



Reglament de Règim Intern

Associació Cultural Aiki Catalunya
(Escola d'Aikido Tradicional de Catalunya)

Agost de 2006

Email: aiki@aikicatalunya.org
Web: aikicatalunya.org
Tel: (34) 661 141 676

INDEX

NORMATIVA DEL TRIBUNAL DE GRAUS

Tribunal de Graus.

- Capítol I. Composició del Tribunal de Graus, facultats i obligacions. 3
- Capítol II. Convocatòries, exàmens i avaluacions. 4

Títol d'Instructor.

- Capítol III. Títol d'Instructor, obligacions i facultats. 5

Qualificació de *Sempai*.

- Capítol IV. Qualificació de *Sempai*, obligacions i facultats. 6

Convalidacions.

- Capítol V. Convalidacions: 6º-2º Kyu, 1er. Kyu en andavant i titulacions. 7
- Full d'Examen. 8

KOKORO

- Capítol VI. Regles del Dojo. 9

Rei Shiki

- Capítol VII. Formes d'asseure's i aixecar-se sense armes. 9

Rei Ho

- Capítol VIII. Salutacions amb armes (Jo o Tambo). 12
- Capítol IX. Salutacions amb armes (Bokken o Tanto). 14
- Capítol X. Ordre de les salutacions en els Exàmens. 16

Shin Gi Tai.

- Capítol XI. Qualitats que avalua l'Examinador o Tribunal. 19
- Capítol XII. Observacions finals. 19
- Il·lustracions. 20

NORMES PER A L'INSTRUCTOR

- Capítol XIII. Característiques de Aiki Catalunya. 21
- Capítol XIV. Filosofia, practica i Kokoro. 22
- Capítol XV. Pedagogia. 24
- Capítol XVI. Keiko Ho (Formes d'entreno). 26
- Capítol XVII. Metodologia del Keiko. 27

PROGRAMA DE GRAUS

Rei Gi

- Capítol XVIII. Etiqueta d'Examen. 31

Kyu

- Capítol XIX. Gokyu, Yonkyu, Sankyu, Nikyu, Ikkyu. 32

Dan

- Capítol XX. Shodan. 35
- Capítol XXI. Nidan. 36
- Capítol XXII. Sandan. 38
- Capítol XXIII. Yodan. 40
- Capítol XXIV. Godan. 42

NORMATIVA DEL TRIBUNAL DE GRAUS

Tribunal de Graus

Conté la normativa per la qual es regeix el Tribunal de Graus de la Escola d'Aikido Tradicional de Catalunya i l'obtenció de Títols.

Capítol I. Composició del Tribunal de Graus, facultats i obligacions.

Article 1.

- 1.1. El Tribunal de Graus estarà compost pel president de l'Associació i/o el Director Tècnic o representant autoritzat, entre un i dos representants de la Junta Directiva (secretari, tresorer o vocals per aquest ordre) i l'instructor de l'aspirant. Si algun dels membres no pogués assistir ho substituiria l'instructor de mes grau dels presents en el lloc.
- 1.2. La composició del Tribunal podrà ser modificada a decisió del Director Tècnic si els seus membres no arriben a el grau i/o experiència necessària per a realitzar la seva comesa.
- 1.3. Per motius de cortesia, si es troba de visita un Mestre de major grau que els membres del Tribunal la presidència del Tribunal podrà ser exercida per ell. Aquest substituirà al membre de menor grau o en defecte d'això al de menys antiguitat en el mateix.
- 1.4. El Tribunal pot constituir-se sense la presència d'aspirant algun per a decidir sobre temes de la seva competència. També podrà constituir-se per a avaluar a un candidat al Titulo d'Instructor, quedant a discreció d'aquest Tribunal si se li atorga el títol mitjançant una prova especial o altra forma.

Article 2

- 2.1. El Tribunal té la facultat de concedir o denegar el grau o tritulació al que es presenta l'aspirant basant-se en els següents requisits:
 - a) Autorització escrita de l'instructor de l'aspirant.
 - b) Coneixement i aplicació del Programa de Graus fins al nivell requerit.
 - c) Assistències a cursets i classes requerides per a cada grau.
 - d) Actitud general durant l'examen.
 - e) Aplicació dels principis del Aikido.
- 2.2. El Tribunal pot atorgar o retirar a instructors de l'Associació l'autorització de poder examinar a alumnes de 5º Kyu fins a 2º Kyu en nom de la mateixa, fins i tot procedir a retirar Graus i Títols concedits per l'Associació si els actes o paraules de la persona interessada no respecten els estatuts, perjudiquen la imatge o contravenen els principis de l'Associació o del Aikido.

Article 3

- 3.1. El Tribunal està obligat a deliberar i informar a l'aspirant el resultat de l'examen en un termini no superior a quinze dies hàbils, lliurant-li un títol acreditatiu en cas de ser apte. Les deliberacions del Tribunal són confidencials i els seus membres es comprometen a guardar la màxima imparcialitat.
- 3.2. El Tribunal es reunirà amb o sense convocatòria d'exàmens si ho demana la Junta Directiva, he informarà a la Junta Directiva de qualsevol decisió que prengui i aquesta a l'Assemblea.

Capítol II. Convocatòries, exàmens i avaluacions.

Article 4.

- 4.1. Les convocatòries d'exàmens davant el Tribunal, seran a petició de la Junta Directiva o del Director Tècnic, realitzant-se entre una, dues o tres per any natural, les quals es faran públiques a principi del curs lectiu o quan la Junta Directiva ho decideixi. Entre l'avis de convocatòria i la data d'aquesta no deu haver un termini menor de 30 dies.
- 4.2. En casos excepcionals i/o per causa justificada el Director Tècnic pot atorgar graus i títols sense convocar al Tribunal encara que està obligat a rebre el vistiplau de la Junta Directiva.
- 4.3. Per a poder presentar-se a convocatòries d'exàmens davant el Tribunal és imprescindible complir els següents requisits:
 - a) Trobar-se en les condicions físiques i psíquiques necessàries per a la correcta execució de l'examen.
 - b) Estar a corrent de pagament de la quota de soci.
 - c) Abonar les taxes corresponents i lliurar la documentació que se li requereixi.
 - d) Tenir reconeguts els graus anteriors.
 - e) Tenir 18 anys d'edat.
 - f) Presentar a través del seu instructor l'autorització escrita i signada en un termini no inferior a 15 dies abans de la data de l'examen.
 - g) Haver assistit a les classes i cursos que s'exigeixen.
 - h) Realitzar el curs si aquest coincideix amb la convocatòria.
 - i) Conèixer el Programa de Graus i normes de l'Associació.
- 4.4. Amb la presentació de la documentació i taxes l'aspirant tindrà opció a presentar-se a una segona convocatòria.
- 4.5. Si no es presenta en la data i hora convinguda, sense causa justificada, perdrà tots els drets i les taxes d'examen.

Article 5

- 5.1. L'avaluació de l'aspirant serà d'acord a les normes del *Shin Gi Tai*, el *Kokoro*, l'aplicació del Programa de Graus i el sistema de puntuació establert.
- 5.2. Cada membre del Tribunal disposarà d'un "Full d'examen", on s'especifiquen els aspectes que deuen ser valorats segons el grau al que es presenta el candidat, puntuant de 1 a 10, incloent decimals (exemple: 6,60) en cadascun dels quadrants de la fulla. La suma dels quadrants donarà una puntuació parcial per cada membre del Tribunal. Se sumaran tots els parcials i es dividirà pel nombre de membres del Tribunal, resultant una puntuació mitja. La puntuació final per a la qualificació "APTE" deu ser igual o major a 6,00, en cas de ser inferior es considera "NO APTE" (exemple: 5,99).
- 5.3. Les persones de 50 o més anys no estan obligades a realitzar tècniques en *Suwari* o *Handachi*. Si les realitzen es tindrà en compte en la puntuació final.

Títol d'Instructor.

Capítol III. Títol d'Instructor, obligacions i facultats.

Article 6.

- 6.1. Els requisits necessaris per a l'obtenció del Títol d'Instructor són els següents:
- a) Haver realitzat practiques d'assistent d'instructor (*Sempai*), mínim durant un curs sencer supervisat pel seu propi instructor.
 - b) Haver assistit als cursos que s'exigeixen per a l'obtenció del títol.
 - c) Disposar del grau de *Shodan*.
 - d) Contar amb el suport del seu propi instructor i de la Junta Directiva.
 - e) Conèixer i dominar el Programa de Graus fins al grau que ell mateix ostenta.
 - f) Conèixer la història del Aikido i la seva filosofia.
 - g) Conèixer la principals escoles de Aikido i les seves característiques.
 - h) Saber les característiques de la nostra escola.
 - i) Conèixer les diferències entre Aikido i *Aikijutsu*.
 - j) Conèixer mètodes de pedagogia de l'ensenyament.
 - k) Estar qualificat física i psíquicament per a impartir classes.

Article 7

- 7.1. L'instructor és la persona que oficialment representa a la Associació Cultural Aiki Catalunya, Escola d'Aikido Tradicional de Catalunya, en el *Dojo* (Delegació) on imparteix classes. Com representant de l'escola està obligat a mirar pel bé d'ella, donant a conèixer als seus alumnes les característiques i filosofia de la mateixa, al mateix temps que amb la seva actitud és responsable de la imatge que els seus alumnes poden tenir de l'Associació. A l'acceptar el Títol d'Instructor deu ser conscient que se li atorga un càrrec de confiança i responsabilitat que comporta unes obligacions de caràcter ètic i professionals. L'incompliment d'aquestes obligacions pot donar lloc a l'obertura d'un expedient disciplinari que acabi amb la retirada temporal o definitiva d'aquest títol.
- 7.2. L'instructor està obligat a:
- a) Reconèixer i acceptar l'autoritat dels òrgans administratius i legislatius que existeixen en la Associació.
 - b) Reconèixer i acceptar que la funció del càrrec de Director Tècnic és la de *Sensei* de l'escola.
 - c) Complir els dictàmens que aquests òrgans i càrrecs decideixin.
 - d) Assistir a les reunions de la Junta Directiva si ostenta el càrrec de vocal, Assemblees i Tribunal de Graus quan se li requereixi.
 - e) Estar al corrent en el pagament de quotes i taxes.
 - f) Ser fidel als compromisos adquirits amb l'Associació i a la filosofia de l'escola.
 - g) Conèixer i aplicar el Programa de Graus de l'escola en les classes que imparteixi.
 - h) Formar als seus alumnes correctament en l'art del Aikido segons els ensenyaments d'*O'Sensei Morihei Ueshiba* i la filosofia de la nostra escola.
 - i) Assistir sempre que pugui a totes aquelles activitats i cursos que l'Associació organitzi, especialment als cursos de reciclatge per a instructors.
 - j) Realitzar puntualment tots els tràmits necessaris que la seva titulació exigeix:
 - Altes i baixes, convocatòries d'examen (mínim 2 per curs), etc. dels socis en la seva Delegació i lliurar a Secretaria la documentació correctament formalitzada.
 - Cobrar les taxes (quotes, exàmens, cursets, etc.) i lliurar a Tresoreria el recaptat.
 - Informar i lliurar puntualment als socis de la seva Delegació tota la documentació que correspongui (estatuts, convocatòries d'examen, carnet, cursos, diplomes, etc.).
 - Informar a Secretaria dels *Kyu* atorgats, nom i cognoms complets del soci, data dels exàmens i lloc de l'Examen.
 - k) Assistir a un mínim de 4 cursets per a Instructors per curs.

Article 8

- 8.1. L'instructor té la facultat d'impartir classes de Aikido amb el consentiment de la Associació.
- 8.2. El Tribunal de Graus atorga a l'instructor la facultat de convocar exàmens de 5º Kyu a 2º Kyu en la seva Delegació a tots els seus alumnes que siguin socis i que compleixin els requisits següents:
 - a) Estar al corrent en el pagament de quotes i taxes.
 - b) Conèixer el Programa de Graus fins al *Kyu* que es presenta.
 - c) Trobar-se en les condicions físiques i psíquiques necessàries per a la correcta execució de l'examen.
 - d) Haver assistit a les classes segons el temps estipulat en el Programa de Graus.
- 8.3. Donar d'alta a socis nous i organitzar activitats amb el permís de la Associació.
- 8.4. Presentar alumnes a les convocatòries de grau davant el Tribunal de Graus.
- 8.5. Designar com *Sempai* (ajudant d'instructor) a aquells alumnes que consideri preparats per a aquesta qualificació, previ vistiplau del Director Tècnic.
- 8.6. L'instructor deu mostrar en tot moment bona disposició amb els seus alumnes, donant exemple d'un comportament honorable, humil i responsable. La seva autoritat deu ser reconeguda pels seus alumnes sobre la base del seu bon fer i professionalitat. En cap moment farà ús d'ella motivat per interessos personals o egoistes. Tractarà als seus alumnes amb cortesia i cuidant que en tot moment les Normes del Dojo siguin respectades.

Qualificació de Sempai.

Capítol IV. Qualificació de Sempai, obligacions i facultats.

Article 9.

- 9.1. Els requisits per a obtenir la qualificació de *Sempai* són els següents:
 - a) Estar al corrent en el pagament de quotes i taxes.
 - b) Estar qualificat física i psíquicament per a realitzar les tasques.
 - c) Haver assistit als cursos i classes que s'exigeixen per a la seva obtenció.
 - d) Disposar del grau de *Ikkyu*.
 - e) Contar amb l'aprovació del seu propi Instructor i Director Tècnic.
 - f) Conèixer i dominar el Programa de Graus fins al grau que ostenta.
 - g) Saber les característiques de la nostra escola.
 - h) Conèixer la història del Aikido i la seva filosofia.

Article 10

- 10.1. El *Sempai* està obligat a exercir com a tal un mínim d'un curs lectiu realitzant les tasques d'ajudant d'instructor.
- 10.2. Deu acatar i respectar la supervisió del seu instructor i les Normes de Dojo.
- 10.3. Assistirà a un mínim de 4 cursets per a instructors per curs i amb la major regularitat possible a les classes del seu instructor, avisant amb antelació al mateix si no pot assistir a classe.
- 10.4. El *Sempai* és aquell alumne/a avantatjat que rep la plena confiança del seu Instructor i realitza tasques destinades a mantenir i millorar l'ambient i la practica en el *Dojo*.

El *Sempai* s'ocupa de lliurar al seu *Sensei* de tasques bàsiques que li impedeixen prestar major atenció a altres alumnes, visites, preparació d'exàmens, etc.

