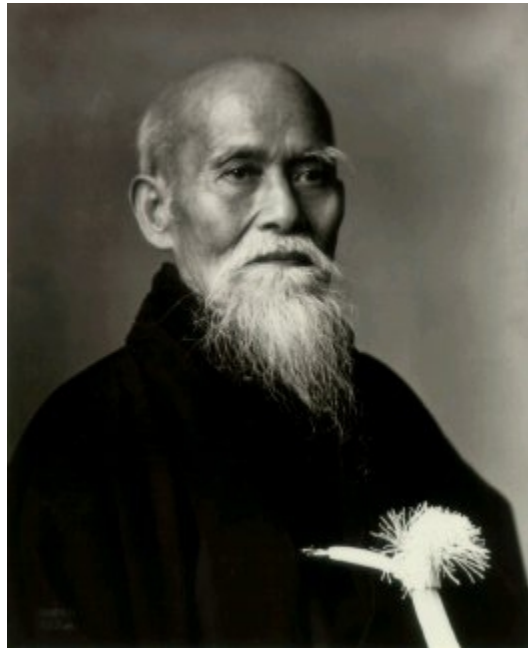


AIKIDO

GUÍA DEL PRINCIPIANTE

CURSO 2012-2013



Confeccionada por José María Sevilleja a partir de la Guía del principiante de la FFAAA (Federación Francesa de Aikido, Aikibudo y Afinidades).

El aikido, un arte de vivir en forma de arte marcial.

El aikido fue fundado en los años 20 por el maestro MORIHEI UESHIBA (1883-1969) después de la práctica intensa de diversas artes marciales. Tanto por su objetivo como por su historia, el Aikido se inscribe en la tradición de los budo japoneses que, a través y más allá de su técnica, se sitúan como disciplinas educativas de búsqueda y no como un conjunto de recetas enfocadas a aplicaciones inmediatas.

El aikido es pues, una disciplina marcial en forma de defensa personal cuyo propósito real es el desarrollo físico, mental y relacional del individuo.

Disciplina completa, tiende, mediante su técnica, a potenciar las nociones de equilibrio y coordinación más que las de fuerza y velocidad. Y, en relación constante con el compañero, ésta permite el placer del descubrimiento y después del dominio de los gestos y de sus tensiones. La búsqueda incansable del gesto simple y justo confiere al practicante soltura y seguridad en sí mismo.

En el seno de la familia de los budo, el aikido afirma su originalidad por la naturaleza de la respuesta que propone al problema de la violencia o de la agresividad. En efecto, nunca tiene por objetivo la negación del otro por su destrucción o incluso la disuasión, sino que pretende lo contrario, considerando el conflicto como una situación de comunicación, controlar la agresividad y permitir a los dos interlocutores salir de la espiral de violencia. Este enfoque original, ambicioso y profundamente humanista, emplaza al aikido en el rango de aporte cultural real y es declarado arte marcial de la Paz por la ONU en el año 1991.

El enfoque marcial del aikido y por lo tanto su técnica se encuentran totalmente en relación con su objetivo. Es decir, que las técnicas de proyección o de control utilizadas no son, en ningún caso, traumatizantes puesto que nunca se efectúan en oposición directa al atacante sino que explotan y guían su impulso sin sufrirla.

Las nociones de equilibrio, de unión del cuerpo, de disponibilidad, de vigilancia, de ritmo y fluidez... son ampliamente explotadas y permiten al aikido aliar su aspecto armonioso y estético característico al rigor de un arte marcial.

Por otro lado, la ausencia de competición nos mantiene alejados de los males que ésta pudiera albergar (dopaje, sobreentrenamiento, estrés, etc.).

En el plano moral, el Aikido, por su naturaleza, interpela a los valores esenciales del individuo: La perseverancia, el rigor, la humildad, la atención, el compromiso, la responsabilidad... Y además, la profundidad de su enfoque suscita la reflexión para su evolución.

Pero es, sin duda, en el plano relacional, donde el Aikido, disciplina de comunicación, constituye un aporte irremplazable. Es de forma permanente, en efecto, que se solicitan las capacidades de escucha y de intercambio, de generosidad y de respeto.

El Aikido funciona según el principio de valorización mutua y no de afirmación de sí mismo en detrimento del otro. Esta actitud sobre el tatami influencia, por supuesto, el comportamiento en la vida civil y, de forma general, la concepción de las relaciones con la gente y con los sucesos.

ATAQUES Y TÉCNICAS DE BASE

FORMAS DE ATAQUE

AGARRES.



