTE DORI WAZA (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI – presa polso mano e avambraccio - con entrambe le mani) - (Gyaku Amni– UKE e TORI hanno la guardia opposta)**

**KIHON (Omote - Ura)**

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Morote Dori Ikkyo

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Morote Dori Irimi Nage

Morote Dori Kote Gaeshi

Morote Dori Udekimenage

Morote Dori Jujigaraminage

Morote Dori Kokyu Nage

**MUNE WAZA – MUNE DORI (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI ai baveri)**

**KIHON - KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Mune Dori Hijikime Osae

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Mune Dori Uki Otoshi

**TAICHIWAZA - KIHON WAZA (LE TECNICHE BASE – SHUTO TEGATANA)**

**KIHON (Omote - Ura) (Aihanmi – UKE e TORI hanno la stessa guardia)**

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Kihon Aihanmi Ikkyo

Kihon Aihanmi Nikyo

Kihon Aihanmi Sankyo

Kihon Aihanmi Yonkyo

Kihon Aihanmi Gokyo

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Kihon Aihanmi Koshi Nage

Kihon Aihanmi Irimi Nage

**ATEMI WAZA (Le tecniche di percussione – UKE colpisce frontalmente TORI)**

**KIHON (Omote - Ura) Shomen Uchi: fendente centrale alla testa – uchikomi geiko**

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Shomen Uchi Ikkyo

Shomen Uchi Nikyo

Shomen Uchi Sankyo

Shomen Uchi Yonkyo

Shomen Uchi Gokyo

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Shomen Uchi Irimi Nage

Shomen Uchi Kote Gaeshi

Shomen Uchi Kaiten Nage

Shomen Soto Kaiten Nage

Shomen Uchi Shiho Nage



**ATEMI WAZA (Le tecniche di percussione – UKE colpisce lateralmente TORI)**

**KIHON (Omote - Ura) Yokomen Uchi: fendente laterale alla testa – uchikomi geiko**

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Yokomen Uchi Ikkyo

Yokomen Uchi Nikyo

Yokomen Uchi Sankyo

Yokomen Uchi Yonkyo

Yokomen Uchi Gokyo (Ura)

Yokomen Uchi Uchi Kaiten Sankyo

Gyaku Yokomen Uchi Ikkyo

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Yokomen Uchi Shiho Nage

Yokomen Uchi Udekimenage

Yokomen Uchi Irimi Nage

Yokomen Uchi Irimi Tenchin Nage

**ATEMI WAZA (Le tecniche di percussione – UKE colpisce lateralmente TORI)**

**KIHON (Omote - Ura) (Chudan tsuki: pugno al plesso solare – uchikomi geiko)**

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Jodan-Chudan-Gedan Tsuki - Kote Gaeshi

Jodan-Chudan-Gedan Tsuki - Irimi Nage

Jodan-Chudan-Gedan Tsuki - Kaiten Nage (Soto)

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Jodan-Chudan-Gedan Tsuki - Uchi Kaiten Sankyo (Omote e Ura)

**TAICHIWAZA - MAE DORI (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI al polso)**

**KIHON (Omote - Ura) (Aihanmi – UKE e TORI hanno la stessa guardia)**

Katate Dori Aihanmi - Gyakuhanmi Kote Gaeshi

**KATA DORI MENUCHI WAZA**

**(Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI alla spalla opposta e sferra uno Shomen Uchi: fendente centrale alla testa – uchikomi geiko - (Gyaku Amni– UKE e TORI hanno la guardia opposta)**

**Esecuzione con Taisabaki di Awase – Irimi e Tenkan - KIHON (Omote - Ura)**

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Kata Dori Menuchi Shiho Nage

Kata Dori Menuchi Irimi Nage

Kata Dori Menuchi Kote Gaeshi

Kata Dori Menuchi Jujigaraminage

**KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Kata Dori Menuchi Hijikime Osae



### **MUNE DORI MENUCHI WAZA**

(Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI al petto (bavero-baveri) e sferra uno Shomen Uchi: fendente centrale alla testa – uchikomi geiko - (Gyaku Amni– UKE e TORI hanno la guardia opposta)

Esecuzione con Taisabaki di Awase – Irimi e Tenkan - KIHON (Omote - Ura)

#### **NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Mune Dori Menuchi Shiho Nage

Mune Dori Menuchi Irimi Nage

Mune Dori Menuchi Kote Gaeshi

Mune Dori Menuchi Jujigaraminage

#### **KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Mune Dori Menuchi Hijikime Osae

### **USHIRO WAZA – RYOTE DORI**

(Le prese posteriori – UKE afferra da dietro TORI ai polsi)

#### **KIHON (Omote - Ura)**

#### **KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Ushiro Ryote Dori Ikkyo

Ushiro Ryote Dori Nikyo

Ushiro Ryote Dori Sankyo

Ushiro Ryote Dori Yonkyo

### **HANMI HANTACHI WAZA**

(Omote - Ura) (TORI in posizione seduta Seiza-Kiza-Hanza e UKE in piedi)

#### **NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Hanmi Handachi Waza Katate Dori Shiho Nage (Omote)

Hanmi Handachi Waza Katate Dori Kaiten Nage (Soto)