- 10.5. Un *Sempai* deu mostrar en tot moment bona disposició amb els seus companys donant exemple d'un comportament honorable, humil i responsable. Deu estar atent a les indicacions del seu *Sensei* i als detalls i incidències que tinguin lloc durant la classe.
- 10.6. La realització de la seva comesa serà sempre de forma discreta i amable, procurant no interrompre la dinàmica de la classe. El *Sempai* no deu oblidar que s'està preparant per a obtenir el títol d'Instructor, pel que les tasques que se li encomanen són necessàries per a la seva formació, sent beneficiat amb un lloc d'honor dintre del *Tatami*. Quan realitzi substitucions impartirà les classes segons les indicacions i consells del seu *Sensei* i en cap moment deu albergar desitjos de suplantar-li o corregir-li.

Article 11

11.1. Les facultats del *Sempai* pot exercir són:

- a) Donar les veus en les salutacions al principi i final de les classes.
- b) Corregir als seus companys en les normes del *Kokoro*.
- c) Ajudar al seu *Sensei* amb els alumnes novells.
- d) Substituir a l'instructor quan aquest hagi d'absentar-se o no pugui impartir la classe.
- e) Col·laborar i informar als seus companys de les Normes del Dojo i de l'Associació.

Convalidacions.

Capítol V. Convalidacions: 6º-2º Kyu, 1er. Kyu en andavant i titulacions.

Article 12

- 12.1. Les convalidacions de 6º Kyu fins a 2º Kyu seran amb caràcter automàtic a l'ingressar com nou soci en l'Associació, ocupant-se l'instructor de cada Delegació d'informar a Secretaria.
- 12.2. No es demanarà documentació alguna, quedant segons el parer de l'instructor si realment està preparat per a posseir el *Kyu* que al·lega tenir o deu ingressar en l'Associació amb altre menor.
- 12.3. En cap cas se li atorgarà un *Kyu* major sense haver estat examinat per l'instructor.

Article 13

- 13.1. Quan un instructor rebí un nou alumne que desitja fer-se soci i que se li reconegui la seva qualificació, sent aquesta a partir de 1er Kyu fins a 1er Dan, li demanarà original i fotocòpia de la titulació que ostenta i compararà que són veraces.
- 13.2. L'instructor deu lliurar la fotocòpia de la titulació a Secretaria juntament amb la fulla d'inscripció de nou soci.
- 13.3. Realitzarà una avaluació de les característiques de l'alumne i informarà a la Junta Directiva.
- 13.4. En cas d'al·legar un grau major a 1er Dan, abans de donar una resposta al sol·licitant informar al Director Tècnic i a la Junta Directiva.

Article 14

14.1. La convalidació de la nostra titulació per a professors provinents d'altres escoles no tindrà caràcter automàtic, sent preceptiu un termini d'adaptació per a unificar criteris d'ensenyament.

14.2. En el cas que aporti alumnes que desitgen fer-se socis de Aiki Catalunya, aquests podran inscriure's com nous socis amb els tramits descrits.

Full d'Examen

Hoja de Examen. Tribunal de Grados.



Fecha:...../...../..... Hora:.....

Lugar:.....

ASPIRANTE

Nº Socio/a: Grado anterior:..... Instructor:.....

Nombre y apellidos:

Se presenta a: Ikkyu Shodan Nidan Sandan Yodan Godan

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Nombre y apellidos:

Grado: Delegación:..... Firma:

	SHIN (actitud/conducta)	GI (aptitud técnica)	TAI (condición física)	(1)SUBTOTAL	
WAZA					
AIKIKEN/JO					
TACHI/JODORI					
BUNKAI					
FUTARI DORI					
IAIDO					
KOKORO					
Observaciones:				(2)TOTAL PARCIAL	
				(3)NOTA FINAL	APTO <input type="checkbox"/> NO APTO <input type="checkbox"/>

NOTA:

- Puntuar entre 0 y 10 con decimales las casillas que procedan de SHIN, GI y TAI.
- (1)SUBTOTAL: Sumar SHIN + GI + TAI y dividir por 3
- (2)TOTAL PARCIAL: Sumar todos los SUBTOTAL y dividir por el nº de casillas de SUBTOTAL rellenas.
- (3)NOTA FINAL: Sumar todos los TOTAL PARCIAL y dividir por el nº de MIEMBROS DEL TRIBUNAL.
- APTO: 6,00 o mayor.
- NO APTO: 5,99 o menor.

KOKORO

Regles del Dojo

Aquest capítol conté el conjunt de normes que han de regir el comportament en el *Dojo*. S'entén com *Kokoro* l'esperit de netedat i respecte que un artista marcial ha de mostrar en tot moment com reflex de l'estat de *Zanshin* (alerta i disponibilitat).

Capítol VI. Regles del Dojo.

Article 15

- 15.1. El *Dojo* funciona d'una manera estricta i seguint les regles tradicionals. És el lloc destinat a rebre l'ensenyament del Fundador del Aikido. Cada alumne ha de contribuir a la creació d'una atmosfera positiva, d'harmonia i respecte.
- 15.2. És necessari respectar l'ensenyament, la filosofia del Fundador i la manera que l'Instructor la transmet. Accepteu els consells de l'Instructor i intenteu aplicar-los amb sinceritat. Respecteu el *Dojo*, els instruments de treball i respecteu-vos mútuament. No s'acceptarà cap classe d'insolència.
- 15.3. La neteja constituïx un acte de gratitud i respecte, cada practicant ha de mostrar-la i contribuir al manteniment del *Dojo*.
- 15.4. Cada practicant es compromet moralment a no utilitzar el Aikido para danyar gratuïtament a uns altres o per a exterioritzar el seu ego.
- 15.5. No han de solucionar-se conflictes personals sobre el *Tatami* ni mostrar esperit de competició.
- 15.6. És la vostra responsabilitat no ocasionar dany algun. Ha de protegir-se al company i a un mateix.
- 15.7. La tècnica no es compra, la quota mensual garanteix als alumnes un lloc per a practicar i no és més que un dels mitjans de demostrar la seva gratitud per l'ensenyament que rep. Les quotes hauran de ser satisfetes puntualment.
- 15.8. Queda a discreció de l'Instructor l'acceptació d'alumnes en el seu *Dojo*.
- 15.9. Tots els practicants estudien els mateixos principis.

REI SHIKI

Capítol VII. Formes d'asseure's i aixecar-se sense armes.

Article 16

- 16.1. *Asseure's en Tatehiza (Zaho)*:
És la posició intermèdia abans d'asseure's en *Suwari*. S'aplica quan el temps d'espera serà breu o quan estant de *Uke* en una demostració del *Sensei* aquest la deté per a realitzar una explicació.

Es retarda un poc el peu esquerre, amb la mà dreta s'aparta la *hakama* del camal esquerre i es flexionen ambdues cames fins a recolzar en el *Tatami* el genoll esquerre amb els dits del peu doblegats en contacte amb el *Tatami*. El peu i genoll esquerre fan la base del triangle i el

peu dret el vèrtex contrari. S'ajunten els dos peus i es baixa el maluc fins a reposar en el taló esquerre. Les mans reposen en les cuixes. (veure il·lustració 3).

16.2. *Asseure's en Suwari:*

Es retarda un poc el peu esquerre, amb la mà dreta s'aparta la *Hakama* del camal esquerre i es flexionen ambdues cames fins a recolzar en el *Tatami* el genoll esquerre amb els dits del peu doblegats en contacte amb el *Tatami* i amb la mà dreta s'aparta la *Hakama* del camal dret. Es dóna suport el genoll dret en el *Tatami* a l'altura de l'altra amb els dits doblegats de la mateixa manera i es baixa el maluc fins a recolzar-se en els talons. S'estiren els peus donant suport els empeines i es munta el polze dret sobre l'esquerre. Les mans reposen en les cuixes. Les dones romanen amb els genolls pegats i els homes separades (veure il·lustració 4).

16.3. *Aixecar-se des Zaho:*

Directament ens posem dempeus aixecant-nos verticalment amb l'esquena recta dispusats per a la practica.

16.4. *Aixecar-se des Suwari:*

Després de saludar ajuntar els genolls, elevar el maluc i donar suport els rovell dels dits d'ambdós peus en el *Tatami*, obrir l'angle del genoll esquerre i aixecar el genoll dret mantenint els talons pegats, aixecar-se verticalment amb l'esquena recta i retrocedir un pas ajuntant els peus. Si s'aixeca sense haver saludat la incorporació és directa (veure il·lustració 5).

NOTA: Per a l'etiqueta amb armes s'apliquen els articles 19 al 21.

REI HO

Capítol VII. Salutacions sense armes.

Article 17

17.1. *Tachirei (Ritsurei) al Sensei:*

Es realitza una inclinació del tronc d'aproximadament 30° amb l'esquena recta, les mans es presenten esteses en els costats, els peus gairebé junts i la mirada es dirigeix al *Tatami* (veure il·lustració 1).

17.2. *Tachirei (Ritsurei) vers Tori i Uke:*

Es realitza una inclinació del tronc d'aproximadament 15° amb l'esquena recta, les mans es presenten esteses en els costats, els peus gairebé junts i la mirada engloba ulls i mans del company.

17.3. *Zarei al Sensei:*

Cames lleugerament separades. Es posa primer el palmell de la mà esquerra sobre el *Tatami* i després la dreta, ajuntant els polzes i amb la resta de dits junts i estesos deixant una lleu separació d'índex a índex. Es realitza una inclinació del tronc d'aproximadament 90° amb l'esquena recta, i la mirada es dirigeix al *Tatami*. Per a finalitzar la salutació es recull primer la mà dreta i després l'esquerra, posant-les sobre les cuixes (veure il·lustració 2).

17.4. *Zarei vers Tori i Uke:*

Es posa primer el palmell de la mà esquerra sobre el *Tatami* i després la dreta, ajuntant els polzes i amb la resta de dits junts i estesos deixant una lleu separació d'índex a índex. Es realitza una inclinació del tronc d'aproximadament 60° amb l'esquena recta, i la mirada es dirigeix a mans i cames del company. Per a finalitzar la salutació es recull primer la mà dreta i després l'esquerra, posant-les sobre les cuixes.

17.5. *A l'entrar en el Tatami si el Sensei no ha arribat:*

Des de prop de l'entrada, *Ritsurei* en direcció al *Kamiza*. El practicant s'asseurà en *Seiza* en el *Shimoza*.

- 17.6. Quan entra el *Sensei*:
Tots els alumnes han d'estar en *Seiza* enfront del *Kamiza*, en ordre de major a menor grau des del *Joseki* cap al *Shimoseki*.
- 17.7. Si la classe ha començat:
Al trepitjar el *Tatami* saludarà en *Ritsurei* al *Kamiza*. El practicant s'asseurà en *Seiza* prop de l'entrada i orientat cap al *Kamiza* esperant rebre el permís per a incorporar-se a la classe. Saludarà en *Zarei*.
- 17.8. Al sortir del *Tatami*. Abans d'acabar la classe:
El practicant s'asseurà en *Seiza* prop de l'entrada i orientat cap al *Kamiza* a la espera de rebre el permís per a sortir de la classe, saludés al *Sensei* en *Zarei* i abans de sortir en *Ritsurei*.
- 17.9. Al sortir del *Tatami*. Si la classe ha finalitzat:
Realitzarà una salutació en *Ritsurei* a prop de l'entrada, al *Kamiza*.
- 17.10. Quan el *Sensei* es dirigeix al *Kohai*.
a) En *Tachi*: L'alumne es retirarà a dos metres i saludarà en *Ritsurei*.
b) En *Suwari*: L'alumne es retirarà a un metre i saludarà en *Zarei*.
- 17.11. Quan el *Kohai* es dirigeix al *Sensei*.
a) En *Tachi*: L'alumne s'acostarà a dos metres i saludarà en *Ritsurei*.
b) En *Suwari*: L'alumne s'acostarà a un metre i saludarà en *Zarei*.

Article 18

Veus: (<i>Sempai</i>)	Al començar la classe.
Seiza!.....	Tots en <i>Seiza</i> , els <i>Kohai</i> en el <i>Shimoza</i> mirant al <i>Kamiza</i> , en ordre de major a menor grau des del <i>Joseki</i> cap al <i>Shimoseki</i> . El <i>Sensei</i> baix el <i>Kamiza</i> mirant cap al <i>Shimoza</i> . El <i>Sempai</i> , visites d'honor i instructors en el <i>Joseki</i> mirant al <i>Shimoseki</i> en ordre de major a menor grau des del <i>Kamiza</i> cap al <i>Shimoza</i> . El <i>Sempai</i> avançat un metre i el primer per la dreta (veure il·lustració 6).
Mokuso!.....	Posició de <i>Zazen</i> .
Yame Mokuso!.....	Final del <i>Zazen</i> .
	Tots giren cap al <i>Kamiza</i> . El <i>Sensei</i> per la seva esquerra.
	Dues palmellades. <i>Sensei</i> , <i>Sempai</i> y <i>Kohai</i> .
Shomen ni rei!.....	<i>Zarei</i> , tots cap al <i>Kamiza</i> .
Rei!.....	(Si els hagués) <i>Zarei</i> , solament el <i>Sensei</i> gira per la seva dreta cap al <i>Sempai</i> , visites d'honor i instructors.
<i>Sensei</i> ni rei!.....	<i>Zarei</i> , tots cap al <i>Sensei</i> .
Kiritsu!.....	Tots en <i>Tachi</i> . <i>Ritsurei</i> , tots cap a tots.
Otagai ni rei!.....	Al finalitzar la classe.

Observacions:

- El *Sempai* dirigirà tots les salutacions amb veu ferma i segura.
- Com norma el *Sensei* girarà sempre per la seva esquerra o pel costat de la mà que no sosté l'arma. exceptuant quan saluda al *Joseki*.
- Si el *Sensei* està parlant amb altra persona no se li interromprà ni es passarà entre els dos.
- No se li cridarà des de lluny ni se li faran gestos amb la mà per a cridar la seva atenció.
- Quan ens dirigim a ell serà amb respecte i educació, utilitzant el prefixo "*Sensei*".

- Les salutacions són la forma tradicional de mostrar respecte i atenció vers els uns i els altres.
- S'ha de saludar sempre que s'entra o surt del *Tatami*, quan ens dirigim al *Sensei*, al principi i final de cada classe, al començar i acabar una ronda de practica amb el *Sensei* o company, al presentar-se i finalitzar exàmens i en general sempre que la situació exigeixi un comportament correcte i educat.

Capítol VIII. Salutacions amb armes (Jo o Tambo).