KATATE DORI (AI HANMI)



KATATE DORI (GYAKU HANMI)



RYOTE DORI



KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI)



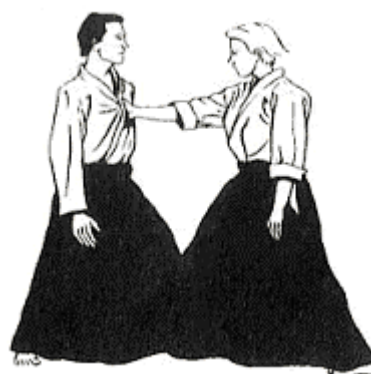
KATA DORI



KATA DORI MEN UCHI



RYOKATA DORI



MUNA DORI

AGARRES POR LA ESPALDA (USHIRO WAZA)



USHIRO RYOTE DORI



USHIRO RYOHJI DORI



USHIRO RYOKATA DORI



USHIRO ERI DORI



USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME

ATAQUES DE GOLPEO



SHOMEN UCHI



YOKOMEN UCHI



CHUDAN TSUKI



JODAN TSUKI



MAE GERI

TÉCNICAS

INMOVILIZACIONES DE BASE (OSAE WAZA)



IKKYO



NIKYO



SANKYO



YONKYO



GOKYO

VARIANTES TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN



UDE GARAMI



HIJI KIME OSAE

PROYECCIONES DE BASE (NAGE WAZA)



IRIMI NAGE



SHIHO NAGE



KOTE GAESHI



KAITEN NAGE



TENCHI NAGE



KOKYU HO

VARIANTES TÉCNICAS DE PROYECCIÓN



**SOKUMEN IRIMI NAGE
(NANAME KOKYU NAGE)**



UDE KIME NAGE



AIKI OTOSHI



SUMI OTOSHI



KOSHI NAGE



USHIRO KIRI OTOSHI



KOKYU NAGE



JUJI GARAMI

FORMAS DE APLICACIÓN



TACHI WAZA (TORI Y UKE ESTÁN DE PIE)



HANMI HANTACHI WAZA (TORI DE RODILLAS, UKE DE PIE)



SUWARI WAZA (LOS DOS COMPAÑEROS DE RODILLAS)

«Omote» Y «ura»

La mayoría de las técnicas se estudian bajo las formas “omote” y “ura”. Se traducen a menudo estos dos vocablos como “positivo” y “negativo” o “interior” y “exterior”, lo que suele ser más práctico para la comprensión, aunque el sentido de estos términos hace más bien referencia a la idea de “cara” y “cruz”, “anverso” y “reverso”. Es decir, dos aspectos complementarios de una misma cosa.

De manera general, “Omote” tomará la forma de una técnica que avanza hacia el compañero, sin dejar que el ataque llegue a desarrollarse.

“Ura” prolongará el ataque, lo desviará y guiará la acción hacia el exterior del compañero.

Algunos términos también utilizados para el trabajo técnico son:

Kaeshi waza : Contratécnicas.

Henka waza : Encadenamientos y variaciones.

Jyu waza : Trabajo libre.

TRABAJO DE MANOS VACÍAS CONTRA ARMAS

Tanto dori : Manos vacías contra cuchillo.

Jo dori : Manos vacías contra bastón.

Tachi dori : Manos vacías contra sable.

Jo nage waza : Tori tiene en su poder el jo y proyecta a Uke, el cual intenta agarrarlo.

TRABAJO CON ARMAS (Bukki waza):

Ken tai ken : Los dos compañeros con un sable.

Jo tai jo : Los dos compañeros en posesión de un bastón.

FORMAS DE PRÁCTICA

Ippan geiko : Práctica bajo la forma usual.

Ju no geiko : Práctica relajada.

Go no geiko : Práctica con más solidez y reactividad por parte de Uke.

Kakari geiko : Práctica contra varios compañeros que atacan sucesivamente.

LOS GRADOS “DAN” - CINTURÓN NEGRO.

Los grados “DAN” son concedidos después de varios años de práctica por medio de un examen organizado a nivel regional o nacional, delante de un tribunal y en función de los niveles.

Para la evaluación de los candidatos son utilizados 3 criterios fundamentales :

- El conocimiento formal de las técnicas.
- La construcción de las técnicas: Toda técnica obedece, en primer lugar, a una lógica mecánica que se construye a partir de un desplazamiento con el fin de crear un desequilibrio que será explotado para una consecución final, llevando a Uke al suelo (proyección o inmovilización).
- El respeto de la integridad de los compañeros: Lo que da sentido a nuestra disciplina. Conservarse y conservar al otro (marcialidad y fraternidad). Construirse (actitud, unidad del cuerpo) y ayudar al otro a construirse (respeto).

Estos 3 criterios serán observados con niveles de exigencia diferentes en función del grado al que se quiera acceder.

