

ARTE MARCIAL TRADICIONAL JAPONESA

AIKIDO

Alberto Ferreira

6º Kyu - Azul Escura

Mínimo de 30 aulas-dia após último exame.

· Tobikoshi ukemi (rolamento para frente com obstáculo).

· Shiho undo (4 Direções).

· Tachi-Waza

· Muna-dori

· Nikyo

· Katate-dori

- Ikkyo
- Shiho-nage
- Kaiten-nage
- Irimi-nage

· Shomen-uchi

- Ikkyo
- Irimi-nage

Abaixo estão algumas técnicas básicas para auxiliar o treinamento do iniciante.

- Ataque

Golpes Diretos

- Shomen-uchi – Frontal acima da cabeça
- Yokomen-uchi – Lateral no lado da cabeça
- Chudan-tsuki – Na região do abdome
- Jodan-tsuki – No rosto

Golpes com pegada

- Gyaku-hammi katate-dori – Punho em posição contrária
- Ai-hammi katate-dori – Punho em posição simétrica
- Muna-dori – Peito (gola)

- Defesa

Projeções

- Irimi-nage – Entrada simultânea
- Kaiten-nage – Em círculo, projetando o braço
- Kokyu-nage – Projeção.
- Shiho -nage – Pressão no cotovelo e torção do punho
- Tenchi -nage – Alongamento em oposição (céu e terra)

Imobilizações

- Ikkyo – Agarramento do braço
- Nikyo – Torção do punho

Esquivas

- Ten Kan – Giro de 180º a partir das costas sobre a base (perna da frente)
- Kaiten- Giro total dando um passo a frente.
- Irimi – Esquivando um passo à frente