Article 19

Veus: (Sempai)	
Seiza!.....	Al començar la classe amb <i>Jo</i> : Tots en <i>Seiza</i> , el <i>Jo</i> alienat a la dreta, els <i>Kohai</i> en el <i>Shimoza</i> mirant al <i>Kamiza</i> , en ordre de major a menor grau des del <i>Joseki</i> cap al <i>Shimoseki</i> . El <i>Sensei</i> baix el <i>Kamiza</i> mirant cap al <i>Shimoza</i> . El <i>Sempai</i> , visites d'honor i instructors en el <i>Joseki</i> mirant al <i>Shimoseki</i> en ordre de major a menor grau des del <i>Kamiza</i> cap al <i>Shimoza</i> . El <i>Sempai</i> avançat un metre i el primer per la dreta. (veure il·lustració 6).
Mokuso!.....	Posició de <i>Zazen</i> .
Yame Mokuso!.....	Final del <i>Zazen</i> . Tots giren cap al <i>Kamiza</i> . El <i>Sensei</i> gira per la seva esquerra agafant el <i>Jo</i> amb la mà dreta i duent-lo amb si, per a tornar-lo a deixar a la seva dreta. Duas palmellades. <i>Sensei</i> , <i>Sempai</i> y <i>Kohai</i> .
Shomen ni rei!.....	<i>Zarei</i> , tots cap al <i>Kamiza</i> .
Rei!.....	(Si els hagués) <i>Zarei</i> , <i>Sensei</i> cap al <i>Sempai</i> , visites d'honor i instructors. El <i>Sensei</i> gira per la seva dreta agafant el <i>Jo</i> amb la mà dreta i duent-lo amb si, per a tornar-lo a deixar a la seva dreta.
<i>Sensei</i> ni rei!.....	<i>Zarei</i> , tots cap al <i>Sensei</i> . Tots agafen el <i>Jo</i> amb la mà dreta per a deixar-lo al capdavant, en paral·lel als genolls.
Rei!.....	<i>Zarei</i> al <i>Jo</i> , després s'agafa amb la mà esquerra i es deixa alineat a l'esquerra.
Kiritsu!.....	Tots en <i>Tachi</i> i amb el <i>Jo</i> en posició de <i>Kamae</i> , dispusats per a la practica.

Observacions:

Totes les armes han de manejar-se amb respecte en tot moment i procurar que el seu estat sigui el optim la practica.

L'etiqueta del *Jo* i el *Tambo* són similars.

Veus: (Sempai)	Al finalitzar la classe amb <i>Jo</i> .
Seiza!.....	Tots en <i>Seiza</i> , el <i>Jo</i> alienat a l'esquerra, els <i>Kohai</i> en el <i>Shimoza</i> mirant al <i>Kamiza</i> , en ordre de major a menor grau des del <i>Joseki</i> cap al <i>Shimoseki</i> . El <i>Sensei</i> baix el <i>Kamiza</i> mirant cap al <i>Shimoza</i> . El <i>Sempai</i> , visites d'honor i instructors en el <i>Joseki</i> mirant al <i>Shimoseki</i> en ordre de major a menor grau des del <i>Kamiza</i> cap al <i>Shimoza</i> . El <i>Sempai</i> avançat un metre i el primer per la dreta.
Mokuso!.....	Posició de <i>Zazen</i> .
Yame Mokuso!.....	Final del <i>Zazen</i> .
	S'agafa el <i>Jo</i> amb la mà esquerra i es diposita al capdavant, en paral·lel als genolls.
Rei!.....	<i>Zarei</i> al <i>Jo</i> . Després de la salutació s'agafa amb la mà dreta i es deixa alineat al costat dret.
	Tots giren cap al <i>Kamiza</i> . El <i>Sensei</i> gira per la seva esquerra agafant el <i>Jo</i> amb la mà dreta i duent-lo amb si, per a tornar-lo a deixar a la seva dreta.
	Dues palmellades. <i>Sensei</i> , <i>Sempai</i> i <i>Kohai</i> .
Shomen ni rei!.....	<i>Zarei</i> , tots cap al <i>Kamiza</i> .
Rei!.....	(Si els hagués) <i>Zarei</i> , el <i>Sensei</i> cap al <i>Sempai</i> , visites d'honor i instructors. El <i>Sensei</i> gira per la seva dreta agafant el <i>Jo</i> amb la mà dreta i duent-lo amb si, per a tornar-lo a deixar a la seva dreta.
<i>Sensei</i> ni rei!.....	<i>Zarei</i> , tots cap al <i>Sensei</i> . El <i>Sensei</i> gira fins a posar-se front <i>Shimoza</i> .
Kiritsu!.....	Tots en <i>Tachi</i> . Tots agafen el <i>Jo</i> amb la mà dreta.
Otagai ni rei!.....	<i>Ritsurei</i> , tots cap a tots amb el <i>Jo</i> pegat al costat dret del cos (veure il·lustració 7).

- 19.3. A l'entrar en el *Tatami* amb *Jo*. Si el *Sensei* no ha arribat:
Des de prop de l'entrada, *Ritsurei* en direcció al *Kamiza* amb el *Jo* pegat al costat dret (veure il·lustració 7). El practicant s'asseurà en *Seiza* en el *Shimoza*, el *Jo* alienat sobre el *Tatami* a la dreta.
- 19.4. Quan entra el *Sensei*:
Tots els alumnes s'asseuran en *Seiza* enfront del *Kamiza*, en ordre de major a menor grau des del *Joseki* cap al *Shimoseki*. El *Jo* alienat sobre el *Tatami* a la dreta.
- 19.5. Si la classe ha començat:
Saludarà en *Ritsurei* al *Kamiza*. El practicant s'asseurà en *Seiza* prop de l'entrada i orientat cap al *Kamiza* al la espera de rebre el permís per a incorporar-se a la classe. Saludarà en *Zarei*. El *Jo* alienat sobre el *Tatami* a la dreta.
- 19.6. Agafar el *Jo* durant la classe.
Cada alumne agafarà el seu propi *Jo* que es trobarà amb la resta d'armes en l'espai reservat per a això (katanero o a la vora del *Tatami*) i s'asseuran en *Seiza* enfront del *Kamiza* amb el *Jo* alienat sobre el *Tatami* a l'esquerra.
- 19.7. Al sortir del *Tatami* amb *Jo*. Abans d'acabar la classe:
El practicant s'asseurà en *Seiza* prop de l'entrada i orientat cap al *Kamiza* al la espera de rebre el permís per a sortir de la classe. El *Jo* alienat sobre el *Tatami* a la dreta. Abans de sortir saludarà en *Ritsurei*.
- 19.8. Si la classe ha finalitzat:
Realitzarà una salutació en *Ritsurei* a prop de l'entrada, al *Kamiza*. El *Jo* alienat a la dreta.

- 19.9. Quan el *Sensei* es dirigeix al *Kohai* amb *Jo*.
- En *Tachi*: L'alumne es retirarà a dos metres i saludarà en *Ritsurei*. El *Jo* alienat a la dreta.
 - En *Suwari*: L'alumne es retirarà a un metre i saludarà en *Zarei*. El *Jo* alienat sobre el *Tatami* a la dreta.
- 19.10. Quan el *Kohai* es dirigeix al *Sensei* amb *Jo*.
- En *Tachi*: L'alumne es retirarà a dos metres i saludarà en *Ritsurei*. El *Jo* alienat a la dreta.
 - En *Suwari*: L'alumne es retirarà a un metre i saludarà en *Zarei*. El *Jo* alienat sobre el *Tatami* a la dreta.
- 19.11. Lliurar el *Jo* a altre company. El *Jo* es lliura oferint-lo amb les dues mans.

Capítol IX. Salutacions amb armes (Bokken o Tanto).

Article 20

Veus: (<i>Sempai</i>)	Al començar la classe amb <i>Bokken</i> .
Seiza!.....	Tots en <i>Seiza</i> , el <i>Bokken</i> damunt el <i>Tatami</i> alienat a la dreta amb el fil cap a fora i la punta enrere, els <i>Kohai</i> en el <i>Shimoza</i> mirant al <i>Kamiza</i> , en ordre de major a menor grau des del <i>Joseki</i> cap al <i>Shimoseki</i> . El <i>Sensei</i> baix el <i>Kamiza</i> mirant cap al <i>Shimoza</i> . El <i>Sempai</i> , visites d'honor i instructors en el <i>Joseki</i> mirant al <i>Shimoseki</i> en ordre de major a menor grau des del <i>Kamiza</i> cap al <i>Shimoza</i> . El <i>Sempai</i> avançat un metre i el primer per la dreta. (veure il·lustració 6).
Mokusol!.....	Posició de <i>Zazen</i> .
Yame Mokusol!.....	Final del <i>Zazen</i> .
	Tots giren cap al <i>Kamiza</i> . El <i>Sensei</i> gira per la seva esquerra agafant el <i>Bokken</i> amb la mà dreta i duent-lo amb si per a tornar-lo a deixar a la seva dreta.
	Dues palmellades. <i>Sensei</i> , <i>Sempai</i> i <i>Kohai</i> .
Shomen ni rei!.....	<i>Zarei</i> , tots cap al <i>Kamiza</i> (veure il·lustració 8).
Rei!.....	(Si els hagués) <i>Zarei</i> , <i>Sensei</i> cap al <i>Sempai</i> , visites d'honor i instructors. El <i>Sensei</i> gira per la seva dreta agafant el <i>Bokken</i> amb la mà dreta i duent-lo amb si per a tornar-lo a deixar a la seva dreta.
<i>Sensei</i> ni rei!.....	<i>Zarei</i> , , tots cap al <i>Sensei</i> .
	Salutació a l'arma.
	S'agafa el <i>Bokken</i> amb la amb la dreta es col·loca al capdavant, paral·lel als genolls, el tall cap a endins i el mànec (<i>Stuka</i>) a l'esquerra.
Rei!.....	Salutació al Ken. <i>Zarei</i> . Després de la salutació el deixen al costat esquerre amb el tall cap a fora i la punta enrere.
Kiritsu!.....	Tots en <i>Tachi</i> i amb el <i>Bokken</i> en posició de <i>Kamae</i> , dispusats per a la practica.

Veus: (Sempai)	Al finalitzar la classe amb <i>Bokken</i> .
Seiza!.....	Tots en <i>Seiza</i> , el <i>Bokken</i> damunt el <i>Tatami</i> alienat a l'esquerra amb el fil cap a fora i la punta enrere, els <i>Kohai</i> en el <i>Shimoza</i> mirant al <i>Kamiza</i> , en ordre de major a menor grau des del <i>Joseki</i> cap al <i>Shimoseki</i> . El <i>Sensei</i> baix el <i>Kamiza</i> mirant cap al <i>Shimoza</i> . El <i>Sempai</i> , visites d'honor i instructors en el <i>Joseki</i> mirant al <i>Shimoseki</i> en ordre de major a menor grau des del <i>Kamiza</i> cap al <i>Shimoza</i> . El <i>Sempai</i> avançat un metre i el primer per la dreta.
Mokusol!.....	Posició de <i>Zazen</i> .
Yame Mokusol!.....	Final del <i>Zazen</i> .
	S'agafa el <i>Bokken</i> amb la mà esquerra i es col·loca al capdavant, paral·lel als genolls, el fil cap a endins i el mànec (<i>Stuka</i>) a la dreta.
Rei!.....	Salutació al <i>Ken</i> . <i>Zarei</i> , després de la salutació es torna a deixar a l'esquerra.
	Tots giren cap al <i>Kamiza</i> . El <i>Sensei</i> gira per la seva dreta agafant el <i>Bokken</i> amb la mà esquerra i duent-lo amb si per a tornar-lo a deixar a la seva esquerra.
	Dues palmellades. <i>Sensei</i> , <i>Sempai</i> i <i>Kohai</i> .
Shomen ni rei!.....	<i>Zarei</i> , tots cap al <i>Kamiza</i> (veure il·lustració 8).
Rei!.....	(Si els hagués) <i>Zarei</i> , <i>Sensei</i> cap al <i>Sempai</i> , visites d'honor i instructors. El <i>Sensei</i> gira per la seva dreta agafant el <i>Bokken</i> amb la mà esquerra i duent-lo amb si per a tornar-lo a deixar a la seva esquerra.
<i>Sensei</i> ni rei!.....	<i>Zarei</i> , , tots cap al <i>Sensei</i> .
Kiritsu!.....	Tots en <i>Tachi</i> . Tots agafen el <i>Bokken</i> amb la mà esquerra i una vegada dempeus la mà dreta passa per davant de l'esquerra i ho agafa per sota de l'altra mà. (il·lustració 9).
Otagai ni rei!.....	<i>Ritsurei</i> , tots cap a tots amb el fil del <i>Bokken</i> cap avall i la punta endavant, al costat dret del cos. (veure il·lustració 10).

20.3. A l'entrar en el *Tatami* amb *Bokken*.

- Si el *Sensei* no ha arribat: Des de prop de l'entrada, *Ritsurei* en direcció al *Kamiza* amb el fil del *Bokken* cap avall i la punta endavant, al costat dret del cos. El practicant s'asseurà en *Seiza* en el *Shimoza*, el *Bokken* damunt el *Tatami* alienat a la dreta amb el fil cap a fora i la punta enrere.
- Quan entra el *Sensei*: Tots els alumnes s'asseuran en *Seiza* enfront del *Kamiza*, en ordre de major a menor grau des del *Joseki* cap al *Shimoseki*, el *Bokken* damunt el *Tatami* alienat a la dreta amb el fil cap a fora i la punta enrere.
- Si la classe ha començat: Saludarà en *Ritsurei*. El practicant s'asseurà en *Seiza* prop de l'entrada i orientat cap al *Kamiza* al la espera de rebre el permís per a incorporar-se a la classe. Saludarà en *Zarei*, el *Bokken* damunt el *Tatami* alienat a la dreta amb el fil cap a fora i la punta enrere.

20.4. Agafar el *Bokken* durant la classe.

Cada alumne agafarà el seu propi *Bokken* que es trobarà amb la resta d'armes en l'espai reservat per a això (katanero o a la vora del *Tatami*) i s'asseuran en *Seiza* enfront del *Kamiza* amb el *Bokken* damunt el *Tatami* alienat a l'esquerra amb el fil cap a endins i la punta enrere.

20.5. Al sortir del *Tatami* amb *Bokken*. Abans d'acabar la classe:

El practicant s'asseurà en *Seiza* prop de l'entrada i orientat cap al *Kamiza* al la espera de rebre el permís per a sortir de la classe, el *Bokken* damunt el *Tatami* alienat a la dreta amb el fil cap a fora i la punta enrere. Saludarà en *Zarei* i abans de sortir en *Ritsurei*.