PROGRESIÓN TÉCNICA PARA LOS GRADOS KYU

La idea misma de progresión técnica o pedagógica es extremadamente difícil de evaluar en Aikido porque toda la práctica no es más que repetición e idas y vueltas incesantes entre las “bases” y las “variaciones”.

Hay que abordar, por lo tanto, las diferentes técnicas y formas de trabajo en un cierto orden, obedeciendo a una cierta lógica. Este documento propone aquí, a título de ejemplo, una posibilidad de progresión lógica.

Otras combinaciones, por supuesto, son posibles y no se debería entenderla ni aplicarla, en ningún caso, de manera rígida.

Con esa misma idea, puede servir de base para la evaluación de los grados Kyu, ayudando así, tanto a los profesores como a los practicantes, a situar los diferentes niveles. Estos grados Kyu serán atribuidos, en el seno de cada club, por el profesor durante los primeros meses y años de práctica, antes de la obtención del cinturón negro.

5° KYU

Tachi waza

Ai Hammi katate dori : Ikkyo - Shiho nage - Irimi nage

Katate dori : Shiho nage - Tenchi nage

Shomen uchi : Ikkyo - Irimi nage

Suwari waza

Shikko (desplazamiento)

Ryote dori : Kokyu ho

4° KYU

Tachi waza

Katate dori : Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Irimi nage - Uchi kaiten nage - Kokyu nage - Ude kime nage - Sokumen Irimi nage

Kata dori : Ikkyo - Nikyo

Ai Hammi katate dori : Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Ude kime nage

Shomen uchi : Kote gaeshi

Yokomen uchi : Shiho nage - Ude kime nage

Ryote dori : Tenchi nage

Ushiro Ryote dori : Sankyo

Suwari waza

Ai Hammi katate dori : Ikkyo - Irimi nage

Shomen uchi : Ikkyo - Irimi nage

3er KYU

Tachi waza

Katate Ryote dori : Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu ho

Ryote dori : Ikkyo - Shiho nage

Ushiro Ryote dori : Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage - Ude kime nage

Yokomen uchi : Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi - Irimi nage

Shomen uchi : Nikyo - Sankyo - Yonkyo

Kokyu nage : Diversas formas de ataque

Suwari waza

Ryote dori : Ikkyo - Nikyo

Kata dori : Ikkyo - Nikyo

Shomen uchi : Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote Gaeshi

Hanmi Handachi waza

Katate dori : Shiho nage - Uchi kaiten nage

Shomen uchi : Irimi nage

2° KYU

Tachi waza

Kata dori men uchi : Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage

Ushiro Ryo Kata dori : Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Sokumen Irimi nage

Kata dori : Sankyo - Yonkyo

Katate dori : Sankyo - Yonkyo - Sumi otoshi - Aiki otoshi - Koshi nage

Shomen uchi : Shiho nage - Soto kaiten nage - Uchi kaiten nage

Yokomen uchi : Gokyo

Ryote dori : Kote gaeshi - Irimi nage

Ai Hammi katate dori : Koshi nage

Katate Ryote dori : Irimi nage

Ushiro Ryote dori : Juji garami - Sokumen Irimi nage

Chudan tsuki : Ikkyo - Irimi nage

Jodan tsuki : Hiji kime osae

Ushiro Ryo hiji dori : Ikkyo

Mae Ryo kata dori : Sokumen Irimi nage

Kokyu nage : Diversas formas de ataque

Suwari waza

Ryo Kata dori : Ikkyo - Nikyo

Yokomen uchi : Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo - Irimi nage

Kata dori : Sankyo

Ryote dori : Kote gaeshi - Irimi nage

Hanmi Handachi waza

Shomen uchi : Kote gaeshi

Ryote dori : Shiho nage

Katate dori : Soto kaiten nage

1er KYU

Tachi waza

Ushiro eri dori : Ikkyo, Kote gaeshi - Shiho nage

Jodan tsuki : Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Shiho nage - Irimi nage - Kaiten nage

Chudan tsuki : Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Kaiten nage

Shomen uchi : Gokyo

Muna dori : Shiho nage

Ushiro Katate dori kubi shime : Kote gaeshi - Shiho nage

Katate Ryote dori : Juji Garami

Diversas aplicaciones sobre

Diversos agarres y golpes : Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kaiten nage - Sumi otoshi - Koshi nage - Sokumen Irimi nage

Todas las aplicaciones de :

Ude kime nage a partir de la base Shiho nage

Hiji kime osae a partir de la base Ikkyo y Nikyo ura

Suwari waza

Yokomen uchi : Kote gaeshi

Shomen uchi : Gokyo

Hanmi Handachi waza

Shomen uchi : Ikkyo - Nikyo - Gokyo

Katate dori : Nikyo

Más todas las técnicas realizables en Suwari waza y Hanmi Handachi waza.