

KOKORO

Este capítulo contiene el conjunto de normas que deben regir el comportamiento en el *Dojo*. Se entiende como Kokoro el espíritu de pulcritud y respeto que un artista marcial debe mostrar en todo momento como reflejo del estado de Zanshin (alerta y disponibilidad).

Incluye los siguientes apartados:

- Reglas del Dojo.
- Rei Shiki (Rei Ho).
 - Tachirei.
 - Zarei.
 - Formas de sentarse.
 - Formas de Levantarse.
 - Orden de Saludos sin Armas.
 - Orden de Saludos con Armas (Jo o Tambo).
 - Orden de Saludos con Armas (Bokken o Ken).
 - Orden de Saludos en los Exámenes.
 - Sin Tribunal.
- Shin Gi Tai.
- Ilustraciones.

Asociación
Consejo Tribunal
Aiki Catalunya
www.aikicatalunya.org
aiki@aikicatalunya.org
Tl: 661 141 676

• Reglas del Dojo.

El Dojo funciona de una manera estricta y siguiendo las reglas tradicionales. Es el lugar destinado a recibir la enseñanza del Fundador del Aikido. Cada alumno debe contribuir a la creación de una atmósfera positiva, de armonía y respeto.

Es necesario respetar la enseñanza, la filosofía del Fundador y la manera en que el Instructor la transmite. Aceptad los consejos del Instructor e intentad aplicarlos con sinceridad. Respetad el Dojo, los instrumentos de trabajo y respetaos mutuamente. No se aceptará ninguna clase de insolencia.

La limpieza constituye un acto de gratitud y respeto, cada practicante debe mostrarla y contribuir al mantenimiento del Dojo.

Cada practicante se compromete moralmente a no utilizar el Aikido para dañar gratuitamente a otros o para exteriorizar su ego.

No deben solventarse conflictos personales sobre el tatami ni mostrar espíritu de competición.



Es vuestra responsabilidad no ocasionar daño alguno. Ha de protegerse al compañero y a uno mismo.

Associació Cultural
Aikido Catalunya
www.aikicatalunya.org
aiki@aikicatalunya.org
Tl: 661 141 676

La técnica no se compra, la cuota mensual garantiza a los alumnos un lugar para practicar y no es más que uno de los medios de demostrar su gratitud por la enseñanza que recibe. Las cuotas deberán ser satisfechas puntualmente.

Queda a discreción del Instructor la aceptación de alumnos en su Dojo.

Todos los practicantes estudian los mismos principios.

· **Rei Shiki (Rei Ho).**

Tachirei (Ritsurei).

Al Sensei:

Se realiza una inclinación del tronco de aproximadamente 30° con la espalda recta, las manos se presentan extendidas en los costados, los pies casi juntos y la mirada se dirige al tatami (ver ilustración 1).

Entre Tori y Uke:

Se realiza una inclinación del tronco de aproximadamente 15° con la espalda recta, las manos se presentan extendidas en los costados, los pies casi juntos y la mirada engloba ojos y manos del compañero.

Zarei.

Al Sensei:

Piernas ligeramente separadas. Se posa primero la palma de la mano izquierda sobre el tatami y luego la derecha, juntando los pulgares y con el resto de dedos juntos y extendidos dejando una leve separación de índice a índice. Se realiza una inclinación del tronco de aproximadamente 90° con la espalda recta, y la mirada se dirige al tatami. Para finalizar el saludo se recoge primero la mano derecha y luego la izquierda, posándolas sobre los muslos (ver ilustración 2).

Entre Tori y Uke:

Se posa primero la palma de la mano izquierda sobre el tatami y luego la derecha, juntando los pulgares y con el resto de dedos juntos y extendidos dejando una leve separación de índice a índice. Se realiza una inclinación del tronco de aproximadamente 60° con la espalda recta, y la mirada se dirige a manos y piernas del compañero. Para finalizar el saludo se recoge primero la mano derecha y luego la izquierda, posándolas sobre los muslos.

Observaciones:

- Los saludos son una forma tradicional y codificada de mostrar respeto y atención entre unos y otros.
- Se debe saludar siempre que se entra o sale del tatami, cuando nos dirigimos al Sensei, al principio y final de cada clase, al comenzar y acabar una ronda de práctica con el Sensei o compañero, al presentarse y finalizar exámenes y en general siempre que la situación exija un comportamiento correcto y educado.

Formas de sentarse.

Tatehiza (Zaho):

Es la posición intermedia antes de sentarse en Suwari. Se aplica cuando se espera que el tiempo de espera será breve o cuando estando de uke en una demostración del Sensei éste la detiene para realizar una explicación.

Se retrasa un poco el pie izquierdo, con la mano derecha se aparta la hakama del camal izquierdo y se flexionan ambas piernas hasta apoyar en el tatami la rodilla izquierda con los dedos del pie doblados en contacto con el tatami. El pie y rodilla izquierda hacen la base del triángulo y el pie derecho el vértice contrario. Se juntan los dos pies y se baja la cadera hasta reposar en el talón izquierdo. Las manos reposan en los muslos. (ver ilustración 3).

Suwari:

Se retrasa un poco el pie izquierdo, con la mano derecha se aparta la hakama del camal izquierdo y se flexionan ambas piernas hasta apoyar en el tatami la rodilla izquierda con los dedos del pie doblados en contacto con el tatami y con la mano derecha se aparta la hakama del camal derecho. Se apoya la rodilla derecha en el tatami a la altura de la otra con los dedos doblados del mismo modo y se baja la cadera hasta apoyarse en los talones. Se estiran los pies apoyando los empeines y se monta el pulgar derecho sobre el izquierdo. Las manos reposan en los muslos. Las mujeres permanecen con las rodillas pegadas y los hombres separadas (ver ilustración 4).

Formas de levantarse.

Zaho:

Directamente nos ponemos de pie levantándonos verticalmente con la espalda recta dispuestos para la practica.

Suwari:

Después de saludar juntar las rodillas, elevar la cadera y apoyar las yemas de los dedos de ambos pies en el tatami, abrir el ángulo de la rodilla izquierda y levantar la rodilla derecha manteniendo los talones pegados, levantarse verticalmente con la espalda recta y retroceder un paso juntando los pies. Si se levanta sin haber saludado la incorporación es directa (ver ilustración 5).

Orden de los saludos sin armas.

Voces: (Sempai)
Seiza!

Al comenzar la clase.

1. Todos en Seiza, los Kohai en el Shimoza mirando al Kamiza, en orden de mayor a menor grado desde el Joseki hacia el Shimoseki. El Sensei bajo el Kamiza mirando hacia el Shimoza. El Sempai, visitas de honor e instructores en el Joseki mirando al Shimoseki en orden de mayor a menor grado desde el Kamiza hacia el Shimoza. El Sempai adelantado un metro y el primero por la derecha. (ver ilustración 6)

Mokuso!

2. Posición de Zazen.

Yame Mokuso!

3. Final del Zazen.

4. Todos giran hacia el Kamiza. El Sensei por su izquierda.

5. Dos palmadas. Sensei, Sempai y Kohai.

Shomen ni rei!

6. Zarei, todos hacia el Kamiza.

Rei!

7. (Si los hubiese) Zarei, solo el Sensei gira por su derecha hacia el Sempai, visitas de honor e instructores.

Sensei ni rei!

8. Zarei, todos hacia el Sensei.

Kiritsu!

9. Todos en Tachi.

Otagai ni rei!

10. Ritsurei, todos hacia todos.

NOTA:

- El Sempai dirigirá todos los saludos con voz firme y segura.
- Como Norma el Sensei girará siempre por su izquierda o por el lado de la mano que no sostiene el arma. exceptuando cuando saluda al Joseki.

Al entrar en el tatami:

- Si el Sensei no ha llegado:
Desde cerca de la entrada, Ritsurei en dirección al Kamiza.
El practicante se sentará en Seiza en el Shimoza.
- Cuando entra el Sensei:
Todos los alumnos se sentarán en Seiza frente al Kamiza, en orden de mayor a menor grado desde el Joseki hacia el Shimoseki.
- Si la clase ha empezado:
Al pisar el tatami saludará en Ritsurei al Kamiza. El practicante se sentará en Seiza cerca de la entrada y orientado hacia el Kamiza esperando recibir el permiso para incorporarse a la clase. Saludará en Zarei.

Al salir del tatami.

- Antes de acabar la clase:
El practicante se sentará en Seiza cerca de la entrada y orientado hacia el Kamiza a la espera de recibir el permiso para salir de la clase, saludará al Sensei en Zarei y antes de salir en Ritsurei.
- Si la clase ha finalizado:
Realizará un saludo en Ritsurei cerca de la entrada al Kamiza.



Cuando el Sensei se dirige al Kohai.

- En Tachi:
El alumno se retirará a dos metros y saludará en Ritsurei.
- En Suwari:
El alumno se retirará a un metro y saludará en Zarei.

Cuando el Kohai se dirige al Sensei.

- En Tachi:
El alumno se acercará a dos metros y saludará en Ritsurei.
- En Suwari:
El alumno se acercará a un metro y saludará en Zarei.

Observaciones:

- Cuando el Sensei está hablando con otra persona no se le interrumpirá ni se pasará entre los dos.
- No se le llamará desde lejos ni se le harán gestos con la mano para llamar su atención.
- Cuando nos dirijamos a él será con respeto y educación, utilizando el prefijo "Sensei".

Orden de los saludos con armas (Jo o Tambo).

Al comenzar la clase con Jo.

Voces: (Sempai)
Seiza!

1. Todos en Seiza, el Jo alienado a la derecha, los Kohai en el Shimoza mirando al Kamiza, en orden de mayor a menor grado desde el Joseki hacia el Shimoseki. El Sensei bajo el Kamiza mirando hacia el Shimoza. El Sempai, visitas de honor e instructores en el Joseki mirando al Shimoseki en orden de mayor a menor grado desde el Kamiza hacia el Shimoza. El Sempai adelantado un metro y el primero por la derecha. (ver ilustración 6).

Mokuso!

2. Posición de Zazen.

Yame Mokuso!

3. Final del Zazen.

4. Todos giran hacia el Kamiza. El Sensei gira por su izquierda cogiendo el Jo con la mano derecha y llevándolo consigo, para volverlo a dejar a su derecha.

5. Dos palmadas. Sensei, Sempai y Kohai.

Shomen ni rei!

6. Zarei, todos hacia el Kamiza.

Rei!

7. (Si los hubiese) Zarei, Sensei hacia el Sempai, visitas de honor e instructores. El Sensei gira por su derecha cogiendo el Jo con la mano derecha y llevándolo consigo, para volverlo a dejar a su derecha.

Sensei ni rei!

8. Zarei, todos hacia el Sensei.

9. Todos cogen el Jo con la mano derecha para dejarlo al frente, en paralelo a las rodillas.

Rei!

10. Zarei al Jo, después se coge con la mano izquierda y se deja alineado a la izquierda

Kiritsu!

11. Todos en Tachi y con el Jo en posición de Kamae, dispuestos para la practica.

Observaciones:

- Todas las armas deben manejarse con respeto en todo momento y procurar que su estado sea el optimo para su practica.
- La etiqueta del Jo y el Tambo son similares.

Voces: (Sempai)
Seiza!

Mokuso!

Yame Mokuso!

Rei!

Shomen ni rei!

Rei!

Sensei ni rei!

Kiritsu!

Otagai ni rei!

Al finalizar la clase con Jo.

1. Todos en Seiza, el Jo alienado a la izquierda, los Kohai en el Shimoza mirando al Kamiza, en orden de mayor a menor grado desde el Joseki hacia el Shimoseki. El Sensei bajo el Kamiza mirando hacia el Shimoza. El Sempai, visitas de honor e instructores en el Joseki mirando al Shimoseki en orden de mayor a menor grado desde el Kamiza hacia el Shimoza. El Sempai adelantado un metro y el primero por la derecha.

2. Posición de Zazen.

3. Final del Zazen.

4. Se coge el Jo con la mano izquierda y se deposita al frente, en paralelo a las rodillas

5. Zarei al Jo. Después del saludo se coge con la mano derecha y se deja alineado al costado derecho.

6. Todos giran hacia el Kamiza. El Sensei gira por su izquierda cogiendo el Jo con la mano derecha y llevándolo consigo, para volverlo a dejar a su derecha.

7. Dos palmadas. Sensei, Sempai y Kohai.

8. Zarei, todos hacia el Kamiza.

9. (Si los hubiese) Zarei, el Sensei hacia el Sempai, visitas de honor e instructores. El Sensei gira por su derecha cogiendo el Jo con la mano derecha y llevándolo consigo, para volverlo a dejar a su derecha.

10. Zarei, todos hacia el Sensei. El Sensei gira hasta ponerse frente Shimoza.

11. Todos en Tachi. Todos cogen el Jo con la mano derecha.

12. Ritsurei, todos hacia todos con el Jo pegado al lado derecho del cuerpo (ver ilustración 7)



Associació Cultural
Aiki Catalunya
www.aikicatalunya.org
aiki@aikicatalunya.org
Tl: 661 141 676

Al entrar en el tatami con Jo.

- Si el Sensei no ha llegado:
Desde cerca de la entrada, Ritsurei en dirección al Kamiza con el Jo pegado al costado derecho (ver ilustración 7). El practicante se sentará en Seiza en el Shimoza, el Jo alienado sobre el tatami a la derecha.
- Cuando entra el Sensei:
Todos los alumnos se sentarán en Seiza frente al Kamiza, en orden de mayor a menor grado desde el Joseki hacia el Shimoseki. El Jo alienado sobre el tatami a la derecha.
- Si la clase ha empezado:
Saludará en Ritsurei al Kamiza. El practicante se sentará en Seiza cerca de la entrada y orientado hacia el Kamiza a la espera de recibir el permiso para incorporarse a la clase. Saludará en Zarei. El Jo alienado sobre el tatami a la derecha.

Coger el Jo durante la clase.

Cada alumno cogerá su propio Jo que se encontrará con el resto de armas en el espacio reservado para ello (katanero o al borde del tatami) y se sentarán en Seiza frente al Kamiza con el Jo alienado sobre el tatami a la izquierda.

Al salir del tatami con Jo.

- Antes de acabar la clase:
El practicante se sentará en Seiza cerca de la entrada y orientado hacia el Kamiza a la espera de recibir el permiso para salir de la clase. El Jo alienado sobre el tatami a la derecha. Antes de salir saludará en Ritsurei.
- Si la clase ha finalizado:
Realizará un saludo en Ritsurei cerca de la entrada al Kamiza. El Jo alienado a la derecha.

Cuando el Sensei se dirige al Kohai con Jo.

- En Tachi:
El alumno se retirará a dos metros y saludará en Ritsurei. El Jo alienado a la derecha.
- En Suwari:
El alumno se retirará a un metro y saludará en Zarei. El Jo alienado sobre el tatami a la derecha.

Cuando el Kohai se dirige al Sensei con Jo.

- En Tachi:
El alumno se acercará a dos metros y saludará en Ritsurei. El Jo alienado a la derecha.
- En Suwari:
El alumno se acercará a un metro y saludará en Zarei. El Jo alienado sobre el tatami a la derecha.

Entregar el Jo a otro compañero.

El Jo se entrega ofreciéndolo con las dos manos.

Orden de los saludos con armas (Bokken o Ken).

Voces: (Sempai)
Seiza!

Al comenzar la clase con Bokken.

1. Todos en Seiza, el Bokken sobre el tatami alienado a la derecha con el filo hacia fuera y la punta atrás, los Kohai en el Shimoza mirando al Kamiza, en orden de mayor a menor grado desde el Joseki hacia el Shimoseki. El Sensei bajo el Kamiza mirando hacia el Shimoza. El Sempai, visitas de honor e instructores en el Joseki mirando al Shimoseki en orden de mayor a menor grado desde el Kamiza hacia el Shimoza. El Sempai adelantado un metro y el primero por la derecha. (ver ilustración 6).

Mokuso!

2. Posición de Zazen.

Yame Mokuso!

3. Final del Zazen.

Rei!

4. Se coge el Bokken con la mano derecha y se coloca al frente, paralelo a las rodillas, el filo hacia adentro y el mango (Stuka) a la izquierda.

5. Saludo al Ken. Zarei. Después del saludo se vuelve a dejar a la derecha.



Associació Cultural

Aiki Catalunya

aiki@aikicatalunya.org

910114371

6. Todos giran hacia el Kamiza. El Sensei gira por su izquierda cogiendo el Bokken con la mano derecha y llevándolo consigo para volverlo a dejar a su derecha.

7. Dos palmadas. Sensei, Sempai y Kohai.

Shomen ni rei!

8. Zarei, todos hacia el Kamiza (ver ilustración 8).

Rei!

9. (Si los hubiese) Zarei, Sensei hacia el Sempai, visitas de honor e instructores. El Sensei gira por su derecha cogiendo el Bokken con la mano derecha y llevándolo consigo para volverlo a dejar a su derecha.

Sensei ni rei!

10. Zarei, todos hacia el Sensei, antes del saludo cogen el Bokken con la mano derecha y ayudándose de la mano izquierda lo dejan al costado izquierdo con el filo hacia fuera y la punta atrás.

Kiritsu!