- 20.6. Al sortir del *Tatami* amb *Bokken*. Si la classe ha finalitzat:
Realitzarà una salutació en *Ritsurei* volta de l'entrada al *Kamiza*, amb el fil del *Bokken* cap avall i la punta endavant, al costat dret del cos.
- 20.7. Quan el *Sensei* es dirigeix al *Kohai* amb *Bokken*.
a) En *Tachi*: L'alumne es retirarà a dos metres i saludarà en *Ritsurei*, amb el fil del *Bokken* cap avall i la punta endavant, al costat dret del cos.
b) En *Suwari*: L'alumne es retirarà a un metre i saludarà en *Zarei*, el *Bokken* damunt el *Tatami* alienat a la dreta amb el fil cap a fora i la punta enrere.
- 20.8. Quan el *Kohai* es dirigeix al *Sensei* amb *Bokken*.
a) En *Tachi*: L'alumne s'acostarà a dos metres i saludarà en *Ritsurei*. amb el fil del *Bokken* cap avall i la punta endavant, al costat dret del cos.
b) En *Suwari*: L'alumne s'acostarà a un metre i saludarà en *Zarei*, el *Bokken* damunt el *Tatami* alienat a la dreta amb el fil cap a fora i la punta enrere.
- 20.9. Lliurar el *Bokken* a altre company.
El *Bokken* es lliura subjectant-lo amb la mà dreta a partir de la posició de l'arma descarregada i oferint el mànec (*Stuka*).

Capítol X. Ordre de les salutacions en els Exàmens.

Article 20

- Veus:** (*Sensei*)..... Sense Tribunal. Al començar l'Examen.
Tots en *Seiza*, en el costat *Shimoza* mirant al *Kamiza*, en ordre de major a menor grau des del *Joseki* cap al *Shimoseki*. El *Sensei* baix el *Kamiza* mirant cap al *Shimoza*.
- Gokyu!** (o un altre)..... Els candidats s'incorporen i caminant per darrere de la fila es dirigiran cap al *Shimoseki*. Els *Uke* faran el mateix però en direcció al *Joseki*.

Tori i *Uke* entren en fila a l'àrea d'examen al mateix temps, s'asseuren en *Seiza* alineats enfront del *Sensei* i prenent la iniciativa li saludaran. (veure il·lustració 12)

Tori i *Uke* es desplacessin en *Shikko* fins a quedar alineats uns enfront d'uns altres amb tres metres de distància aproximada entre ells.

Tori i *Uke* se saludessin i romandran a l'espera de les indicacions del *Sensei*.
- Yame!**..... Sense Tribunal. Al finalitzar l'Examen.
Tori i *Uke* es desplacessin en *shikko* fins a quedar alineats uns enfront d'uns altres en la seva posició original amb tres metres de distància aproximada entre ells.

Tori i *Uke* se saludessin i desplaçant-se en *shikko* s'alinearan enfront del *Sensei*.

Prenent la iniciativa saludaran al *Sensei*. S'incorporaran i es retiren per on han entrar ocupant el seu lloc en el *Shimoza*.

Article 21

- Veus:** (*Sense*)..... Amb Tribunal. Al començar l'Examen.
Tots en *Seiza*, en el costat *Shimoza* mirant al *Kamiza*, en ordre de major a menor grau des del *Joseki* cap al *Shimoseki*. El Tribunal sota el *Kamiza* mirant cap al *Shimoza*.
- Ikkyu! (o un altre)..... Els candidats agafaran les seves armes amb la mà dreta i sense fer soroll amb elles ajudant-se de la mà esquerra les hi pegaran al pit (veure il·lustració 11), s'incorporessin caminant per darrere de la fila i es dirigiran cap al *Shimoseki*. Els *Uke* faran el mateix però en direcció al *Joseki*.
- Tori* i *Uke* entressin en fila a l'àrea d'examen al mateix temps, s'asseuran en *Seiza* alineats enfront del Tribunal, deixessin les armes amb cura al seu costat dret i prenent la iniciativa saludaran al Tribunal. (veure il·lustració 12)
- Tori* i *Uke* agafaran les seves armes amb la mà dreta i sense fer soroll amb elles ajudant-se de la mà esquerra les hi pegaran al pit i es desplaçassin en *shikko* fins a quedar alineats uns enfront d'uns altres amb tres metres de distància aproximada entre ells. Amb cura deixessin les armes enfront dels seus genolls. El primer *Tori* de la fila solament girarà cap a la dreta sense tocar les seves armes.
- Tori* i *Uke* se saludessin en *Zarei* i agafaran les seves armes amb la mà dreta i sense fer soroll amb elles ajudant-se de la mà esquerra les hi pegaran al pit, s'incorporessin i aniran a deixar-les en els seus respectius costats.
- Tots tornaran en *Tachi* a les seves posicions d'origen i asseient-se en *Seiza* esperaran les instruccions del Tribunal.
- Aiki Jo! (o un altre)..... Quan es rebí la indicació del treball amb armes *Tori* i *Uke* al recollir-les ho faran agafant les seves armes amb la mà dreta i sense fer soroll amb elles ajudant-se de la mà esquerra les hi pegaran al pit i les presentaran al Tribunal alçant-les amb les dues mans (veure il·lustració 13). Si *Uke* no participa de la prova esperarà en *Seiza* en el seu costat que aquesta finalitzi. Si la prova requereix la participació d'aquest, *Tori* i *Uke* se saludessin al principi i final de la prova.
- Yame Aiki Jo!.....
(o un altre) Al finalitzar la prova d'armes les presentaran al Tribunal alçant-les amb les dues mans i amb elles pegades al pit es desplaçaran en *Tachi* para deixar-les en els seus respectius llocs. Tornaran a l'àrea d'examen i s'asseuran en *Seiza* esperant instruccions.
- Yame! (*Sense*)..... Amb Tribunal. Al finalitzar l'Examen:
Tori i *Uke* aniran a buscar les seves armes i asseient-se en *Seiza* quedaran alineats uns enfront d'uns altres en la seva posició original amb tres metres de distància aproximada entre ells. Les armes les disposaran enfront dels seus genolls.
- Tori* i *Uke* se saludessin, agafaran les seves armes amb la mà dreta i sense fer soroll amb elles ajudant-se de la mà esquerra les hi pegaran al pit i es desplaçassin en *shikko* fins a quedar alineats enfront del Tribunal. Les deixessin alineades a la dreta. El primer *Tori* de la fila solament girarà cap a l'esquerra sense tocar les seves armes.

Prenent la iniciativa saludaran al Tribunal.

S'incorporaran, recollint les seves armes i amb elles pegades al pit es retiren per on han entrat ocupant el seu lloc en el *Shimoseki*.

L'etiqueta en els exàmens s'ha de respectar escrupolosament. Es considerarà falta greu no conservar l'etiqueta abans, durant i després de l'examen.

Tota persona que desitgi presentar-se a una convocatòria d'examen de grau ha d'avisar al seu instructor, o en seu defecte al Tribunal de Graus, mínim amb 15 dies d'antelació i abonar les

taxes corresponents, tenir actualitzat el carnet de soci de la Associació i haver assistit a les classes i curssets necessaris, si els requisits de l'examen ho exigeixen.

Disposar del material i *Uke* necessaris. Conèixer perfectament el programa del grau al que és candidat, i si els hagués, els programes anteriors al seu.

Els *Uke* que participin en l'examen han d'estar familiaritzats amb les tècniques que s'exigeixen, no important si són de grau major o menor que el del candidat. *Tori* té l'obligació de saber l'estat físic i psíquic del seu *Uke*, respectar-lo i no sobrepassar les possibilitats del mateix.

L'estat físic i psíquic del candidat ha de ser optim per a poder desenvolupar l'examen en la seva totalitat. La neteja, ungles de mans i peus ben curtes, absència d'objectes que puguin perjudicar la practica (polseres, anells, pendents, collarets, etc.), són requisits exigits sense excepció.

En el cas de no poder assistir a la convocatòria per motius de força major, ho farà saber com més aviat al seu instructor o Tribunal.

El candidat ha de ser conscient dels aspectes que es valoraran (*Shin Gi Tai*) i procurarà en tot moment respectar-los al màxim.

Si l'instructor o Tribunal no concedeixen l'aprobat és per que el candidat no a arribat a els nivells del *Shin Gi Tai* exigits per al grau, cosa que haurà d'acceptar amb serenitat i realisme, procurant extreure conseqüències positives i ser conseqüent amb les indicacions que rebí.

Per als graus de 5º, 4º, 3º i 2º *Kyu*, els exàmens els realitza directament l'instructor del candidat en el club al que s'aquesta afiliat (Delegacions). Per als graus de 1er *Kyu* i *Dan* es convoca al Tribunal de Graus, format per l'instructor del candidat, 1-2 representants de la Junta Directiva de l'Associació i el President o Director Tècnic, amb data, hora i lloc anunciats en cada delegació.

Els candidats han de contar amb l'autorització del seu instructor.

Els candidats de cinquanta anys o més no estan obligats a realitzar les tècniques de *Hanmihandachi* i *Suwari*. Si les realitzen el Tribunal o instructor ho tindran en compte a l'hora de valorar l'examen.

SHIN GI TAI

Capítol XI. Qualitats que avalua l'Examinador o Tribunal.

Article 22

- 22.1. A l'examen de passada de grau i d'acord amb l'esperit de la Associació, s'avalua al candidat segons els aspectes del *Shin Gi Tai*.
- 22.2. *Uke* és el company necessari, però actuarà amb decisió. A l'examen queda descartada la brutalitat i violència sense control.
- 22.3. A l'execució de les tècniques no deuran haver errors importants, les tècniques s'abordaran amb *Kihon Waza* de *Keiko* i han d'estar preparades amb els *Uke*.
- 22.4. En *Taninzu Dori* que impliqui *Randori* i treball des de *Jiyu Waza* pugues efectuar-se un treball més lliure però mantenint els principis de la nostra Escola (factors externs i interns).

Article 23

- 23.1. *SHIN* (Esperit):
 - Decisió de defensa i neutralització del oponente.
 - Actitud vigilant i alerta contínua.
 - Autodomini, control dels gestos i expressió del rostre.
 - Respecte a l'examinador, *Dojo*, company, etc.
 - Sinceritat en totes les accions, manifestació del *Ki*,
- 23.2. *GI* (Tècnica):
 - Ma-Ai* dinàmic, ideal per a cada situació.
 - Tècniques realitzades impecablement, sense vacil·lar.
 - Estil i espontaneïtat, reflexos.
 - Harmonia en les accions. Coordinació i equilibri.
 - Velocitat de reacció. Ritme de treball.
 - Postura i actitud (*Hara*).
- 23.3. *TAI* (Cos)
 - Potència i eficàcia en cada acció.
 - Flexibilitat i resistència física.
 - Agilitat en l'esquiva, velocitat en la reacció.

Capítol XII. Observacions finals.

Article 24

- 24.1. Tots els socis reconeixen l'autoritat del Director Tècnic com *Sensei* de l'Escola d'Aikido Tradicional de Catalunya.
- 24.2. Tots els socis reconeixen l'autoritat de les seves intructores a l'hora d'impartir classes.
- 24.3. Els cinturons negres han de mostrar en tot moment una actitud exemplar en el seu comportament dintre i fora del *Tatami*, doncs són l'exemple a seguir per la resta d'alumnes del *Dojo* amb graus menors.
- 24.4. Els cinturons negres, o en seu defecte els alumnes de més grau i antigüedad de cada delegació, són els encarregats de transmetre, a través del *Sempai* designat, les possibles reivindicacions de la resta d'alumnes a l'instructor del centre.

IL·LUSTRACIONES



Ilustración 1. Tachirei.

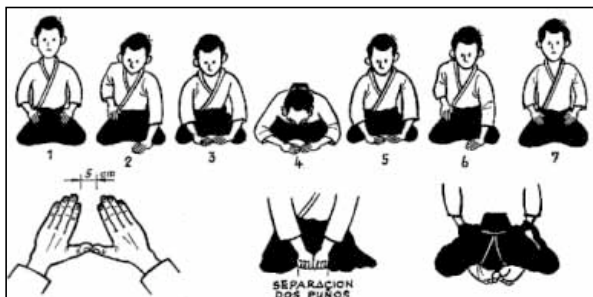


Ilustración 2. Zarei.

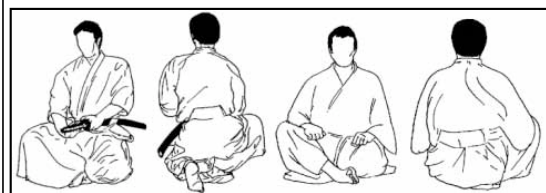


Ilustración 3. Zaho (Tatehiza y Tachihiza).



Ilustración 4. Forma de sentarse.



Ilustración 5. Forma de levantarse.

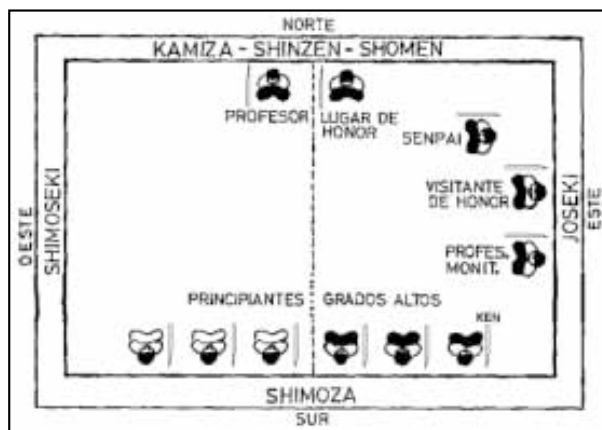


Ilustración 6. Distribución en el Tatami.



Ilustración 7. Tachirei con Jo.

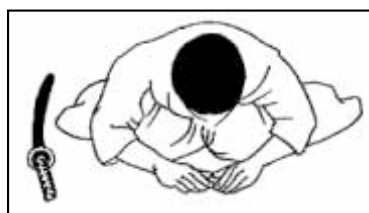


Ilustración 8. Zarei con Ken.



Ilustración 9. Cambio de mano del Ken.



Ilustración 10. Tachirei con Ken.



Ilustración 11. Traslado del Ken.

