



## 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)

### 6°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)



**Scoprire e Sperimentare la Pratica dell'Aikido:**

- L'AIKIDO
- IL DOJO
- IL TATAMI
- I PIEDI NUDI
- IL SEIZA
- LE GINOCCHIA
- IL CORPO
- IL RESPIRO
- IL SILENZIO
- PRATICARE
- UKEMI
- DA SOLI
- INSIEME
- OMOTE
- URA
- USHIRO
- LE PRESE
- IL MOVIMENTO
- IL PALMO DELLA MANO
- IL DORSO DELLA MANO
- LA CORDINAZIONE
- LA DISTANZA

**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

**NAGE WAZA (tecniche di proiezione)**

Katate Dori Aihanmi Iriminage

Katate Dori Aihanmi Kotegaeshi

Katate Dori Aihanmi Shiho Nage



**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

**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)**

**Scoprire e Sperimentare la Pratica dell’Aikido – Aiki-Jo – Aiki-Ken:**

**IL JO (bastone di legno)**

**IL KEN (spada di legno)**



## **AIKI-JO**

**Migi (destra)**

**Hidari (sinistra)**

**(Omote - Ura)**

### **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 (5 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

## **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 (3 di 7 movimenti del ken): 1. Ichi no Suburi (I° movimento) 2. Ni no Suburi (II° movimento) 3. San no Suburi (III° movimento)

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



**Note:**