



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;



PROGRAMMA Graduazioni Dan

Shodan 1° Dan – diventare SHODAN, non è l'arrivo, ma la partenza. La pratica si evolve ogni giorno, continua a praticare.

“gli allievi, saranno invitati a tenere un Embukai di presentazione all'interno del Dojo”

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

NAGE WAZA (tecniche di proiezione)

Ryo Kata Dori Gyakuhanmi Irimi Nage

Ryo Kata Dori Gyakuhanmi Tenchinage

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

Ryo Kata Dori Kokyu Nage

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 Aihanmi Koshi Nage
Ryote Dori Kokyu Nage (Soto e Uchi)
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 (Omote - Ura)

KATAME WAZA (tecniche di controllo)

Mune Dori Hijikime Osae
Mune Dori Uchi Kaiten Sankyo (Omote e Ura)
Mune Dori Nikyo (Omote e Ura)

NAGE WAZA (tecniche di proiezione)

Mune Dori Shiho Nage
Mune Dori Irimi Nage
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
Shomen Uchi Koshi 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
Yokomen Uchi Koshi 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)

Chudan 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

Ushiro Ryote Dori Gokyo

NAGE WAZA (tecniche di proiezione)

Ushiro Ryote Dori Kote Gaeshi

Ushiro Ryote Dori Koshi Nage

Ushiro Ryote Dori Kokyu Nage



USHIRO WAZA - RYO KATA DORI - (Le prese posteriori – UKE afferra da dietro TORI alle spalle)

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

KATAME WAZA (tecniche di controllo)

Ushiro Ryo Kata Dori Ikkyo

Ushiro Ryo Kata Dori Nikyo

Ushiro Ryo Kata Dori Sankyo

Ushiro Ryo Kata Dori Yonkyo

Ushiro Ryo Kata Dori Gokyo

NAGE WAZA (tecniche di proiezione)

Ushiro Ryokata Dori Kokyu Nage

USHIRO WAZA – RYOTE HIJI

(Le prese posteriori - UKE afferra da dietro TORI ai gomiti)

KIHON (Omote - Ura) - KATAME WAZA (tecniche di controllo)

Ushiro Ryote Hiji Dori Ikkyo

Ushiro Ryote Hiji Dori Nikyo

Ushiro Ryote Hiji Dori Sankyo

Ushiro Ryote Hiji Dori Yonkyo

USHIRO WAZA – ERI DORI

(Le prese posteriori - UKE afferra da dietro TORI al bavero del collo)

KIHON (Omote - Ura) - KATAME WAZA (tecniche di controllo)

Ushiro Eri Dori Ikkyo

Ushiro Eri Dori Nikyo

Ushiro Eri Dori Sankyo

Ushiro Eri Dori Yonkyo

USHIRO WAZA – KATATE DORI KUBI SHIME

(Le prese posteriori - UKE afferra da dietro TORI al bavero e al polso)

KIHON (Omote - Ura) - KATAME WAZA (tecniche di controllo)

Ushiro Katate Dori Kubi Shime Ikkyo

Ushiro Katate Dori Kubi Shime Nikyo

Ushiro Katate Dori Kubi Shime Sankyo

Ushiro Katate Dori Kubi Shime Yonkyo

USHIRO WAZA

USHIRO KIRI OTOSHI

USHIRO AIKI OTOSHI



KI NO NAGARE

TAICHIWAZA - MAE DORI (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI al polso)
Ki No Nagare - (Aihanmi – UKE e TORI hanno la stessa guardia) - (Omote - Ura)

TAICHIWAZA - MAE DORI (Le prese frontali – UKE afferra frontalmente TORI al polso)
Ki No Nagare - (Aihanmi - UKE e TORI hanno la stessa guardia) - (Omote - Ura)

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

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

Ki No Nagare (Gyaku Amni - UKE e TORI hanno la guardia opposta) - (Omote - Ura)

KATAME WAZA (tecniche di controllo)

Kata Dori Gyaku Amni Ikkyo
Kata Dori Gyaku Amni Nikyo
Kata Dori Gyaku Amni Sankyo
Kata Dori Gyaku Amni Yonkyo
Kata Dori Gyaku Amni Gokyo

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

Ki No Nagare - Shomen Uchi: fendente centrale alla testa – uchikomi geiko - (Omote - Ura)

KATAME WAZA (tecniche di controllo)

Shomen Uchi Ikkyo
Shomen Uchi Nikyo
Shomen Uchi Sankyo
Shomen Uchi Yonkyo
Shomen Uchi Gokyo

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

Ki No Nagare - Yokomen Uchi: fendente laterale alla testa – uchikomi geiko - (Omote - Ura)

NAGE WAZA (tecniche di proiezione)

Yokomen Kote Gaeshi (Omote e Ura)

NAGE WAZA (tecniche di proiezione)

JUYU WAZA - (Omote - Ura)

Shomen Uchi Kokyu Nage
Yokomen Uchi Kokyu Nage
Morote Dori Kokyu Nage
Muna Dori Kokyu Nage



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

Ki No Nagare - MAGERI (calcio dritto frontale) - uchikomi geiko -

NAGE WAZA (tecniche di proiezione)

Maegeri Kokyu Nage

HANMI HANTACHI WAZA

NAGE WAZA (tecniche di proiezione)

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

Hanmi Handachi Waza Katate Dori Shiho Nage (Omote)

Hanmi Handachi Waza Katate Dori Kaiten Nage (Soto)

Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Irimi Nage

Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Kote Gaeshi

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

Suvari Waza Shomen Juyuwaza

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

Suvari Waza Ryo Kata Dori Kokyu 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)



JO DORI WAZA (Le tecniche di percussione – UKE colpisce frontalmente TORI)

KIHON (Omote - Ura) Choku Tsuki: colpo di punta diretto al plesso solare – uchikomi geiko

Choku Tsuki Kokyu Nage

Choku Tsuki Kaiten Nage (Soto)

Choku Tsuki Kote Gaeshi

Choku Tsuki Hijikime Osae

Choku Tsuki Kokyu Nage (Gyaku Hanmi)

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

Choku Tsuki Kokyu Nage (Ai Hanmi)

(Aihanmi – UKE e TORI hanno la stessa guardia)

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 (20 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)



AIKI-KEN

Migi (destra)

Hidari (sinistra)

(Omote - Ura)

TACHI DORI WAZA

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

Shomen Uchi Kote Gaeshi (Gyaku Hanmi)

Shomen Uchi Kokyu Nage (Ai Hanmi)

TANTO DORI WAZA (Le tecniche di taglio – UKE colpisce lateralmente TORI con il tanken)

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

Yokomen Kote Gaeshi

Yokomen Uchi Shiho Nage (Omote)

Yokomen Uchi Gokyo (Ura Waza)

TANTO DORI WAZA (Le tecniche di taglio – UKE colpisce frontalmente TORI)

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

Shomen Uchi Gokyo (Ura Waza Gyaku Hanmi)

Shomen Uchi Gokyo (Ura Waza Ai Hanmi)

Shomen Uchi Kote Gaeshi (Kihon)

Shomen Uchi Kote Gaeshi (Ki no nagare)

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

Confucio



Note: