

PROGRAMA DE AIKIDO INFANTIL

CINTO BLANCO - AMARILLO

Infantil (de 6 a 9 años):

Go No Sen. Ju No Keiko.

7 meses lectivos de practica en Blanco.

DESPLAZAMIENTOS:

SIKKO (de rodillas)

- Irimi.

TACHI (de pie)

- Issoku irimi.
- Tai no henka.
- Tenkan.

CAÍDAS:

UKEMI (directas)

- Mae ukemi.
- Ushiro ukemi.
- Yoko ukemi.

KAITEN UKEMI (rodadas)

- Mae kaiten ukemi.

TÉCNICAS:

SUWARI WAZA (de rodillas)

- Ryote dori - Kokyu ho.

TACHI WAZA (de pie)

- Ai hanmi katate dori - Ikkyo (omote-ura).

FILOSOFÍA:

- Explicar 1 virtud del Bushido.

CINTO AMARILLO (5° Kyu, Gokyu)

Infantil (de 7 a 9 años):

Go No Sen, Ju No Keiko.

7 meses lectivos de practica en Blanco - Amarillo.

DESPLAZAMIENTOS:

SIKKO (de rodillas)

- Irimi - Tenkan - Tai no henka.

TACHI (de pie)

- Issoku irimi - Tenkan - Tai no henka.
- Suri ashi (mae / ushiro).

CAÍDAS:

UKEMI (directas)

- Mae ukemi.
- Ushiro ukemi.
- Yoko ukemi.

KAITEN UKEMI (rodadas)

- Mae kaiten ukemi.
- Ushiro kaiten ukemi.

TÉCNICAS:

SUWARI WAZA (de rodillas)

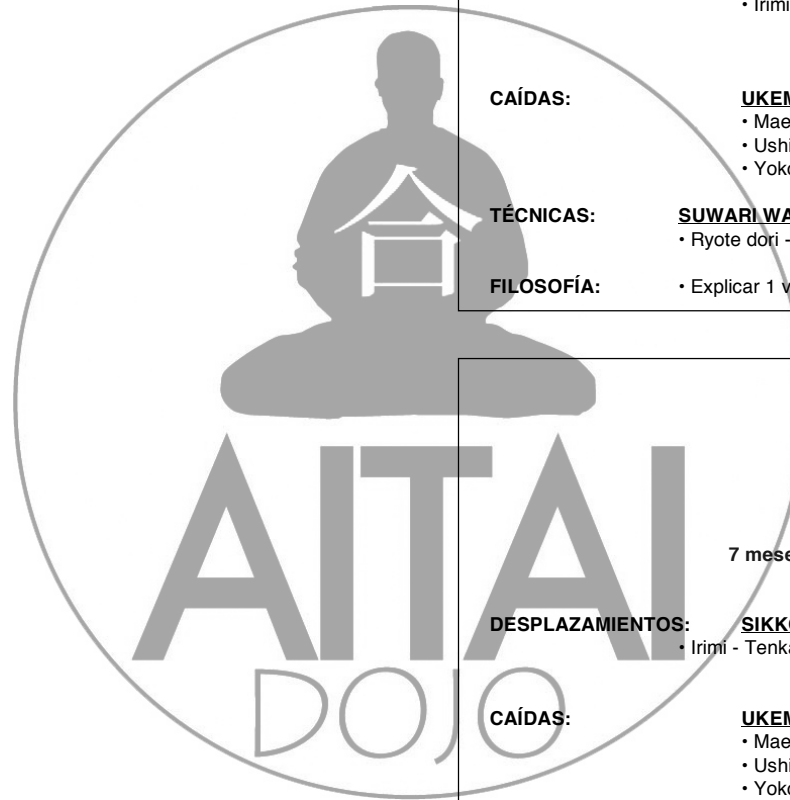
- Ryote dori - Kokyu ho.
- Ai hanmi katate dori - Ikkyo (omote-ura).

