

ARTE MARCIAL TRADICIONAL JAPONESA

AIKIDO

Alberto Ferreira

8º Kyu - Cinza

(abaixo de 15 anos)

Mínimo de 3 meses de início no aikido e 30 aulas-dia de prática (cada dia equivale a uma aula)

- Mae ukemi. (Rolamento para frente),
- Ushiro ukemi. (Rolamento para Trás),
- Shikko (mae). (Andar /joelhos para frente),
- Ikkyo-undom (mae), (Para Frente),
- Ikkyo-undom (mae/ushiro).(Frente e Trás),

- Uchi-kata (Ataque sem parceiro no mesmo lugar),
 - Shomen-uchi
 - Yokomen-uchi
 - Tsuki

- Tachi Waza - Gyaku-hanmi
 - katate-tori
 - Ikkyo
 - Irimi-nage
 - Koku-nage

Abaixo estão algumas técnicas básicas para auxiliar o treinamento.

- 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

Alguns Golpes com pegada para seu Kyu

- Gyaku-hanmi katate-dori – Punho em posição contrária
- Ai-hanmi katate-dori – Punho em posição simétrica
- Muna-dori – Peito (gola)
- Ryote-dori – Dois punhos

- Defesa

Projeções

- Irimi-nage – Entrada simultânea
- Kokyu-nage – Projeção
- 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