

AIKIDO LINSEI DOJO

APOSTILA PARA INICIANTES. VOLUME 1. JANEIRO DE 2012.
WWW.LINSEIDOJO.COM.BR

合
気
道





Esta apostila é destinada a iniciantes. Tudo que está descrito aqui deve ser visto como uma informação básica. Para alguns o primeiro contato com o Aikido. Informações mais aprofundadas serão transmitidas oralmente durante o treino.

Seja bem vindo!

Paulo Lins
5º Dan Nihon Aikikai
Presidente da Associação Cearense de Aikido
Dojo-cho do Linsei Dojo

Linsei Dojo
Rua Isac Meyer, 184
Fone: (85) 8897.0323
www.linseidojo.com.br

BEM VINDO AO AIKIDO LINSEI DOJO

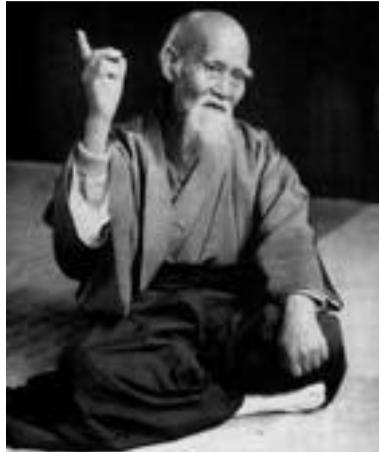
Temos o prazer de recebê-lo em nosso Dojo. Esperamos que você aprecie nossa companhia e que o tempo passado aqui seja proveitoso e agradável. Se você tiver qualquer dúvida sobre o que está fazendo, vendo ou sentindo, pergunte. O sensei está no tatame para auxiliá-lo. Fazer perguntas irá ajudá-lo a entender o que você está praticando, mas lembre-se: apenas fazer perguntas não o levará a lugar algum.

Treine com sinceridade!

O Aikido é uma arte marcial japonesa criada pelo mestre Morihei Ueshiba (1883 / 1969).

Com um talento extremamente raro para artes marciais, mestre Ueshiba treinou e obteve a mais alta graduação em várias escolas de combate, entre as quais: tenshin shinyô-ryu, yagyu-ryu, kito ryu e o extremamente poderoso e complexo Daito-ryu Aiki ju-jutsu.

Como estudioso de artes marciais mestre Ueshiba treinou e dominou vários estilos de armas dando atenção especial ao bastão curto e à espada. Na década de vinte, mestre Ueshiba pouco a pouco se liberta das antigas escolas desenvolvendo um estilo próprio, usando e aplicando os princípios e técnicas em conjunto, para quebrar as barreiras entre mente, espírito e corpo. Em 1942, mestre Ueshiba começa a chamar esse estilo próprio de Aikido.



Mestre Morihei Ueshiba.
Fundador do Aikido.

O Aikido é uma arte marcial especialmente adaptada às necessidades de hoje. É uma forma de autodefesa, de disciplina mental, consciência corporal e integração. As técnicas de defesa do Aikido consistem principalmente no posicionamento e atitude corretos, aliados aos movimentos circulares do quadril, chaves e projeções. Estes movimentos baseiam-se na realização de Aiki (harmonização) com o atacante.

O Aikido não é uma mera ferramenta para vencer. Não há competições. Seu funcionamento é baseado nos movimentos circulares, no uso correto da energia que flui do corpo e da mente, em vez de usar apenas a potência muscular e velocidade.

O aprendizado do Aikido deve ser realizado de maneira respeitosa e agradável, num ambiente de apoio mútuo, onde você aprenderá a se mover em seu próprio ritmo.

O Aikido oferece uma forma prática e eficaz de autodefesa que visa se proteger de preferência sem ferir outro ser humano. O objetivo do Aikido é aprender a se movimentar e viver em um estado de auto-consciência, gentileza, liberdade e harmonia.

Como é uma aula típica de aikido

As aulas têm início com uma rápida meditação. Isto aumentará o foco no treinamento, evitando a dispersão mental. A meditação e a respiração correta irão auxiliá-lo a estar presente por inteiro no treino. Ao final da meditação são feitas as reverências iniciais e logo após é iniciada uma sessão de alongamento e aquecimento. Em seguida são realizados os movimentos básicos e os rolamentos, proporcionando maior consciência corporal além de aperfeiçoar a sua movimentação e estabilidade.