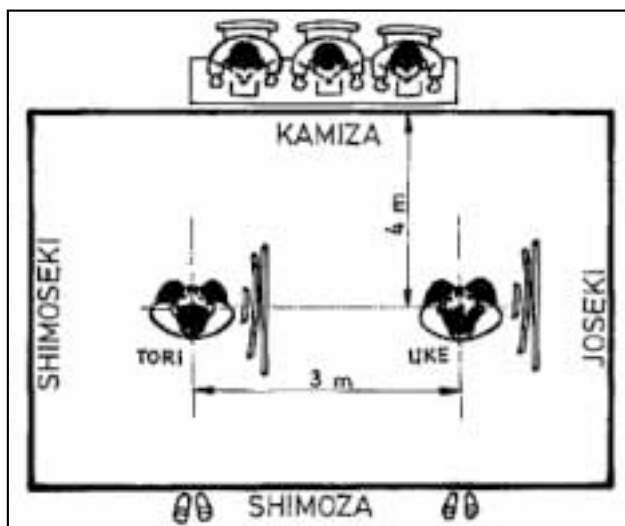


Ilustración 12. Area de Examen.



Ilustración 10. Saludo al Tribunal.

NORMES PER A L'INSTRUCTOR

Aquesta secció conté el mètode i normes d'ensenyament per les quals ha de regir-se un Instructor Oficial de la Escola d'Aikido Tradicional de Catalunya quan imparteix classes en nom de la Associació Cultural Aiki Catalunya.

“Els que practiquen Aikido, si sostenen un sabre, han de manejar-lo segons les tècniques del sabre de Aikido, i si sostenen un bastó, segons les tècniques del bastó *Aiki*. Un sabre o un pal són una extensió del cos, de manera que si no ho podeu manejar com algo viu, no haureu après el veritable Aikido“

“El *Atemi* representa el 99% del Aikido “

“Useu vostre *Kiai* com un arma “

“Compreneu les relacions dels sons i incorpora'ls a les tècniques de Aikido “

M. Ueshiba.

Capítol XIII. Característiques de Aiki Catalunya.

Article 25

- 25.1. Les diferències fonamentals i les seves característiques es troben en *Aiki Ken* i *Ken Jutsu*, *Aiki Jo* i *Jo Jutsu*, *Suwari Waza*, *Hanmi Handachi Waza* i *Tachi Waza*.
- 25.2. Escola Tradicional i aplicació estricta de *Kokoro*.
- 25.3. Aplicació de factors externs. *Maru*: Cercle, aigua, *Irimi Nage*, *Irimi/Tenkan*. *Sankaku*: Triangle, aire, *Suwari Ikkyo Omote*, *Issoku Irimi*. *Shikaku*: Quadrat, foc, *Shiho Nage*, *Tai No Henka*.
- 25.4. Aplicació de factors Interns: *Kokyu Ho*, *Ki No Nagare*, *Ki Musubi*, *Aiki*.
- 25.5. Treball amb armes i la seva relació amb les tècniques *Aiki*:
 - a) Els moviments de Aikido es deriven en gran part dels moviments de l'espasa, la *Naginata* i la llança.
 - b) L'entrenament amb les armes ens ajuda a practicar els conceptes de *Ma-Ai*, *De-Ai*, etc.
 - c) Les tècniques avançades de Aikido tenen la defensa contra arma. Per a la pràctica correcta és important que se sàpiga utilitzar l'arma.
 - d) Hi ha moltes tècniques i moviments de Aikido que es demostren esplèndidament amb les armes.
 - e) L'entreno de les formes de *Kata* de les armes ens ajuda a comprendre els principis bàsics del moviment de Aikido.
 - f) L'entrenament amb armes pot agregar un element d'intensitat en la pràctica.
 - g) L'entrenament amb armes proporciona al *aikidoka* la possibilitat de desenvolupar un tipus de sensibilitat especial dels moviments i accions de la pràctica, tant en defensa com en atac.
- 25.6. Aplicació i estudi de *Atemi Waza*:
 - a) El *Atemi Waza* o tècniques d'atac és un suport de l'entrenament, per a comprendre millor les tècniques d'Aikido i que ha de servir per a crear una obertura en *Uke* o per a reduir la pròpia.
 - b) La seva aplicació amb tot el cos en el moment oportú ha d'utilitzar-se per a l'aplicació efectiva d'una tècnica *Aiki*.
- 25.7. Cultiu i estudi de *Ho Jutsu*:
 - a) És el cultiu del *Kiai*, el crit que assoleix la unificació de totes les energies de l'home, coordinant i unificant cos i ment.

25.8. Conèixer *Aiki Jutsu*:

- a) És un treball totalment marcial i serveix per a neutralitzar a un atacant amb el poder del *Ki* i del *Kokyū*. També intervé el *Atemi Waza* aplicat en punts vitals (*Kyūsho*).
- b) Seria la part corresponent a la defensa personal.

25.9. Cultiu i aplicació de *Koshi* en *Waza*.

25.10. Cultiu de *Kokyū Ho* a través de treball de *Hara Gei*.

25.11. Conèixer i saber aplicar en les tècniques les característiques bàsiques del nostre treball.

Capítol IVX. Filosofia, pràctica i Kokoro.

Article 26

La Associació Cultural Aiki Catalunya (Escola d'Aikido Tradicional de Catalunya) està en actiu des de Gener de 2001 (veure Estatuts de la Associació) i la seva voluntat és la difusió, pràctica i desenvolupament de la filosofia del Aikido tradicional, segons els dictats formulats pel seu fundador *O'Sensei Morihei Ueshiba*, com una via d'harmonització cap a tots els éssers, també la promoció cultural de l'Art.

La nostra Escola neix del convenciment que una de les principals característiques del Aikido és que el seu missatge és intemporal. Els fundadors de l'Escola, després de llargs anys d'aprenentatge seguint el mestre assolit pel fundador de l'art *O'Sensei Morihei Ueshiba*, van acordar l'inici d'un projecte comú que respectés la idiosincràsia personal sense abandonar els principis essencials del *BUDO*.

El Aikido té en si mateix un caràcter universal i segons paraules del seu Fundador, no és propietat de ningú. El seu esperit està íntimament lligat a la Creació i forma part de l'Univers. Seguint el patró universal, cada individu alberga en la seva naturalesa humana una part bondadosa i altra violenta, dualitat que es troba en continu conflicte. Aquesta correlació de forces, tendències, moral, ètica, energies, potencials, etc., és igual com vulguem referir-nos, és denominat en la cultura oriental *Ying* i *Yang*, i s'entenen com la dualitat d'un principi d'energia únic, el *Ki*.

La pràctica del Aikido en la nostra Escola, intenta ser un mitjà per a canalitzar de forma incruenta la nostra naturalesa agressiva, evitant tota violència innecessària i gratuïta. El seu assoliment no és tasca fàcil, solament a través d'un continu i ardu entrenament físic i mental a través d'una pràctica de cort tradicional però alhora rigorosa i marcial, és possible aconseguir un esperit fort, que ens capaciti a seguir la Via del *Do*.

La nostra escola es caracteritza també per la labor dels seus instructors, qui sempre han de buscar l'actitud justa i flexible d'un bon aikidoka.

26.1. Treball amb Armes.

En nostra Escola es dóna especial relleu al treball amb les armes clàssiques del Aikido (*Bokken*, *Jo* i *Tanto*) però també s'inclou el *Tambo* i la *Katana*.

Les dues primeres s'introdueixen en la preparació del 1er Kyū a través de *Suburi* i combinacions dels mateixos i projeccions de *Katate Ryōte Jo Dori*.

Per a l'examen de *Shodan* s'exigeix *Tanto Dori*, *Jo Dori* i *Tachi Dori*, així mateix cal presentar la *Kata* de *Jo* de 14 moviments amb 2 *Uke* i la *Kata* de *Ken Jutsu* sabent els dos papers de *Aite* i *Shite*.

En *Nidan* existeixen un ampli nombre de tècniques de *Tanto Dori*, *Jo Dori* i *Tachi Dori*, més 4 *Kumi Tachi* en la seva versió *Kata* i *Tachi Dori*.

Per a aconseguir el Grau de *Sandan*, a part d'altra quantitat important de tècniques de *Jo Dori* i *Tachi Dori*, s'ha de dominar la *Kata* de *Jo* de 31 moviments com *Tori* i *Uke* més les *Kata* de *Iaido* en *Suwari Waza* i *Tachi Waza*.

La nostra Escola recull estils de diverses escoles tradicionals de *Iaido* com la *Maniwa Nen Ryu*, la *Yagyū Shinkage Ryu* i la *Tenshin Shōden Katori Shintō Ryu*. Les *Kata* de *Jo* són les quals executa el Mestre Saito així com els *Kumi Tachi* que ell ensenyava.

Altra característica de Aiki Catalunya és el tipus de control que es realitza en la defensa d'atacs amb *Jo* i *Bokken*, ja que s'apliquen desplaçaments basats en *Issoku Irimi*, *Tai No Henka* i *Irimi-Tenkan*, que permeten arribar a i controlar les armes del oponent de formes lleugerament distintes a les quals se solen veure en altres escoles. Aquests desplaçaments també s'apliquen en els atacs sense armes.

També existeixen atacs amb *Jo* i *Bokken* que no se solen practicar, com les diferents variacions de *Maki Uchi*.

En general el treball amb i sense armes es caracteritza per ser vigorós, fluid i precís. En línies generals practiquem un Aikido altament tècnic.

26.2. *Kamae* amb *Jo*:

Migi Chudan No Kamae
Hidari Chudan No Kamae
Waki No Kamae
Tsune No Kamae
Jodan No Kamae
Gyakute No Kamae
Hasso No Kamae
Ichi Monji No Kamae

26.3. *Kamae* amb *Bokken* i *Katana*:

Jodan No Kamae
Chudan No Kamae
Gedan No Kamae
Hasso No Kamae
Waki No Kamae

26.4. *Suburi* amb *Bokken* i *Katana*:

Maki uchi
Gyaku Maki Uchi
Shomen Uchi (Mako Giri)
Gyaku Shomen Uchi (Gyaku Maki Giri)
Ura Kote
Gyaku Ura Kote
Kiri Age
Gyaku Kiri Age
Do Uchi (Ichi Mongi Giri)
Gyaku Do Uchi (Gyaku ichi Mongi Giri)
Yokomen Uchi (Kesa Giri)
Gyaku Yokomen Uchi (Gyaku Kesa Giri)
Tsuki
Gyaku Tsuki
Hiza Uchi (Hiza Kiri)

Article 27

Kokoro: Al ser Aiki Catalunya una escola de cort tradicional s'ensenyava el Aikido com un art marcial complet, els Instructors han de conèixer les diferències que existeixen entre les tècniques de Aikido i les aplicacions en la versió *Aiki Jutsu*. També estan obligats a saber la història del Aikido i la seva filosofia, conèixer les principals escoles de Aikido que existeixen, tenir coneixement de mètodes de pedagogia i els costums i usos del *Kokoro*.

El *Kokoro* és una de les matèries que l'Instructor ha d'inculcar i fer entendre a l'alumne com part indissoluble del *Do* (veure capítol *KOKORO*). El conjunt de regles que componen el *Kokoro* i la seva aplicació en totes les ocasions en les quals ens trobem dintre del *Dojo* són un eixi més de

les característiques de la practica del Aikido dintre de la Associació. Com una matèria d'estudi i entrenament més, l'etiqueta ha de ser instruïda, corregidora i mantinguda durant tot el període d'aprenentatge, culminant el seu desenvolupament al presentar-se davant el Tribunal de Graus, mostrant per a aquesta ocasió que no solament es coneix sinó que s'ha integrat com una peça natural en la practica quotidiana.

L'Instructor no solament exigirà el seu coneixement per part de l'alumne, també intentarà fer entendre la importància d'aplicar els seus usos amb propietat. Per a això és necessari demostrar que la seva existència es basa en motius lògics i no solament en una tradició. Aquests motius abasten des d'un sistema codificat de comportament que evita malinterpretacions i perdudes de temps, fins a un mètode que educa l'esperit com disciplina del subconscient, permetent a la persona desenvolupar un caràcter respectuós, ordenat i alerta davant la vida quotidiana.

El *Kokoro* inclou les Regles del Dojo que regulen el comportament en el *Dojo*, el *Rei Shiki (Rei Ho)* que estipula les formes i el moment per a les salutacions i el *Shin Gi Tai*, que determina les actituds i aptituds que han de caracteritzar a un *aikidoka*.

Capítol VX. Pedagogia.

Article 28

- 28.1. L'instructor ha de crear les condicions necessàries per a transmetre l'ensenyament del Aikido, desenvolupant en el *Dojo* un ambient de *Budo* correcte que influenciarà en l'actitud i comportaments dels alumnes.
- 28.2. Sent una escola tradicional, ha de ser estricte en el cerimonial, la vestimenta, neteja personal, les armes, etc. Han de mantenir-se els aspectes externs de la pràctica del Aikido de forma escrupolosa.
- 28.3. La impressió que un instructor causa als seus alumnes ve determinada principalment per:
 - a) La postura habitual del cos.
 - b) La forma de moure's pel *Tatami*.
 - c) L'estil i la forma d'expressar-se verbalment, els seus gestos, el to de veu, etc.
 - d) El seu estat d'ànim.
 - e) La forma habitual dels seus missatges i opinions personals.
 - f) La manifestació de les seves emocions i reaccions davant imprevists.
- 28.4. La forma d'actuar de l'instructor, per la seva gran influència sobre l'alumne, marcarà la forma que aquest inici i l'aprenentatge del Aikido. En general sempre ha de mantenir una actitud positiva, però ferma davant qualsevol circumstància.
- 28.5. La pràctica del Aikido a de començar en el mateix moment que s'entra en el *Dojo* mantenint en tot moment una actitud correcta.
- 28.6. La progressió en Aikido requereix un entrenament regular i continuat, sent responsabilitat del propi alumne mantenir la regularitat necessària per a poder progressar.
- 28.7. Part de l'entrenament és saber observar. Abans de preguntar és necessari esforçar-se a entendre.
- 28.8. Quan entrenem Aikido, fem una alguna cosa més que repetir tècniques, l'instructor ha d'observar i modificar els models físics i psicològics del pensament i conducta de l'alumne.
- 28.9. És important que l'instructor vigili atentament la forma que reacciona l'alumne davant diferents circumstàncies de l'entreno.
- 28.10. Un punt molt important en l'entreno i aprenentatge del Aikido, és que no es tracta d'un combat.