11. Todos en Tachi y con el Bokken en posición de Kamae, dispuestos para la practica.

Observaciones:

·La etiqueta del Ken, Bokken y Tanto son similares.

Voces: (Sempai)
Seiza!

Al finalizar la clase con Bokken.

1. Todos en Seiza, el Bokken sobre el tatami alienado a la izquierda con el filo hacia fuera y la punta atrás, los Kohai en el Shimoza mirando al Kamiza, en orden de mayor a menor grado desde el Joseki hacia el Shimoseki. El Sensei bajo el Kamiza mirando hacia el Shimoza. El Sempai, visitas de honor e instructores en el Joseki mirando al Shimoseki en orden de mayor a menor grado desde el Kamiza hacia el Shimoza. El Sempai adelantado un metro y el primero por la derecha.

Mokuso!

2. Posición de Zazen.

Yame Mokuso!

3. Final del Zazen.

4. Se coge el Bokken con la mano izquierda y se coloca al frente, paralelo a las rodillas, el filo hacia adentro y el mango (Stuka) a la derecha.

Rei!

5. Saludo al Ken. Zarei. Después del saludo se vuelve a dejar a la izquierda.

4. Todos giran hacia el Kamiza. El Sensei gira por su derecha cogiendo el Bokken con la mano izquierda y llevándolo consigo para volverlo a dejar a su izquierda.

5. Dos palmadas. Sensei, Sempai y Kohai.

Shomen ni rei!

6. Zarei, todos hacia el Kamiza (ver ilustración 8).

Rei!

7. (Si los hubiese) Zarei, Sensei hacia el Sempai, visitas de honor e instructores. El Sensei gira por su derecha cogiendo el Bokken con la mano izquierda y llevándolo consigo para volverlo a dejar a su izquierda.

Sensei ni rei!

8. Zarei, todos hacia el Sensei.

Kiritsu!

9. Todos en Tachi. Todos cogen el Bokken con la mano izquierda y una vez de pie la mano derecha pasa por delante de la izquierda y lo coge por debajo de la otra mano. (ilustración 9).

Otagai ni rei!

10. Ritsurei, todos hacia todos con el filo del Bokken hacia abajo y la punta adelante, al lado derecho del cuerpo. (ver ilustración 10).

Al entrar en el tatami con Bokken.

- Si el Sensei no ha llegado:

Desde cerca de la entrada, Ritsurei en dirección al Kamiza con el filo del Bokken hacia abajo y la punta adelante, al lado derecho del cuerpo. El practicante se sentará en Seiza en el Shimoza, el Bokken sobre el tatami alienado a la derecha con el filo hacia fuera y la punta atrás.

- Cuando entra el Sensei:

Todos los alumnos se sentarán en Seiza frente al Kamiza, en orden de mayor a menor grado desde el Joseki hacia el Shimoseki, el Bokken sobre el tatami alienado a la derecha con el filo hacia fuera y la punta atrás.

- Si la clase ha empezado:

Saludará en Ritsurei. El practicante se sentará en Seiza cerca de la entrada y orientado hacia el Kamiza al la espera de recibir el permiso para incorporarse a la clase. Saludará en Zarei, el Bokken sobre el tatami alienado a la derecha con el filo hacia fuera y la punta atrás.

Coger el Bokken durante la clase.

Cada alumno cogerá su propio Bokken que se encontrará con el resto de armas en el espacio reservado para ello (katanero o al borde del tatami) y se sentarán en Seiza frente al Kamiza con el Bokken sobre el tatami alienado a la izquierda con el filo hacia adentro y la punta atrás.

Al salir del tatami con Bokken.

- Antes de acabar la clase:

El practicante se sentará en Seiza cerca de la entrada y orientado hacia el Kamiza al la espera de recibir el permiso para salir de la clase, el Bokken sobre el tatami alienado a la derecha con el filo hacia fuera y la punta atrás. Saludará en Zarei y antes de salir en Ritsurei

- Si la clase ha finalizado:

Realizará un saludo en Ritsurei cerca de la entrada al Kamiza, con el filo del Bokken hacia abajo y la punta adelante, al lado derecho del cuerpo.

Cuando el Sensei se dirige al Kohai con Bokken.

- En Tachi:

El alumno se retirará a dos metros y saludará en Ritsurei, con el filo del Bokken hacia abajo y la punta adelante, al lado derecho del cuerpo.

·En Suwari:

El alumno se retirará a un metro y saludará en Zarei, el Bokken sobre el tatami alienado a la derecha con el filo hacia fuera y la punta atrás.