Após esta parte do treino é iniciado o treino com bokken (espada de madeira) ou Jô (bastão). A prática de armas no Aikido (Buki-wazá) tem a finalidade de auxiliar no desenvolvimento das técnicas de mãos vazias (tai-jutsu) além de desenvolver a percepção do ataque e a disciplina corporal. No treino básico de armas são realizados movimentos solo (suburi) e no nível intermediário são realizados em dupla. Maiores informações sobre este treinamento devem ser obtidas com o sensei.

Quando terminamos o treinamento de buki-wazá iniciamos a prática de tai-jutsu (técnicas sem armas). No nível básico serão realizados dois tipos de treinamento: o treino sólido (katai keiko) e o treino flexível (jutai keiko).

Após o treino dos wazá (técnicas) são realizados alongamentos, exercícios de respiração e a meditação seguida da reverência e agradecimentos finais.



O fundador durante uma demonstração.

TÉCNICAS SÓLIDAS E TÉCNICAS FLEXÍVEIS

Treino sólido (katai keiko)

“A técnica sólida é uma maneira de treinar a forma circular em si. Quando o atacante segura firmemente o defensor, dificultando a movimentação. Através do movimento dos quadris e do relaxamento de forças inúteis, treina-se um círculo perfeito. Neste caso, quanto maior a força, maior deve ser a perfeição da forma circular, sendo esta uma forma de treino mais avançada. Assim, um principiante que ainda não possui domínio dos movimentos básicos logicamente não conseguirá escapar dos agarramentos mais fortes. O atacante (UKE) deve ponderar o nível técnico do defensor (TORI), segurando-o firmemente no início e, caso o defensor não consiga desenvolver a técnica, regular sua força para proporcionar uma condição de treino que possibilite o aperfeiçoamento da forma.”

O treino sólido é extremamente importante, pois proporciona o estudo do posicionamento, atitude mental e da respiração. Através deste treino ocorrerá o aumento da percepção do ataque e da autoconsciência, possibilitando o treinamento rumo à perfeição.



Treino de buki-wazá no Linsei Dojo

Treino flexível (Jutai Keiko)

O treino flexível permite ao praticante expressar o que foi estudado no treino sólido. Ele consiste no ataque em que o parceiro ainda está distante respeitando o Ma-Ai (distância correta) e precisa se movimentar para atacar (como num soco por exemplo). É importante que fique claro a dependência desta forma de treino da forma sólida. No treino flexível a movimentação pode ser muito rápida mas deverá sempre ser natural e relaxada.

“Por outro lado, a técnica flexível é a forma de treinar o movimento circular. No instante do contato entre o atacante e o defensor, o movimento circular já deve estar em progresso, conduzindo o atacante para o interior do círculo. É uma forma mais próxima de um embate real no qual aparecem elementos importantes do Aikido, como a avaliação da distância para com o oponente (Ma-Ai) e os movimentos de entrada para dominar o centro do atacante (Irimi). As técnicas flexíveis devem ter como base as técnicas sólidas. Quando se atinge um certo grau de destreza nas técnicas sólidas, as técnicas flexíveis devem acontecer com naturalidade. Praticar técnicas flexíveis sem ter treinado efetivamente as técnicas sólidas é um desperdício de tempo e energia.”



Atual Doshu Moriteru Ueshiba (autoridade máxima no Aikido). Neto do fundador.

PERGUNTAS COMUNS SOBRE O AIKIDO

1-Eu preciso estar em excelente forma física para praticar Aikidô? A prática do Aikido pode ser adaptada às suas necessidades e capacidades. No entanto, se você é sedentário convém consultar um médico para saber quais as suas limitações no momento.

2-Eu terei vantagem no Aikido se for fisicamente mais forte? Não. As técnicas do Aikido não dependem da força bruta. Trata-se da movimentação correta, da atitude correta e da percepção do ataque através dos princípios do Aiki. Isto poderá ser demonstrado pelo sensei no Dojo.

3-O Aikido é um bom exercício? Sim. Mas você vai começar a praticar lentamente. Gradualmente seu corpo estará mais adaptado a treinar com mais vigor. Todo este processo tem como foco a sua segurança e bem-estar durante a prática.