- 28.11. L'instructor ha de saber transmetre que la pràctica del Aikido no és una competició. S'entrena amb un company per a aprendre les tècniques, hem de tenir especial cura en no lesionar a nostre *Uke*.
- 28.12. Si observem que algú no complix aquest important requisit és millor que busqui altra activitat més d'acord amb la seva forma de ser.
- 28.13. L'aprenentatge del Aikido té moltes facetes. Totes les formes d'entreno són correctes, ha d'alternar-se l'entrenament suau amb el fort, utilitzant tots els seus graus. L'instructor ha d'abordar tots aquests sempre dintre de les possibilitats i nivells dels alumnes, el forçar un entreno sense estar preparat pot ser perillós i produir frustració en els alumnes.

Capítol XIX. Keiko Ho (Formes d'entreno).

Article 29

Formes perceptivas d'atacs

Go No Sen: És el primer nivell de treball. Part de posicions estàtiques, concertades i sense inèrcies

Tai No Sen: 2º nivell de treball. La defensa ha de ser fluïda i sincronitzada davant l'atac de *Uke*. S'aplica el concepte *De-Ai*.

Sen No Sen: 3er. nivell de treball. *Tori* ha de mostrar intuïció, anticipació i màxima adaptabilitat davant qualsevol tipus d'atac.

- *Ju No Keiko*: Es caracteritza per la no resistència de *Uke* davant les tècniques de defensa i la suavitat de la resposta de *Tori*.
- *Go No Keiko*: *Uke* ha d'atacar amb solidesa i fermesa però sense resistir-se a la tècnica de *Tori* que defensarà amb fermesa.
 - *Ko Tai*: *Tori* defensa amb solidesa i energia.
 - *Ju Tai*: *Tori* defensa de forma suau.
 - *Eki Tai*: *Tori* defensa amb fluïdesa i energia.
 - *Ki Tai*: *Tori* defensa amb fluïdesa, energia i màxima adaptabilitat.

Ki: Energia

Ki No Nagare: El flux permanent del *Ki* en trajectòries circulars.

Kokyu: Exercici d'inspiració i expiració.

Kokyu Ho: Exercici amb *Kokyu*, per a aconseguir *Kokyu Ryoku*.

Article 30

Desglossament d'una classe.

- Mishogi i Mokuso.
 - Salutacions.
 - Aiki Taiso i Aiki Dosa.
 - Preparació física. Tronc i extremitats, elasticitat, articulacions.
 - Shintai Ho.
 - Irimi, Issoku Irimi.
 - Tenkan, Irimi-Tenkan.
 - Tai No Henka, Irimi-Tai No Henka.
 - Tsuru Ashi.
 - Tsugi Ashi.
 - Ayumi Ashi.
 - Shinohi (uchi y soto).
 - Shikko.
 - Ushiro Tsuru Ashi.
 - Ukemi.
 - Mae, Kaiten.
 - Ushiro, Kaiten.
 - Yoko, Kaiten.
 - Tècnica.
 - Tachi Waza.
 - Ushiro Waza.
 - Suwari Waza.
 - Hanmi Handachi Waza.
 - Tanto Dori.
 - Tachi Dori.
 - Jo Dori.
 - Relaxació.
 - *Mishogi* i Mokuso.
 - Salutacions.
- Tandoku Dosa: Exercici sol.
 - Tandoku Renshu: Entrenament sol.
 - Sotai Dosa i Sotai Renshu: Exercicis i entrenaments per parelles.
 - Katame Waza: Tècniques de control.
 - Nage Waza: Tècniques de projecció.
 - Ippan Geiko: Shite (*Tori*) i Aite (*Uke*) realitzen la tècnica alternativament per ambdós costats.
 - Kakari Geiko: Entrenament lliure. Jiyu Waza.
 - Renzoku Waza: Combinacions.
 - Taninzu Dori: Atacs simultanis. Futari Dori.

Recomanacions:

- És aconsellable que tots els alumnes realitzin algunes tècniques en comuna i que *Dan* i *Kyu* es barregin al principi de la classe.
- El nivell de dificultat ha de ser amidat per a cada alumne.
- La preparació d'exàmens es realitzés sense trencar la dinàmica de la classe.

Capítol VIII. Metodologia del Keiko.

Article 30

30.1. **Mishogi, Mokuso, Aiki Taiso.** L'exercici de *Mishogi* (purificació), està destinat a netejar el cos de les energies negatives que podem portar a l'entrar en el *Dojo* i prepara al cos per al *Mokuso*.

Mokuso, és un estat de relaxació i conscienciació del cos i la ment necessari per a connectar amb l'esperit del Aikido. Ha de realitzar-se en complet silenci i quietud, sense distreure's per l'entorn. A partir d'aquest exercici ha de prendre's consciència del *Hara*.

Les diferents formes de *Aiki Taiso* ens preparen per a estar en sintonia amb nosaltres mateixos i disparen al cos i la ment per a la practica del Aikido.

Aquests exercicis ajuden a prendre consciència de la relació del nostre cos amb l'entorn, buscant l'equilibri emocional i l'estabilitat mental.

30.2. **Rei Ho** (Formes de salutacions). L'ordre de les salutacions i la forma de realitzar-los (veure el capítol *KOKORO*) és altra característica de la nostra escola. El seu coneixement és matèria obligada a impartir per l'Instructor.

- *Chokuritsu*: Postura vertical d'espera.
- *Seiza*: Postura de genolls d'espera.
- *Ritsurei*: Salutació dempeus.
- *Zarei*: Salutació de genolls.
- *Za Ho*: Com asseure's de genolls.
- *Rei Shiki*: Salutació amb armes.

30.3. **Preparació física.** Els exercicis d'escalfament i adequació corporals han de realitzar-se des d'un òptica *Aiki*, sense brusquedades ni sobre'esfors, treballant la respiració abdominal i concentrant-se a relaxar les tensions corporals.

30.4. **Shintai Ho** (Formes de desplaçaments). Els desplaçaments estan estudiats per a automatitzar els moviments del cos i han de ser de practica contínua sense importar el Grau que es tingui.

- *Shikko*: Forma de desplaçar-se estant en *Seiza*.
- *Tsugi Ashi*: Mètode de desplaçament, peus fregant el *Tatami* sense creuar-se.
- *Tsuri Ashi*: Per a avançar o retrocedir sense canviar de guàrdia.
- *Ayumi Ashi*: Pivotar damunt un eix de 90°.
- *Shinogi (uchi i soto)*: Desplaçament semblant al *Tsuri Ashi* en diagonal.
- *Mae Ashi*: Caminar cap a endavant.
- *Ushiro Ashi*: Caminar cap a enrere.
- *Tai Sabaki*: Forma d'esquivar un atac en forma circular.
- *Tai No Henka*: Rotació del maluc de 180° sense moure's del lloc.
- *Irimi*: Moviment de penetració davant un atac sortint de la línia d'acció.
- *Issoku Irimi*: Moviment de penetració davant un atac en triangulació.
- *Tenkan*: Canviar direcció davant un atac, amb una rotació del cos.
- *Te Sabaki*: Treballar amb les mans en l'esquiva i control.
- *Te Gatana*: Utilitzar la mà i l'avantbraç com una espasa.

30.5. **Shisei** (Postura). En la forma que el nostre cos es trobi quan rebí un atac dependrà la nostra capacitat de reacció i la qualitat de la mateixa. És de la màxima importància educar al cos perquè tingui una actitud correcta. L'expressió corporal denota l'estat psíquic de qui l'ostenta, mostrant si és conscient del seu entorn i si està preparat per a afrontar-lo.

- *Kamae*: Guàrdia.
- *Migi Kamae*: Guàrdia natural dreta.
- *Hidari Kamae*: Guàrdia natural esquerra.
- *Ai Hanmi*: Ambdós amb la mateixa guàrdia.
- *Gyaku Hanmi*: Cadascun amb diferent guàrdia.
- *Ma-Ai*: Distància entre *Tori* i *Uke*.
- *De-Ai*: Moment de la trobada.

30.6. **Ukemi** (Caigudes). Els *Ukemi* en Aikido són una part vital de l'entrenament i han de ser apresos de forma gradual i d'acord a les possibilitats físiques de l'alumne.

La progressió en els *Ukemi* determinarà entre altres aspectes, la confiança a l'hora de practicar i el nivell de seguretat que tinguem en no causar una possible lesió als nostres *Uke*.

L'Instructor ha de fer veure a l'alumne que el *Ukemi* és una tècnica defensiva que executa *Uke* para evitar rebre dany per part de *Tori*.

- *Mae Ukemi*: Caiguda de front.
- *Mae Kaiten Ukemi*: Caiguda rodada cap a davant.
- *Ushiro Ukemi*: Caiguda d'esquena.
- *Ushiro Kaiten Ukemi*: Caiguda rodada d'esquena.
- *Yoko Ukemi*: Caiguda lateral.
- *Yoko Kaiten Ukemi*: Caiguda rodada lateral.

30.7. **Kogeki Ho** (Formes d'atacs). Els atacs que realitza *Uke* han de ser perfeccionats amb el temps perquè resultin versemblants i el més reals possible. Tant amb armes com sense elles han de tenir potència, control i domini de les distàncies i amb desplaçaments adequats.

Presa frontal:

- *Gyaku Hanmi Katate Dori*: Agafar el canell del mateix costat.
- *Ai Hanmi Katate Dori*: Agafar el canell creuat.
- *Ryote Mochi*: Agafar un canell amb les dues mans.
- *Ryote Dori*: Agafar als dos canells.
- *Kata Dori*: Agafar el *Keikogi* a nivell d'un hombro.
- *Ryokata Dori*: Agafar el *Keikogi* a nivell d'ambdós hombros.
- *Hiji Dori*: Agafar un colze.
- *Ryo Hiji Dori*: Agafar ambdós colzes.
- *Sode Dori (Hiji)*: Agafar la màniga a nivell del colze.
- *Muna Dori*: Agafar la solapa.
- *Ryo Muna Dori*: Agafar la solapa amb dues mans.

Presa posterior:

- *Ushiro Ryote Dori*: Agafar als dos canells per darrere.
- *Ushiro Ryo Hiji Dori*: Agafar ambdós colzes per darrere.
- *Ushiro Ryo Kata Dori*: Agafar el *Keikogi* a d'ambdós hombros per darrere.
- *Ushiro Eri Dori*: Agafar el coll del *Keikogi* per darrere.
- *Ushiro Dori*: Abraçada del tronc i braços per darrere.
- *Ushiro Kubi Shime*: Escanyar amb l'avantbraç des de l'esquena.
- *Ushiro Katate Dori Kubi Shime*: Escanyar amb l'avantbraç i agarrar un canell per darrere.

Cops:

- *Shomen Uchi*: Cop frontal descendent al capdavant.
- *Yokomen Uchi*: Cop lateral al capdavant amb diagonal-descendent.
- *Kata Dori Menuchi*: Agafar el *Keikogi* a nivell d'un hombro i *Shomen Uchi*.
- *Muna Dori Menuchi*: Agafar la solapa i *Shomen Uchi*.
- *Jodan Tsuki*: *Atemi* amb el puny a la cara.
- *Chudan Tsuki*: *Atemi* amb el puny al pit.
- *Gedan Tsuki*: *Atemi* al abdomen.
- *Mawasi Jodan Tsuki*: *Atemi* circular a la cara.
- *Maegeri*: Puntada al capdavant.
- *Mawasi Geri*: Puntada circular.

Article 31

31.1. **Uke i Tori.** *Uke* és part del *Yin Yang* del Aikido i com a tal és tan necessari per a la practica com ho és *Tori*, això significa que no s'és un bon *Tori* si no s'és un bon *Uke*.

Un bon *Uke* és aquell que sap atacar amb enteresa i decisió, posant el cor en cada atac, no s'excedeix si *Tori* manca de nivell, realitza els atac correctament i s'adapta a les tècniques defensives de *Tori* amb espontaneïtat i seguretat per a evitar ser víctima de dany.

Un *Uke* insegur o amb por perjudica la practica i dificulta l'aprenentatge, a part de posar-se en perill a ell mateix. La seva actitud quan practica ha de ser de màxima concentració i disponibilitat.

Quan l'Instructor tria un *Uke* para per fe una demostració, haurà de tenir en compte el nivell d'aquest i instruir-li perquè tingui un comportament correcte.

Tori no ha de sentir-se superior a *Uke* per ser el qual dirigeix la tècnica, ja que necessita d'ell per a aprendre-la. Tampoc mostrés menyspreu si a *Uke* li costa adaptar-se o no sap reaccionar.

Mirarà en tot moment per la seva integritat física i psíquica, sense excedir-se per falta o per demasía, calibrarà les possibilitats de *Uke* i mostrarà una actitud respectuosa en tot moment.

31.2. **Kyu. 6°Kyu, 5°Kyu y 4°Kyu.** En aquests primers nivells, l'alumne tot just distingeix entre unes tècniques o altres, manca d'estabilitat en els desplaçaments i normalment desconeix les normes d'etiqueta i comportament en el *Tatami*. La filosofia del Aikido pugues o no interessar-li i ignora el perill que comporta realitzar les tècniques incorrectament.

La labor de l'Instructor ha de ser d'anar introduint a l'alumne a poc a poc en aquests temes, encoratjar-li i estar pendent d'ell.

El mètode principal de treball ha de ser *Go No Sen* en forma de *Ju No Keiko*, iniciant-se en el *Shintai* amb els desplaçaments: *Issoku-Irimi*, *Irimi-Tai No Henka*, *Irimi-Tenkan*, *Omote i Ura*.

El *Keiko* para aquests *Kyu* haver de incloure, a part de les tècniques específiques detallades en el Programa de Graus, els següents temaris:

- *Rei Ho*
- *Shintai*
- *Tai Sabaki*
- *Shikko*
- *Kamae*
- *Aiki Taiso*
- *Ukemi*
- *Ma Ai*
- *De Ai*

31.3. **3er Kyu.** Després de l'obtenció del 3er Kyu, encara que no és obligatori se sol donar permís per a dur *Hakama* i s'introduïx a l'alumne en conceptes, tècnics i ètics mes complexos. La noció del *Kokoro* haver de estar assumida en la seva practica diària.

És important introduir a l'alumne en el treball de *Kotai*, des de la forma *Go No Keiko* i insistir constantment que domini l'entreno de *Tai No Sen* des de *Ju Tai*. Ha de donar-se-li a conèixer les diferents formes de treball en Aikido: *Go No Sen*, *Tai No Sen*, *Sen No Sen* i les seves diferents interpretacions amb les formes de *Ju No Keiko* i *Go No Keiko*. Així mateix haurà d'experimentar com *Uke* i *Tori* atacs des de *Ko Tai*, *Ju Tai*, *Eki Tai* i *Ki Tai*.