Cuando el Kohai se dirige al Sensei con Bokken.

·En Tachi:

El alumno se acercará a dos metros y saludará en Ritsurei. con el filo del Bokken hacia abajo y la punta adelante, al lado derecho del cuerpo.

·En Suwari:

El alumno se acercará a un metro y saludará en Zarei, el Bokken sobre el tatami alienado a la derecha con el filo hacia fuera y la punta atrás.

Entregar el Bokken a otro Compañero.

El Bokken se entrega sujetándolo con la mano derecha a partir de la posición del arma descargada y ofreciendo el mango (Stuka).



Associació Cultural
Aiki Catalunya
www.aikicatalunya.org
aiki@aikicatalunya.org
Tl: 661 141 676

Orden de los saludos en los Exámenes.

Sin Tribunal.

Voces: (Sensei)

Al comenzar el Examen.

1. Todos en Seiza, en el lado Shimoza mirando al Kamiza, en orden de mayor a menor grado desde el Joseki hacia el Shimoseki. El Sensei bajo el Kamiza mirando hacia el Shimoza.

Gokyu! (u otro)

2. Los candidatos se incorporaran y caminando por detrás de la fila se dirigirán hacia el Shimoseki. Los ukes harán lo mismo pero en dirección al Joseki.

3. toris y ukes entraran en fila al área de examen al mismo tiempo, se sentarán en Seiza alineados frente al Sensei y tomando la iniciativa le saludarán. (ver ilustración 12)

4. Toris y ukes se desplazaran en Shikko hasta quedar alineados unos frente a otros con tres metros de distancia aproximada entre ellos.

5. Toris y ukes se saludaran y permanecerán a la espera de las indicaciones del Sensei.

Yame!

Al finalizar el Examen.

6. Toris y ukes se desplazaran en shikko hasta quedar alineados unos frente a otros en su posición original con tres metros de distancia aproximada entre ellos.

7. Toris y ukes se saludaran y desplazándose en shikko se alinearán frente al Sensei.

8. Tomando la iniciativa saludarán al Sensei.

9. Se incorporarán y se retiran por donde entraron ocupando su lugar en el Shimoza.



Escuela Cultural
Aiki Catalunya
www.aikicatalunya.org
Tel: 661 141 676

Con Tribunal.

Voces: (Sensei)

Al comenzar el Examen.

1. Todos en Seiza, en el lado Shimoza mirando al Kamiza, en orden de mayor a menor grado desde el Joseki hacia el Shimoseki. El Tribunal bajo el Kamiza mirando hacia el Shimoza.

Ikkyu! (u otro)

2. Los candidatos cogerán sus armas con la mano derecha y sin hacer ruido con ellas ayudándose de la mano izquierda se las pegarán al pecho (ver ilustración 11), se incorporaran caminando por detrás de la fila y se dirigirán hacia el Shimoseki. Los ukes harán lo mismo pero en dirección al Joseki.

3. Toris y ukes entraran en fila al área de examen al mismo tiempo, se sentarán en Seiza alineados frente al Tribunal, dejaran las armas con cuidado a su lado derecho y tomando la iniciativa saludarán al Tribunal. (ver ilustración 12)

4. Toris y ukes cogerán sus armas con la mano derecha y sin hacer ruido con ellas ayudándose de la mano izquierda se las pegarán al pecho y se desplazaran en shikko hasta quedar alineados unos frente a otros con tres metros de distancia aproximada entre ellos. Con cuidado dejaran las armas frente a sus rodillas. El primer Tori de la fila solo girará hacia la derecha sin tocar sus armas.

5. Toris y ukes se saludaran en Zarei y cogerán sus armas con la mano derecha y sin hacer ruido con ellas ayudándose de la mano izquierda se las pegarán al pecho, se incorporaran y irán a dejarlas en sus respectivos lados.

6. Todos volverán en Tachi a sus posiciones de origen y sentándose en Seiza esperarán las instrucciones del Tribunal.

Aiki Jo! (u otro)

7. Cuando se reciba la indicación del trabajo con armas toris y ukes al recogerlas lo harán cogiendo sus armas con la mano derecha y sin hacer ruido con ellas ayudándose de la mano izquierda se las pegarán al pecho y las presentarán al Tribunal alzándolas con las dos manos (ver ilustración 13). Si uke no participa de la prueba esperará en Seiza en su lado a que esta finalice. Si la prueba requiere la participación de este, Tori y uke se saludaran al principio y final de la prueba.