4-As lesões são comuns? Não. No Linsei Dojo o estudo da técnica é realizado com uma grande margem de segurança. Assim conseguimos um nível técnico extremamente elevado e praticantes aptos a executarem movimentos corretos e firmes. Quando o praticante é liberado para a prática mais vigorosa e rápida a sua percepção do movimento já atua como um fator natural de proteção. Além de tudo isso, o fato de não haver competições permite o cuidado e o respeito pelo parceiro, caso ele ainda não esteja apto a realizar movimentos mais rápidos.

5-Estou velho demais para começar a praticar? Aikido pode ser praticado com segurança e apreciado por pessoas de qualquer idade. Se você tiver qualquer dúvida sobre condições específicas de saúde, verifique com o seu médico.

6-Os estudantes avançados vão ficar irritados por ter de treinar com um novato? Não. Os estudantes avançados podem aprender com os novatos, e a vontade de ajudar os iniciantes é parte do espírito do Aikido. Esta ajuda não é expressa oralmente, mas na atitude de treinar com sinceridade e respeitando sempre as limitações do parceiro naquele momento.

7-Existe um componente religioso no Aikido? Não. Há uma filosofia de respeito pela vida, de reverência e gratidão aos ensinamentos recebidos, mas não práticas religiosas.

8-Tenho que falar japonês ou memorizar muitas expressões em japonês? Definitivamente não. Há termos japoneses que fazem parte do Aikido, mas eles vão gradualmente se infiltrar na sua memória quando você ouvi-los durante as aulas.

9-Quanto tempo levará para eu fazer exame para faixa preta? Dependerá da frequência com que você pratica, sua determinação, se você está apto a realizar as técnicas num nível mais avançado e o seu comprometimento com o Dojo. O período de treino é, em média, sete anos até estar apto a prestar o exame. Mas lembre-se: fazer o exame para shodan (faixa-preta) não garante que você será aprovado. O ideal é treinar sempre e **sem se preocupar com a graduação e sim com o aperfeiçoamento técnico e pessoal.**

10-Posso usar o Aikido para me defender? Sim. O Aikido é uma forma de auto-defesa muito poderosa e eficaz. A prática constante e o treinamento correto levam a níveis de percepção essenciais para a autodefesa. As técnicas do Aikido são uma evolução de técnicas utilizadas no campo de batalha no Japão antigo. Ainda mais eficientes e mais abrangentes.

11-Qual o grande benefício que o Aikido pode trazer para os praticantes? O seu fundador, Mestre Morihei Ueshiba, treinou várias antigas artes de combate japonesas (Kobudo). O Aikido, no entanto, não é kobudo. É um budo moderno que não admite qualquer forma de competição e privilegia o treinamento do corpo e mente em conjunto. Além disso, nos traz vários aspectos da cultura japonesa: como o respeito, a gratidão, a tranquilidade e a paz de espírito. A prática do Aikido se traduz no treinamento diário do corpo e da mente, forjando um caráter forte e um corpo saudável, proporcionando ao praticante um estado de espírito harmônico. Esta capacidade de sentir, estar presente por inteiro no momento e no movimento se chama ki shin tai ichinyo (corpo, mente e espírito num só movimento) e essa atitude é decisiva num embate, como é o caso da auto-defesa. Mas deve ser pensada também para solucionar os conflitos do dia a dia, evitando o choque direto, facilitando a tomada de decisões ou melhorando o relacionamento com outras pessoas. Segundo o Mestre Morihei Ueshiba (fundador do Aikido): ***“Aiki não é apenas uma técnica para lutar ou se defender de um inimigo. É um modo de reconciliar o mundo e fazer dos seres humanos uma família.”*** Outro ensinamento do fundador: ***“A Arte da Paz começa em você... Todos temos um espírito que pode ser refinado, um corpo que pode ser treinado de certa maneira, um caminho a trilhar... Alimente a paz em sua própria vida e aplique logo a arte a tudo o que encontrar.”***

LINSEI DOJO

Supervisão: Mestre Makoto Nishida, 7º Dan

Mestre Makoto Nishida é um dos representantes oficiais da Aikikai Foundation no Brasil, membro do corpo diretor da International Aikido Federation - IAF e presidente e diretor técnico da Federação Paulista de Aikido - FEPAI.

Pratica o Aikido desde 1970, sendo atualmente faixa-preta 7º dan. Ministra aulas de Aikido desde 1980 e já formou mais de 100 faixas pretas, muitos deles hoje professores que levam as suas técnicas a diversas partes do país.