### **SUWARI WAZA (UKE e TORI eseguono entrambe le tecniche in ginocchio)**

**KIHON (Omote - Ura) Shomen Uchi: fendente centrale alla testa – uchikomi geiko**

#### **KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Suvari Waza Shomen Uchi Ikkyo

Suvari Waza Shomen Uchi Nikyo

Suvari Waza Shomen Uchi Sankyo

Suvari Waza Shomen Uchi Yonkyo

Suvari Waza Shomen Uchi Gokyo

### **SUWARI WAZA (UKE e TORI eseguono entrambe le tecniche in ginocchio)**

**RYO KATA DORI (Le prese avanti – UKE afferra frontalmente TORI alle spalle)**

#### **KIHON (Omote - Ura)**

#### **KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

Suvari Waza Ryo Kata Dori Ikkyo

Suvari Waza Ryo Kata Dori Nikyo

Suvari Waza Ryo Kata Dori Sankyo

Suvari Waza Ryo Kata Dori Yonkyo

Suvari Waza Ryo Kata Dori Gokyo





### **NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Suvari Waza Ryo Kata Dori Irimi Nage

### **SUWARI WAZA (UKE e TORI eseguono entrambe le tecniche in ginocchio)**

**KATA DORI MENUCHI (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI alla spalla opposta e sferra uno Shomen Uchi: fendente centrale alla testa – uchikomi geiko - (Gyaku Amni– UKE e TORI hanno la guardia opposta) Esecuzione con Taisabaki di Awase – Irimi e Tenkan - KIHON (Omote - Ura)**

### **NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Suvari Waza Kata Dori Menuchi Irimi Nage

Suvari Waza Kata Dori Menuchi Kote Gaeshi

### **TAICHI WAZA AWASE**

**(UKE e TORI eseguono entrambe le tecniche in piedi)**

Movimento libero a coppia Tori-Uke – a tre persone (un Tori e due Uke)

### **HANMI HANTACHI WAZA AWASE**

**(Omote - Ura) (TORI in posizione seduta Seiza-Kiza-Hanza e UKE in piedi)**

Movimento libero a coppia Tori-Uke – a tre persone (un Tori e due Uke)

### **SUWARI WAZA AWASE**

**(UKE e TORI eseguono entrambe le tecniche in ginocchio)**

Movimento libero a coppia Tori-Uke – a tre persone (un Tori e due Uke)

### **SUWARI WAZA AWASE**

**(UKE e TORI eseguono entrambe le tecniche in ginocchio)**

**RYOTE DORI (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI ai polsi)**

Kokyu Ho

### **HAISHIN UNDO**

**(allungamento della schiena, esercizio a coppia)**

## **AIKI-JO**

Migi (destra)

Hidari (sinistra)

**(Omote - Ura)**

### **KUMI-JO WAZA**

**KATA (tecniche e sequenze di studio codificate)**

**UKE e TORI (sono entrambe armati di JO)**

### **JO-NAGE WAZA**

**KATA (tecniche e sequenze di studio codificate)**

**UKE e TORI (alternativamente cercano di disarmare l'altro del JO)**

### **JO-DORI WAZA**

**KATA (tecniche e sequenze di studio codificate)**





UKE e TORI (tecniche e sequenze di studio codificate – UKE colpisce con il proprio JO – TORI è disarmato e si difende)

## **13 No Jo Kata**

Ju San No Jo Kata (13)

Esecuzione da soli e in coppia

## **31 No Jo Kata**

San Ju Ichi No Jo Kata (31)

Esecuzione da soli e in coppia

### **PROGRAMMA BUKI WAZA - Aiki No Jo (il Jo dell’Aiki)**

Jo Kamae (posizione del jo): Migi (destra) - Hidari (sinistra) Tsuki No Kamae (posizione di tsuki) Jo Suburi Nijuppon (18 di 20 movimenti del jo): Tsuki Gohon: 1. Choku Tsuki 2. Kaeshi Tsuki 3. Ushiro Tsuki 4. Tsuki Gedan Gaeshi 5. Tsuki Jodan Gaeshi Uchi - Uchikomi Gohon: 6. Shomen Uchi Komi 7. Renzoku Uchi Komi 8. Menuchi Gedan Gaeshi 9. Menuchi Ushiro Tsuki 10. Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki - Katate Sanbon: 11. Katate Gedan Gaeshi 12. Katate Toma Uchi 13. Katate Hachinoji Kaeshi - Hasso Kaeshi Gohon: 14. Hasso Gaeshi Uchi 15. Hasso Gaeshi Tsuki 16. Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki 17. Hasso Gaeshi Ushiro Uchi 18. Hasso Gaeshi Ushiro Barai Nagare Kaeshi Nihon: 19. Hidari Nagare Gaeshi Uchi 20. Migi Nagare Gaeshi Tsuki

## **AIKI-KEN**

Migi (destra)

Hidari (sinistra)

(Omote - Ura)

### **PROGRAMMA BUKI WAZA - Aiki No Ken (il Ken dell’Aiki)**

Ken No Kamae (posizione del ken): Migi (destra) - Hidari (sinistra)

Ken Suburi Nanahon (7 di 7 movimenti del ken): 1. Ichi no Suburi (I° movimento) 2. Ni no Suburi (II° movimento) 3. San no Suburi (III° movimento) 4. Yon no Suburi (IV° movimento) 5. Go no Suburi (V° movimento) 6. Roku no Suburi (VI° movimento) 7. Shichi no Suburi (VII° movimento)

**“Non importa se ti muovi piano, l’importante è che non ti fermi”**

***Confucio***



**Note:**