Yame Aiki Jo!
(u otro)

8. Al finalizar la prueba de armas las presentarán al Tribunal alzándolas con las dos manos y con ellas pegadas al pecho se desplazarán en Tachi para dejarlas en sus respectivos lugares. Volverán al área de examen y se sentarán en Seiza esperando instrucciones.

Voces: (Sensei)
Yame!

Al finalizar el Examen:

9. Toris y ukes irán a buscar sus armas y sentándose en Seiza quedarán alineados unos frente a otros en su posición original con tres metros de distancia aproximada entre ellos. Las armas las dispondrán frente a sus rodillas.

10. Toris y ukes se saludaran, cogerán sus armas con la mano derecha y sin hacer ruido con ellas ayudándose de la mano izquierda se las pegarán al pecho y se desplazaran en shikko hasta quedar alineados frente al Tribunal. Las dejaran alineadas a la derecha. El primer Tori de la fila solo girará hacia la izquierda sin tocar sus armas.

11. Tomando la iniciativa saludarán al Tribunal.

12. Se incorporarán, recogiendo sus armas y con ellas pegadas al pecho se retiran por donde entraron ocupando su lugar en el Shimoseki.

OBSERVACIONES:

·La etiqueta en los exámenes se debe respetar escrupulosamente. Se considerará falta grave no conservar la etiqueta antes, durante y después del examen.

·Toda persona que desee presentarse a una convocatoria de examen de grado debe avisar a su instructor, o en su defecto al Tribunal de Grados, mínimo con 15 días de antelación y abonar las tasas correspondientes, tener actualizado el carnet de socio de la Associació y haber asistido a las clases y cursillos necesarios, si los requisitos del examen lo exigen.

·Disponer del material y ukes necesarios. Conocer perfectamente el programa del grado al que es candidato, y si los hubiere, los programas anteriores al suyo.

·Los ukes que participen en el examen deben estar familiarizados con las técnicas que se exigen, no importando si son de grado mayor o menor que el del candidato. Tori tiene la obligación de saber el estado físico y psíquico de su Uke, respetarlo y no sobrepasar las posibilidades del mismo.

·El estado físico y psíquico del candidato debe ser optimo para poder desarrollar el examen en su totalidad. La limpieza, uñas de manos y pies bien cortas, ausencia de objetos que puedan perjudicar la practica (pulseras, anillos, pendientes. collares, etc.), son requisitos exigidos sin excepción.

·En el caso de no poder asistir a la convocatoria por motivos de fuerza mayor, lo hará saber lo antes posible a su instructor o Tribunal.

- El candidato debe ser consciente de los aspectos que se valorarán (Shin Gi Tai) y procurará en todo momento respetarlos al máximo.
- Si el instructor o Tribunal no conceden el aprobado es por que el candidato no a alcanzado los niveles del Shin Gi Tai exigidos para el grado, cosa que deberá aceptar con serenidad y realismo, procurando extraer consecuencias positivas y ser consecuente con las indicaciones que reciba.
- Para los grados de 5º, 4º, 3º y 2º Kyu, los exámenes los realiza directamente el instructor del candidato en el club al que se esta afiliado (Delegaciones). Para los grados de 1er. Kyu y Dan se convoca al Tribunal de Grados, formado por el instructor del candidato, 1-2 representantes de la Junta Directiva de la Asociación. y el Presidente o Director Técnico, con fecha, hora y lugar anunciados en cada delegación.
- Los candidatos deben contar con la autorización de su instructor.
- Los candidatos de cincuenta años o más no están obligados a realizar las técnicas de Hanmihandachi y Suwari. Si las realizan el Tribunal o instructor lo tendrán en cuenta a la hora de valorar el examen.



Associació Cultural
Aiki Catalunya
www.aikicatalunya.org
aiki@aikicatalunya.org
Tl: 661 141 676

· **Shin Gi Tai.**

En el examen de paso de grado y de acuerdo con el espíritu de la Associació, se evalúa al candidato según los aspectos del Shin Gi Tai.

·Uke es el compañero necesario, pero actuará con decisión. En el examen queda descartada la brutalidad y violencia sin control.

·En la ejecución de las técnicas no deberán de haber errores importantes, las técnicas se abordarán como Kihon Waza de Keiko y deben estar preparadas con los ukes.