- 31.4. **2º Kyu.** Durant el temps que óbstenti aquest nivell l'alumne ha de preparar-se per a assimilar una gran quantitat d'informació, el seu entrenament ha d'evolucionar a formes més dinàmiques, amb conceptes difícils de posar en pràctica, la filosofia del Aikido ha d'estar en les seves tècniques i ha d'entrenar-se per a conèixer i desenvolupar el poder del *Ki*.

Durant el 2º Kyu l'Instructor ha d'introduir a l'alumne en l'assimilació del concepte de *Seika Tanden* amb exercicis de *Hara Gei* (desenvolupament del *Hara*), l'aplicació de les formes i el poder de la respiració (*Kokyu Ho*), els canvis respiratoris des del ventre (*Kokyu No Henka*) en l'entrenament diari. En les tècniques (*Waza*) l'aplicació dels desplaçaments *Issoku-Irimi*, *Irimi-Tai No Henka* i *Irimi-Tenkan* haver de ser constant. Se li ha d'introduir en el maneig del *Jo* i el *Bokken* amb els quals ha de practicar constantment els *Suburi* del Programa de Graus. Les diferents formes de salutació (*Rei Ho*), amb i sense armes, han de ser assumides en la seva totalitat.

La perspectiva propera de presentar-se davant el Tribunal de Graus, ha de proporcionar a aquest *Kyu* una especial sensibilitat a realitzar el treball correctament, doncs la responsabilitat en cas contrari no solament recaurà en ell, sinó també en el seu instructor.

- 31.5. **1º Kyu.** El cinturó marró és per si mateix un status dintre del *Tatami*, comporta unes responsabilitats com possible *Sempai* i és un exemple per a la resta d'alumnes. També és el nivell durant el qual ha d'entendre que el Aikido no té final i que s'està preparant per a una ocasió molt desitjada com és l'obtenció del *Shodan*.

El seu entrenament ha de reflectir aquests aspectes, sent conscient que durant aquest temps la seva qualitat de treball ha de mostrar una evolució significativa cap al coneixement marcial i personal. Haurà de polir i corregir innombrables detalls de la pràctica, perfeccionar i ampliar el domini de les armes i les tècniques de defensa davant múltiples atacs.

Tampoc ha d'oblidar l'Instructor a ensenyar les diferents formes d'utilitzar el *Ki* com *Ki No Nagare* (visualització de les trajectòries del *Ki*) o *Kiawase* (integració amb el *Ki* de *Uke*). El treball de *Tai No Sen* amb *Eki Tai* i el *Tai No Henka* des de *Go No Keiko* en *Ko Tai* serà constant i no es desperdiciarà ocasió per a motivar-li en la perfecció del mateix.

L'apartat de *Atemi Waza* se li donarà a conèixer integrant-lo i aplicant-lo dintre de les tècniques, sobretot en el treball amb armes.

PROGRAMA DE GRAUS

Rei Gi

Capítol VIII. Etiqueta d'Examen

Article 32

32.1. **Sense Armes.** Els exàmens s'han de realitzar en presència de tots els alumnes asseguts a *Seiza*. L'examinat haurà d'anar correctament vestit i net, si porta *Hakama* procurarà que els pantalons no surtin per sota d'ella. *Tori* accedirà caminant a l'àrea reservada per a l'examen pel costat esquerre (*Shimoseki*) del *Tatami* quan l'instructor pronuncii el grau per al qual es presenta. *Uke* ho farà pel costat dret (*Joseki*). *Tori* se situarà de front i a la dreta de l'instructor i *Uke* a l'esquerra. Els dos adoptaran la posició de *Seiza* i prenent la iniciativa saludaran a *Zarei* l'instructor o Tribunal. Durant la salutació no miraran directament l'instructor. *Tori* i *Uke* giraran per saludar-se mútuament a *Zarei*. Durant aquesta salutació *Tori* i *Uke* no deixaran de mirés. Finalitzat el mateix esperaran les instruccions de l'instructor.

Durant l'examen, l'instructor ira nomenant les tècniques que s'han de realitzar, fins que pronuncii la veu de "Yame", llavors *Tori* i *Uke* s'asseguessin a *Seiza* un davant un altre i en les mateixes posicions de la primera salutació, se saludaran a *Zarei*, després giressin cap a l'instructor i prenent la iniciativa saludaran cap a ell. Es posaran dempeus, alçant primer la cama dreta i es dirigiran cap al *Shimoseki* (*Tori* per la seva Esquerra i *Uke* per la seva dreta), asseient-se en *seiza*.

32.2. **Amb Armes.** Si l'examen requereix l'ús d'armes per part de *Tori* i/o *Uke*, aquests entraran al *Tatami* amb elles a la mà dreta. En el moment de saludar al Tribunal, ho faran deixant les armes al costat de la seva cama dreta amb les puntes cap a enrere i el tall cap a dins. *Tori* i *Uke* giraran per saludar-se mútuament a *Zarei* (*Tori* no toqués les seves armes fins després de la salutació, *Uke* les agafarà en posició de *Zaho* amb les dues mans; dreta a dalt, esquerra a baix, se les pegarà al pit en diagonal, girarà cap a *Tori* i les posarà davant d'ell i en paral·lel als seus genolls). Realitzada la salutació agafaran les seves armes com es descriu i amb elles pegades al pit es posaran dempeus, giraran sobre el seu costat dret i amb elles a la mà esquerra es dirigiran cap a costats oposats del *Tatami*, deixant-les amb el mateix protocol i cura amb què les van agafar. Després tornaran a la posició inicial, davant front i a *Seiza* esperaran les instruccions del Tribunal. Si els requisits de l'examen estableixen que sol porti armes un dels dos, l'altre esperarà sense moure's fins que l'operació finalitzi.

Després de la veu de "Yame", *Tori* i *Uke* agafaran les seves armes com es descriu i caminant amb elles a la mà esquerra ocupessin les seves posicions respectives. Una vegada estiguin davant front es peguessin les armes al pit i asseguessin a *Seiza*, deixant les armes davant d'ells i paral·lels als seus genolls. Se saludarà. *Tori* pivotarà cap al seu costat esquerre i *Uke* agafarà les armes com es descriu i amb elles pegades al pit pivotarà cap al seu costat dret, donant ell front al Tribunal i deixant-les després al costat de la seva cama dreta. Prenent la iniciativa saludaran. Agafaran les armes amb la mà dreta i es posaran dempeus, alçant primer la cama dreta, dirigint-se cap al *Shimoseki* i asseient-se a *Seiza*.

32.3. **Amb mes de un Uke.** Quan els requisits de l'examen requereixin la participació de diversos *Uke*, aquests accediran al *Tatami* en fila pel costat *Joseki*, saludessin el Tribunal a *Zarei*, posats en fila i en paral·lel al mateix, situant-se el de major grau en l'extrem dret de l'esmentada fila. Per a la salutació entre *Tori* i els *Uke*, aquests últims, girant sobre la seva dreta, es desplaçaran a *Shikko* fins a formar una línia paral·lela davant *Tori*, usant de vèrtex l'*Uke* de la dreta. Si algun dels *Uke* porta armes realitzarà les operacions descrites anteriorment, per desplaçar-se amb les armes pegades al pit. Una vegada realitzada la salutació els *Uke* que no siguin necessaris giraran 180 i a *Tachi* es retiraran ràpidament al costat *Joseki*, on a *Seiza*, esperessin el seu torn. L'*Uke* designat per començar corregirà la seva posició i es posarà davant *Tori*, esperant les indicacions del Tribunal.

Durant el transcurs de l'examen, el Tribunal pot decidir canviar l'*Uke* o fer que els que són fora s'integrin a l'examen, pel que hauran d'estar atents a les indicacions que es donin i preparats per reaccionar a l'instant.

En finalitzar l'examen tots els *Uke* ocupessin les seves posicions ràpidament davant *Tori*, saludessin a *Zarei* i es desplaçaran de manera inversa a l'ocasió anterior fins fins a quedar tots en línia davant el Tribunal, saludessin a *Zarei* al mateix, es posaran dempeus i es retiren en fila per la dreta fins al *Shimoseki*, on al costat de *Tori* s'asseuran a *Seiza*.

Kyu

Capítol IXX. Gokyu, Yonkyu, Sankyu, Nikyu, Ikkyu.

Article 33

Gokyu. Aiki Taiso, Ukemi, Tai No Henka, Tai Sabaki
5è Kyu (Groc). Go No Sen, Ju No Keiko. 3 mesos de permanència en 6è Kyu. Durada de l'examen: 5 minuts aproximadament.

Suware Waza

Katate Dori	Ikkyo
Aihanmi Katate Dori	Ikkyo
Ryote Dori	Kokyu Ho

Tachi Waza

Aihanmi Katate Dori	Ikkyo
Aihanmi Katate Dori	Sankyo
Aihanmi Katate Dori	Kote Gaeshi
Aihanmi Katate Dori	Irimi Nage
Aihanmi Katate Dori	Shiho Nage

Article 34

Yonkyu. Aiki Taiso, Ukemi, Tai No Henka, Tai Sabaki
4t Kyu (Taronja). Go No Sen, Ju. No Keiko, 5 mesos de permanència en 5è Kyu. Durada de l'examen: 10 minuts aproximadament.

Suware Waza

Shomen Uchi	Ikkyo
Shomen Uchi	Sankyo
Ryokata Dori	Ikkyo

Tachi Waza

Aihanmi Katate Dori	Nikyo
Katate Dori	Ikkyo
Katate Dori	Kokyu Nage
Shomen Uchi	Sankyo
Shomen Uchi	Kote Gaeshi
Chudan Tsuki	Irimi Nage

Article 35

Sankyu. Aiki Taiso, Ukemi, Tai No Henka, Tai Sabaki
3è Kyu (Verd). Tai No Sen, Ju No Keiko, 6 mesos de permanència en 4t Kyu. Durada de l'examen: 15 minuts aproximadament.

Suwari Waza

Kata Dori	Nikyo
Jodan Tsuki	Irimi Nage
Shomen Uchi	Nikyo

Tachi Waza

Ryote Dori	Ikkyo
Ryote Dori	Shiho Nage
Ryote Dori	Ude Kime Nage
Ryote Mochi	Kokyu Nage
Shomen Uchi	Nikyo
Shomen Uchi	Uchi Kaiten Sankyo
Yokomen Uchi	Irimi Nage

Article 36

Nikyu. Aiki Taiso, Ukemi, Tai No Henka, Tai Sabaki
2n Kyu (Blau). Tai No Sen, Ju No Keiko, 7 mesos de permanència en 3è Kyu. Durada de l'examen: 20 minuts aproximadament.

Suwari Waza

Shomen Uchi	Yonkyo
Chudan Tsuki	Kote Gaeshi
Yokomen Uchi	Gokyo

Tachi Waza

Yokomen Uchi	Ikkyo
Yokomen Uchi	Uchi Kaiten Sankyo
Jodan Tsuki	Shiho Nage
Jodan Tsuki	Kote Gaeshi
Jodan Tsuki	Sankyo
Kata Dori Menuchi	Irimi Nage
Kata Dori Menuchi	Koshi Nage
Ryomune Dori	Kokyu Nage
Mae Geri	Irimi Nage

Ushiro Waza

Ryokata Dori	Ikkyo
Katate Dori Kubi Shime	Ikkyo
Katate Dori Kubi Shime	Kokyu Nage

Article 37

Ikkyu. Matèries afins: Mishogi, Katsugen, Aiki Taiso, Kiai Jutsu.

1er. Kyu (Marró). Tai No Sen, Go No Keiko. 8 mesos de permanència en 2n Kyu.

3 assistències requerides a cursets. Durada de l'examen: 30 minuts aproximadament.

Suwarì Waza

Jodan Tsuki Ikkyo
Ryokata Dori Kokyu Nage
Shomen Uchi Kote Gaeshi

Tachi Waza

Mune Dori Ikkyo
Yokomen Uchi Nikyo
Yokomen Uchi Kote Gaeshi
Jodan Tsuki Yonkyo
Jodan Tsuki Irimi Nage
Jodan Tsuki Soto Kaiten Nage
Mune Dori Menuchi Ikkyo
Juji Ryomune Dori Kokyu Nage
Maegeri Ushiro Kiri Otoshi

Hanmi Handachi Waza

Ryote Dori Shiho Nage
Ryokata Dori Kokyu Nage

Ushiro Waza

Ryote Dori Kote Gaeshi
Ryokata Dori Aiki Otoshi
Ryokata Dori Kokyu Ho

Jo Dori

Katate Ryote Jo Dori: 5 Projeccions a Kokyu Nage

Aiki Jo

Tècniques Bàsiques

Choku Tsuki
Gaeshi Tsuki
Ushiro Tsuki
Gedan Gaeshi
Shomen Uchi
Shomen Uchi Komi
Yokomen Uchi
Gyaku Yokomen Uchi
Toma Katate Uchi
Katate Gedan Gaeshi
Hasso Gaeshi
Katate Hachi No Ji Gaeshi
Hachi No Ji

Combinacions Bàsiques

Tsuki-Yokomen Uchi
Tsuki-Gedan Gaeshi
Shomen Uchi Komi-Gyaku Yokomen
Yokomen Uchi-Gyaku Yokomen
Shomen Uchi-Gedan Gaeshi
Shomen Uchi-Ushiro Tsuki
Gyaku Yokomen-Ushiro Tsuki
Hasso Gaeshi-Ushiro Tsuki
Hasso Gaeshi-Shomen Uchi
Hasso Gaeshi-Tsuki
Hasso Gaeshi-Ushiro Uchi
Hasso Gaeshi-Ushiro Harai

Aiki Ken. Suburi i Combinacions Bàsiques

Maki Uchi
Shomen Uchi Komi
Gedan Kamae-Shomen Uchi Komi
Gyaku Yokomen-Yokomen
Shomen Uchi Komi-Tsuki-Gyaku Yokomen-Tsuki-Yokomen-Tsuki
Shomen Uchi Komi-Gyaku Tsuki-Yokomen-Gyaku Tsuki

Dan

Capítol XX. Shodan.

Article 38

Shodan. Matèries afins: Mishogi, Katsugen, Sotai Dosa, Kiai Jutsu, Atemi Waza.
1er. Dan (Negre). Kotai, Tai No Sen, Sen No Sen. 1 any de permanència en 1er. Kyu.
4 assistències requerides a cursets. Durada de l'examen: 50 minuts aproximadament.

