

# AIKIDO

合氣道

**AI:** Unión, armonía.

**KI:** Energía, espíritu.

**DO:** Vía, camino.

# PROGRAMA DE AIKIDO JUVENIL

## CINTO BLANCO - AMARILLO

**Juvenil (de 10 a 13 años):**

Go No Sen, Ju No Keiko.

6 meses lectivos de practica en Blanco.

**DESPLAZAMIENTOS:**

**SIKKO (de rodillas)**

- Irimi.
- Tenkan.
- Tai no henka.

**TACHI (de pie)**

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

**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-ura).

**FILOSOFÍA:** • Explicar 2 virtudes del Bushido.

## 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.

## CINTO AMARILLO (5° Kyu, Gokyu)

**Juvenil (de 10 a 13 años):**

Go No Sen, Ju No Keiko.

6 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.
- Shinogi (soto / uchi).
- Suri ashi (mae / ushiro).

**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)**

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

**TACHI WAZA (de pie)**

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

**FILOSOFÍA:** • Explicar 3 virtudes del Bushido.  
• Explicar significado de Aikido.

## CINTO AMARILLO - NARANJA

Juvenil (de 10 a 13 años)

Go No Sen, Ju No Keiko.

7 meses lectivos de practica en Amarillo.

### ETIQUETA Y EJERCICIOS DE AIKITAISO

**DESPLAZAMIENTOS:** SIKKO (de rodillas)  
• irimi - Tenkan - Tai no henka.

**TACHI (de pie)**  
• Issoku irimi - Tenkan - Tai no henka.  
• Shinogi (soto / uchi).  
• 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)  
• Kata dori - Ikkyo (omote-ura).  
• Shomen uchi - Ikkyo (omote-ura).  
• Gyaku hanmi katate dori - Ikkyo (omote-ura).

**TACHI WAZA (de pie)**  
• Gyaku hanmi katate dori - Ikkyo (omote-ura).  
• Ai hanmi katate dori - Sankyo (omote).  
• Ai hanmi katate dori - Kote gaeshi (ura).  
• Chudan tsuki - Irimi nage (ura).

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

## CINTO NARANJA - VERDE

Juvenil (de 10 a 14 años)

Go No Sen, Ju No Keiko.

9 meses lectivos de practica en Naranja.

**REIGI:** Aikitaiso: 5 ejercicios. Mokuso: 5 mudras. Léxico: 8 zonas corporales. Explicar 7 virtudes del Bushido. Explicar que es el Aikido.

**DESPLAZAMIENTOS:**  
Tachi (de pie):  
• Issoku irimi - Tenkan - Tai no henka.  
• Irimi.  
• Ushiro ashi.  
• Shinogi (soto / uchi).  
• Suri ashi (mae / ushiro).  
• Ayumi ashi.

**CAÍDAS: Ukemis.**  
• Mae ukemi.  
• Ushiro ukemi.  
• Yoko ukemi.  
• Mae kaiten ukemi.  
• Ushiro kaiten ukemi.  
• Yoko kaiten ukemi.

Sikko (de rodillas).  
• Issoku irimi - Tenkan - Tai no henka.

**ARMAS: Bokken.**  
• 5 kamaes con bokken.

**TÉCNICAS:** Suwari waza (de rodillas).  
• Kata dori - Nikkyo.  
• Shomen uchi - Sankyo (omote-ura).  
• Jodan tsuki - Irimi nage (ura).

Tachi waza (de pie).  
• Shomen uchi - Uchi kaiten sankyo (omote).  
• Ryote dori - Ikkyo (omote-ura).  
• Ryote dori - Shiho nage (omote-ura).  
• Yokomen uchi - Irimi nage (ura).  
• Gyaku hanmi katate dori - Kokyu nage (omote-ura).

## CINTO NARANJA (4º Kyu, Yonkyu)

Juvenil (de 10 a 13 años)

Go No Sen, Ju No Keiko.

8 meses lectivos de practica en Amarillo - Naranja.

### ETIQUETA Y EJERCICIOS DE AIKITAISO

**DESPLAZAMIENTOS:** SIKKO (de rodillas)  
• irimi - Tenkan - Tai no henka.

**TACHI (de pie)**  
• Issoku irimi - Tenkan - Tai no henka.  
• Shinogi (soto / uchi).  
• 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)  
• Shomen uchi - Ikkyo.  
• Ryokata dori - Ikkyo (omote-ura).  
• Shomen uchi - Sankyo (omote-ura).

**TACHI WAZA (de pie)**  
• Ai hanmi katate dori - Sankyo (omote-ura).  
• Gyaku hanmi katate dori - Ikkyo (omote-ura).  
• Chudan tsuki - Irimi nage (ura).  
• Shomen uchi - Kote gaeshi (ura).  
• Gyaku hanmi katate dori - Kokyu nage (omote).

**FILOSOFÍA:** • Explicar 5 virtudes del Bushido.  
• Explicar que es el Aikido.

## VERDE

(3er Kyu, Sankyu)

Juvenil (de 10 a 15 años)

Go No Sen, Ju No Keiko. 9 meses lectivos de practica en Naranja.

**REIGI:** Aikitaiso: 5 ejercicios. Mokuso: 5 mudras. Léxico: 8 zonas corporales. Explicar 7 virtudes del Bushido. Explicar que es el Aikido. Explicar los kanjis de Aikido.

**DESPLAZAMIENTOS:**  
Tachi (de pie):  
• Issoku irimi - Tenkan - Tai no henka.  
• Irimi.  
• Ushiro ashi.  
• Shinogi (soto / uchi).  
• Suri ashi (mae / ushiro).  
• Ayumi ashi.

**CAÍDAS: Ukemis.**  
• Mae ukemi.  
• Ushiro ukemi.  
• Yoko ukemi.  
• Mae kaiten ukemi.  
• Ushiro kaiten ukemi.  
• Yoko kaiten ukemi.

Sikko (de rodillas).  
• Issoku irimi - Tenkan - Tai no henka.  
• Shinogi (soto/uchi).  
• Suri ashi (mae / ushiro).  
• Ayumi ashi.

**ARMAS: Bokken.**  
• 5 kamaes con bokken.  
• Shomen uchi Komi.

**TÉCNICAS:** Suwari waza (de rodillas).  
• Kata dori - Nikkyo (omote-ura).  
• Shomen uchi - Sankyo (omote-ura).  
• Jodan tsuki - Irimi nage (ura).

Tachi waza (de pie).  
• Ryote dori - Ikkyo (omote-ura).  
• Ryote dori - Shiho nage (omote-ura).  
• Ryote dori - Ude Kime Nage (omote).  
• Ryote mochi - Kokyu nage (omote-ura).  
• Shomen uchi - Uchi kaiten sankyo (omote).  
• Shomen uchi - Nikkyo (omote).  
• Yokomen uchi - Irimi nage (ura).