·En Taninzu Dori que implique Randori y trabajo desde Jiyu Waza puede efectuarse un trabajo más libre pero manteniendo los principios de nuestra Escuela (factores externos e internos).

Cualidades que evalúa el Examinador o Tribunal:

SHIN (Espíritu):

- Decisión de defensa y neutralización del oponente.
- Actitud vigilante y alerta continua.
- Autodominio, control de los gestos y expresión del rostro.
- Respeto al examinador, Dojo, compañero, etc.
- Sinceridad en todas las acciones, manifestación del Ki.,

GI (Técnica):

- Ma Ai dinámico, ideal para cada situación.
- Técnicas realizadas impecablemente, sin vacilar.
- Estilo y espontaneidad, reflejos.
- Armonía en las acciones. Coordinación y equilibrio.
- Velocidad de reacción. Ritmo de trabajo.
- Postura y actitud (Hara).

TAI (Cuerpo)

- Potencia y eficacia en cada acción.
- Flexibilidad y resistencia física.
- Agilidad en la esquivas, velocidad en la reacción.



Ilustración 1. Tachirei.



Ilustración 2. Zarei.



Ilustración 3. Zaho (Tatehiza y Tachihiza).



Ilustración 4. Forma de sentarse.



Ilustración 5. Forma de levantarse.

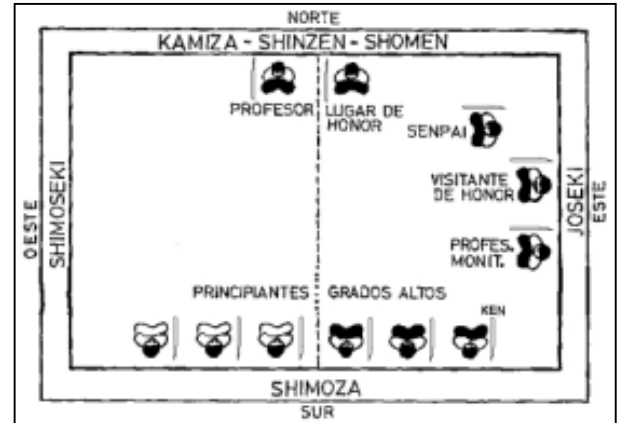


Ilustración 6. Distribución en el Tatami.



Ilustración 7. Tachirei con Jo.

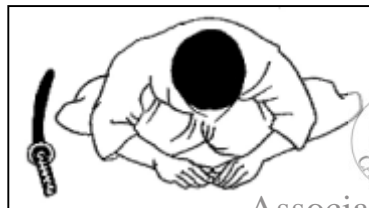


Ilustración 8. Zarei con Ken.

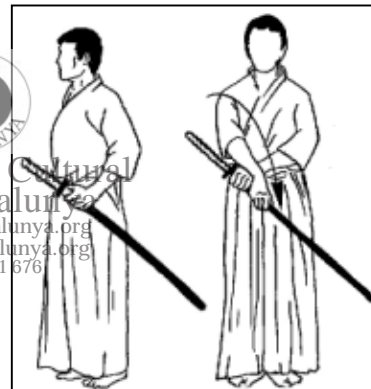


Ilustración 9. Cambio de mano del Ken.



Ilustración 10. Tachirei con Ken.



Ilustración 11. Traslado del Ken.

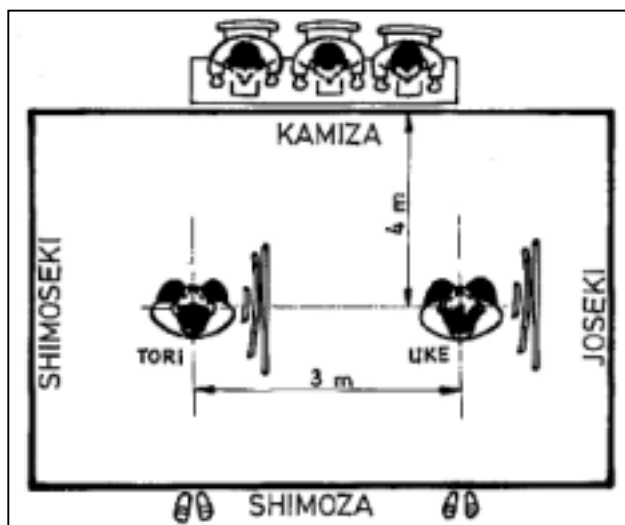


Ilustración 12. Area de Examen.



Ilustración 10. Saludo al Tribunal.