Suvari Waza

Shomen Uchi	Jiyu Waza
Yokomen Uchi	Jiyu Waza
Jodan Tsuki	Jiyu Waza

Tachi Waza

Katate Dori	Nikyo
Katate Dori	Uchi Kaiten Nage
Ryote Dori	Tenchi Nage
Ryote Dori	Kokyu Nage
Shomen Uchi	Irimi Nage
Yokomen Uchi	Gokyo
Yokomen Uchi	Shiho Nage
Chudan Tsuki	Kote Gaeshi
Jodan Tsuki	Ikkyo
Kata Dori Menuchi	Shiho Nage
Mune Dori Menuchi	Koshi Nage
Mune Dori Menuchi	Irimi Nage
Mawashi Geri	Irimi

Hanmi Handachi Waza

Katate Dori	Ikkyo
Katate Dori	Shiho Nage
Katate Dori	Uchi Kaiten Nage
Shomen Uchi	Irimi Nage

Ushiro Waza

Ryote Dori	Ikkyo
Ryote Dori	Kokyu Nage
Eri Dori	Ikkyo
Katate Dori Kubi Shime	Sankyo

Tanto Dori

Shomen Uchi	Kokyu Ho
Yokomen Uchi	Gokyo
Jodan Tsuki	Hiji Kime Osae
Chudan Tsuki	Kote Gaeshi

Jo Dori

Shomen Uchi	Shiho Nage
Chudan Tsuki	Kokyu Nage

Tachi Dori

Shomen Uchi	Sankyo
Shomen Uchi	Kote Gaeshi
Jodan Tsuki	Hiji Kime Osae

Kumi Jo/Bunkai

Kata de Jo de 14 moviments: 2 Uke, Shite-Aite/Aite-Shite

Kumi Tachi/Bunkai

Ken Kata (Katori): Shite-Aite/Aite-Shite

Capítol XXI. Nidan.

Article 39

Nidan. Matèries afins: Mishogi, Katsugen, Sotai Dosa, Kiai Jutsu, Atemi Waza.

2n Dan (Negre). Kotai, Tai No Sen, Sen No Sen, Jitsu-Kyo. 2 anys de permanència en 1er. Dan.

4 assistències requerides a cursets. Durada de l'examen: Indeterminada.

Tachi Waza

Ryote Dori	Hiji Kime Osae
Ryote Dori	Kokyu Nage
Ryote Dori	Koshi Nage
Ryote Dori	Juji Garami
Shomen Uchi	Hiji Kime Osae
Shomen Uchi	Kokyu Nage
Shomen Uchi	Koshi Nage
Jodan Tsuki	Hiji Kime Osae
Jodan Tsuki	Kokyu Nage
Jodan Tsuki	Koshi Nage

Ushiro Waza

Ryote Dori	Shiho Nage
Ryote Dori	Kokyu Nage
Ryohiji Dori	Sankyo
Ryohiji Dori	Kote Gaeshi

Hanmi Handachi Waza

Ryote Dori	Kokyu Nage
Shomen Uchi	Kokyu Nage
Jodan Tsuki	Kokyu Nage
Ushiro Ryokata Dori	Kokyu Nage

Futari Dori

Jiyu Waza 3 Uke

Hanmi Handachi Waza

Shomen Uchi	Gokyo
Shomen Uchi	Kote Gaeshi
Chudan Tsuki	Ikkyo
Chudan Tsuki	Sankyo
Chudan Tsuki	Hiji Kime Osae
Chudan Tsuki	Shiho Nage

Jo Dori

Shomen Uchi	Ikkyo
Shomen Uchi	Kokyu Ho
Shomen Uchi	Hiji Kime Osae
Shomen Uchi	Kote Gaeshi
Shomen Uchi	Irimi Nage
Shomen Uchi	Kokyu Nage
Chudan Tsuki	Ikkyo
Chudan Tsuki	Kokyu Nage
Chudan Tsuki	Hiji Kime Osae
Chudan Tsuki	Kote Gaeshi
Chudan Tsuki	Irimi Nage

Tachi Dori

Shomen Uchi	Kokyu Ho
Shomen Uchi	Hiji Kime Osae
Shomen Uchi	Ude Kime Nage
Shomen Uchi	Kokyu Nage
Shomen Uchi	Irimi Nage
Shomen Uchi	Shiho Nage
Chudan Tsuki	Kokyu Ho
Chudan Tsuki	Hiji Kime Osae
Chudan Tsuki	Kokyu Nage
Chudan Tsuki	Irimi Nage
Chudan Tsuki	Kote Gaeshi

Kumi Tachi/Bunkai

Aplicacions

Kote Gaeshi
Hiji Kime Osae
Kokyu Nage
Koshi Nage

Capítol XXII. Sandan.

Article 40

Sandan. Matèries afins: Mishogi, Katsugen, Sotai Dosa, Kiai Jutsu, Atemi Waza.

3er. Dan (Negre). Kotai, Tai No Sen, Sen No Sen, Jitsu-Kyo. 3 anys de permanència en 2n Dan.

9 assistències requerides a cursets. Durada de l'examen: Indeterminada.

Tachi Waza

Mune Dori	Kokyu Nage
Ryote Dori	Kokyu Nage
Ryokata Dori	Kokyu Nage

Ushiro Waza

Kubi Dori	Kokyu Nage
Mune Dori	Kokyu Nage
Ryokata Dori	Kokyu Nage
Katate Dori Kubishime	Kokyu Nage

Futari Dori

Jiyu Waza 4 Uke

Tanto Dori

Jodan Tsuki	Ikkyo
Jodan Tsuki	Sankyo
Jodan Tsuki	Kote Gaeshi
Jodan Tsuki	Kokyu Ho
Yokomen Uchi	Kote Gaeshi
Yokomen Uchi	Kokyu Ho
Yokomen Uchi	Shiho Nage
Yokomen Uchi	Hiji Kime Osae

Jo Dori

Jodan Tsuki	Ikkyo
Jodan Tsuki	Kokyu Ho
Jodan Tsuki	Hiji Kime Osae
Jodan Tsuki	Kote Gaeshi
Jodan Tsuki	Irimi Nage
Jodan Tsuki	Kokyu Nage
Yokomen Uchi	Shiho Nage
Yokomen Uchi	Kokyu Nage

Tachi Dori

Jodan Tsuki	Ikkyo
Jodan Tsuki	Kokyu Ho
Jodan Tsuki	Kote Gaeshi
Jodan Tsuki	Irimi Nage
Jodan Tsuki	Kokyu Nage
Yokomen Uchi	Shiho Nage
Yokomen Uchi	Kokyu Nage

Kumi Jo/Bunkai

Kata de Jo de 31 moviments: 2 Uke, Shite-Aite/Aite-Shite

***Iaido**

Suwari Waza

1a Sèrie

- 1.Kusa Nagi No Ken
- 2.Nuki Uchi No Ken
- 3.Uken
- 4.Nuki Stuke No Ken
- 5.Saken
- 6.Happo Ken

Tachi Waza

1a Sèrie

- 1.Yuki Ai Gyaku Nuki No Tachi
- 2.Zengo Chidori No Tachi
- 3.Ren Mai Giri No Tachi
- 4.Sampo Giri No Tachi

2a Sèrie

- 5.Ura Nuki Uchi No Tachi
- 6.Hasso Nuki Uchi No Tachi
- 7.Hasso Kesa Giri No Tachi

3a Sèrie

- 8.Hiza Giri No Tachi
- 9.Kashira Tsuki No Tachi
- 10.Ganmen Ate Ushiro Giri No Tachi

Nota:** Les *Kata* i tècniques tenen el seu origen a les escoles ***Maniwa Nen Ryu, (estil *Yadome-Jutsu*), ***Yagyū Shinkage Ryu*** (estils *Edo Yagyū*→*Tessen Jutsu*, *Bishu Yagyū*→*Saya Ate*) i ***Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu***.

Capítol XXIII. Yodan.

Article 41

Yodan. Matèries afins: Mishogi, Zazen, Katsugen, Sotai dosa, Kiai Jutsu, Haragei, Ho Jitsu. Matèries complementàries: Exercicis específics a Sen No Sen. Atemi Waza. Experiència docent a Aikido. Domini didàctic dels seus principis (exotèrics i esotèrics). Implicació en tasques de l'Associació. Reciclatge continu. Millora de tots els nivells anteriors de Waza. Informar la Junta Directiva 2 anys abans de la data de l'examen. Consentiment de la Direcció Tècnica. 4º Dan (Negre). Kotai, Tai No Sen, Sen No Sen, Jitsu-Kyo. 4 anys de permanència en 3er. Dan. 10 assistències requerides a cursets. Durada de l'examen: Indeterminada.

Futari Dori

Taninzu Dori (2 Uke)

Ryote Mochi (Katate Ryote Dori)	}	Juji Garami
		Shiho Nage
		Kokyu Nage
		Ikkyo
Ryote Mochi (Katate Ryote Dori)	}	Juji Garami
+ Ushiro Katate Dori Kubi Shime		

Renraku / Renzoku Waza

Shomen Uchi	}	Katame Waza - Kokyu Nage
Yokomen Uchi		
Jodan Tsuki		
Gedan Tsuki		
Mawashi Tsuki		
Shomen Uchi	}	Irimi Nage - Ushiro Kiri Otoshi Irimi Nage - Koshi Nage Irimi Nage - Kokyu Nage
Yokomen Uchi		
Jodan Tsuki		
Gedan Tsuki		
Mawashi Tsuki		
Shomen Uchi	}	Kote Gaeshi - Kokyu Ho Kote Gaeshi - Ude Kime Nage Kote Gaeshi - Soto Kaiten Nage Kote Gaeshi - Irimi Nage Kote Gaeshi - Koshi Nage
Yokomen Uchi		
Jodan Tsuki		
Gedan Tsuki		
Mawashi Tsuki		
Shomen Uchi	}	Shiho Nage - Shiho Nage Shiho Nage - Irimi Nage Shiho Nage - Uchi Kaiten Sankyo Shiho Nage - Ude Kime Nage Shiho Nage - Kokyu Ho
Yokomen Uchi		
Jodan Tsuki		
Gedan Tsuki		
Mawashi Tsuki		
Shomen Uchi	}	Ikkyo - Hiji Kime Osae Ikkyo - Ude Garami Ikkyo - Irimi Nage Ikkyo - Koshi Nage
Yokomen Uchi		
Jodan Tsuki		
Gedan Tsuki		
Mawashi Tsuki		
Shomen Uchi	}	Sankyo - Irimi Nage
Yokomen Uchi		
Jodan Tsuki		
Gedan Tsuki		
Mawashi Tsuki		

Atemi Waza

Jintai Kyusho (punts vitals): Integrat dins de les tècniques Aiki

Jiyu Waza / Randori

Jo Dori	}	Shite Randori ((atac concertat i defensa lliure). Jiyu Randori (atac i defensa lliure).
Tachi Dori		
Tanto Dori		
Tanto Jitsu		
Tambo Dori		
Tambo Jitsu		

Kumi Jo / Tateki No Kurai

2 uke en línia: Taninzu Dori

Jo Jitsu / Jiyu Waza

1 uke: Jiyu Randori (atac i defensa lliure)

Kumi Tachi / Tateki No Kurai

2 uke en línia: Taninzu Dori

Ken Jitsu / Jiyu Waza

1 uke: Jiyu Randori (atac i defensa lliure)

Capítol XXIV. Godan.

Article 42

Godan. Matèries afins: Mishogi, Zazen, Katsugen, Sotai dosa, Kiai Jutsu, Haragei, Ho Jitsu. Matèries complementàries: Exercicis específics en Sen No Sen, Mishogi, Zazen, Katsugen, Sotai Dosa, Kiai Jutsu, Hara Gei, Ho Jitsu, Ren Tachi Jitsu, Bokuto Jitsu, Ken Jitsu, Ryo Tambo Jitsu. Practica, domini i reciclatge de tot el programa anterior. Domini d'Atemi Waza. Relació del Tachi en les tècniques d'Aikido. Domini de les formes Aiki i Jitsu. Experiència docent a Aikido. Domini didàctic dels seus principis (exotèrics i esotèrics). Implicació en tasques de l'Associació. Aprenentatge d'altres arts afins. Informar la Junta Directiva 3 anys abans de la data de l'examen. Consentiment de la Direcció Tècnica.
5è Dan (Negre). Kotai, Tai No Sen, Sen No Sen, Jitsu-Kyo. 5 anys de permanència en 4t Dan. 10 assistències requerides a cursets. Durada de l'examen: Indeterminada.

Renzoku Waza

2 atacs consecutius i defenses encadenades

Ren Tsuki	}	Takemuso Aiki. Shinogi (soto, uchi)
Ren Shomen Uchi		
Tsuki - Mae Geri		
Mawashi Geri - Tsuki		
Shomen Uchi - Tsuki		
Jodan Tsuki - Mawashi Tsuki		

Kaeshi Waza

Especificat pel Tribunal

Jiyu Randori 1

Jo, Tachi, Tanto, Tambo (tots en Dori) en Renzoku Waza (2 uke), amb desarmament i ús de l'arma (desarmar al primer uke i respondre al segon en Kumi Tachi).

Jiyu Randori 2

Jo, *Tachi*, Tanto, Tambo, en Renzoku Waza (2 uke), sense desarmament.

Randori 3

Jo contra Tachi

Iaido / Bunkai

Suvari Waza. 1a Sèrie

- 1.Kusa Nagi No Ken. (1 uke)
- 2.Nuki Uchi No Ken. (1 uke)
- 3.Uken. (1 uke)
- 4.Nuki Stuke No Ken. (1 uke)
- 5.Saken. (1 uke)
- 6.Happo Ken. (1 uke)

Tachi Waza. 1a Sèrie

- 1.Yuki Ai Gyaku Nuki No Tachi. (1 uke)
- 2.Zengo Chidori No Tachi. (1 uke)
- 3.Ren Mai Giri No Tachi. (1 uke)
- 4.Sampo Giri No Tachi. (1 uke)

Tachi Waza. 2a Sèrie

- 5.Ura Nuki Uchi No Tachi. (1 uke)
- 6.Hasso Nuki Uchi No Tachi. (1 uke)
- 7.Hasso Kesa Giri No Tachi. (1 uke)

Tachi Waza. 3a Sèrie

- 8.Hiza Giri No Tachi. (1 uke)
- 9.Kashira Tsuki No Tachi. (2 uke)
- 10.Ganmen Ate Ushiro Giri No Tachi. (2 uke)