TACHI WAZA (de pie)

- Ai hanmi katate dori - Ikkyo (omote-ura).
- Ai hanmi katate dori - Shiho nage (omote).

FILOSOFÍA:

- Explicar 2 virtudes del Bushido.
- Explicar significado de Aikido.



AIKIDO

合氣道

AI: Unión, armonía.

KI: Energía, espíritu.

DO: Vía, camino.

CINTO AMARILLO - NARANJA

Infantil (de 8 a 9 años):

Go No Sen, Ju No Keiko.

7 meses lectivos de practica en Amarillo.

DESPLAZAMIENTOS: **SIKKO (de rodillas)**

- Irimi - Tenkan - Tai no henka.

TACHI (de pie)

- Issoku irimi - Tenkan - Tai no henka.
- Suri ashi (mae / ushiro).
- Ayumi ashi.

CAÍDAS:

UKEMI (directas)

- Mae ukemi.
- Ushiro ukemi.
- Yoko ukemi.

KAITEN UKEMI (rodadas)

- Mae kaiten ukemi.
- Ushiro kaiten ukemi.

TÉCNICAS: **SUWARI WAZA (de rodillas)**

- Gyaku hanmi katate dori - Ikkyo (omote-ura).
- Gyaku hanmi Kata dori - Ikkyo (omote).

TACHI WAZA (de pie)

- Ai hanmi katate dori - Shiho nage (omote-ura).
- Ai hanmi katate dori - Irimi nage (ura).
- Gyaku hanmi katate dori - Ikkyo (omote-ura).

- FILOSOFÍA:**
- Explicar 3 virtudes del Bushido.
 - Explicar que es el Aikido.

CINTO NARANJA (4º Kyu, Yonkyu)

Infantil (9 años):

Go No Sen, Ju No Keiko.

8 meses lectivos de practica en Amarillo - Naranja.

DESPLAZAMIENTOS: **SIKKO (de rodillas)**

- Irimi - Tenkan - Tai no henka.

TACHI (de pie)

- Issoku irimi - Tenkan - Tai no henka.
- Suri ashi (mae / ushiro).
- Ayumi ashi.

CAÍDAS:

UKEMI (directas)

- Mae ukemi.
- Ushiro ukemi.
- Yoko ukemi.

KAITEN UKEMI (rodadas)

- Mae kaiten ukemi.
- Ushiro kaiten ukemi.
- Yoko kaiten ukemi.

TÉCNICAS: **SUWARI WAZA (de rodillas)**

- Gyaku hanmi kata dori - Ikkyo (omote-ura).
- Shomen uchi - Ikkyo (omote-ura).

TACHI WAZA (de pie)

- Gyaku hanmi katate dori - Ikkyo (omote-ura).
- Chudan tsuki - Irimi nage (ura).
- Gyaku hanmi katate dori - Kokyu nage (omote).

- FILOSOFÍA:**
- Explicar 4 virtudes del Bushido.
 - Explicar que es el Aikido.

HAKAMA: LAS SIETE VIRTUDES DEL AIKIDO

El hakama tiene siete pliegues, los cuales simbolizan las siete virtudes del Budo. De acuerdo a O Sensei éstas son:

GI: Rectitud, etiqueta.

- Nuestra actitud debe mostrar dignidad, incluso en los momentos más difíciles.

JIN: Benevolencia y humildad.

- Tenemos que ser capaces de ponernos en el lugar del otro.

REI: Decencia, prestancia.

- Debemos comportarnos siempre con educación.

CHU: Lealtad y devoción.

- Cuando nos comprometemos a hacer algo hay que hacer todo lo posible por cumplirlo.

SHIN: Verdad, autenticidad, sinceridad.

- Nuestros actos deben reflejar como somos realmente.

CHI: Sabiduría e inteligencia.

- Solo hay que hablar cuando sabemos lo que decimos.

KO: Piedad filial.

Hay que estar atento con quien necesita nuestra ayuda y agradecido con quién nos ayuda a nosotros.