É um mestre muito conhecido e requisitado. Ministra seminários regularmente em diversas cidades no Brasil e no exterior.

Diretor-técnico: Sensei Paulo Lins, 5º Dan

No Japão sensei Paulo Lins treinou com vários mestres de Aikido, entre eles: Moriteru Ueshiba (autoridade máxima do Aikido no mundo), Hiroshi Tada - 9º Dan, Hiroshi Isoyama - 8º Dan, Yasuo Kobayashi - 8º Dan. Todos alunos diretos do fundador do Aikido. Treinou também com o mestre Steven Seagal - 7º Dan. Sensei Paulo Lins é discípulo do mestre **Makoto Nishida** que vem a Fortaleza com frequência para realizar brilhantes seminários aos alunos do Linsei Dojô.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

SEMINÁRIOS

Em média teremos dois seminários por ano com o Mestre Makoto Nishida (Representante da Fundação Aikikai do Japão, representante do Brasil na Federação Internacional de Aikido - ambas com sede em Tóquio, Japão – Shihan Nishida é também o presidente e diretor técnico da Federação Paulista de Aikido e diretor técnico do Linsei Dojo). É muito importante a sua participação nestes eventos.

MENSALIDADE

A mensalidade ajuda a criar e manter um lugar onde todos nós podemos praticar e aprender. **O pagamento da mensalidade não equivale a pagar por uma técnica.** O aprendizado do Aikido não tem preço. O Dojo tem custos diversos como, aluguel, energia, água, telefone, funcionários etc. A mensalidade existe para manter este espaço destinado à prática. Lembre-se que este espaço existe devido aos esforços do sensei e de todos os alunos que têm se juntado ao Linsei Dojo. Mantenha a sua mensalidade em dia.

PLANO SEMESTRAL E ANUAL

Além da forma de pagamento mensal o Dojo dispõe de planos de pagamentos semestral e anual. Informe-se sobre os descontos que cada um proporciona, escolha um que melhor se adequa a você e reduza o valor da sua mensalidade.

LISTA DE PRESENCAS

Quando você se matricular, seus dados ficarão armazenados em nosso sistema. Antes de cada aula você deve marcar sua presença. É importante lembrar que você precisará de um determinado número de presenças para ter o direito de participar dos exames de graduação.

O treinamento constante é fundamental para o desenvolvimento da sua técnica e disciplinar sua vontade. Caso você pretenda ausentar-se dos treinos por um período superior a um mês convém comunicar ao sensei.

UNIFORME DE TREINO

O uniforme de treino é um dogui branco (chamado comumente de kimono) semelhante ao do judo ou karate. O Dojo dispõe de uniformes à venda mas caso você prefira poderá adquirir em lojas especializadas. O uniforme deverá estar sempre limpo e em boas condições de uso.

LIMPEZA

O Dojo dispõe de um funcionário que mantém o tatame sempre limpo antes do treino. É adequada a participação de todos no processo de manutenção e limpeza do Dojo fortalecendo o sentimento de comunidade, e da importância deste espaço no desenvolvimento de cada um.

LESÕES

As lesões são raras no Aikido. No entanto, se você se machucar, informe imediatamente ao sensei. Certifique-se de procurar cuidados médicos apropriados, quando necessário.

SAÚDE E SEGURANÇA

Por questões de segurança, você deve remover anéis, colares, pulseiras, relógios e brincos. É importante que você mantenha as unhas limpas e tratadas (não amoladas caso use-as grandes). E uma vez que algumas pessoas têm alergias, evite usar essências ou perfumes. Você é responsável não só pela sua própria saúde e segurança, mas também para a saúde e segurança de seus parceiros de treinamento. Se você souber ou suspeitar que tem qualquer doença que possa afetar ou infectar outras pessoas, você tem a obrigação de abster-se do treinamento até se reestabelecer.

ETIQUETA BÁSICA DO DOJO

Como uma arte marcial japonesa, o Aikido herdou vários dos seus aspectos culturais, mais visivelmente as reverências. A reverência é um gesto de compromisso, de gratidão e de respeito. **Não é uma forma de adoração.**

Você deve estar no tatame, pronto para praticar, alguns minutos antes da aula começar. Este tempo pode ser usado para conversar com seus parceiros, mas quando o sensei entrar no tatame você deve sentar-se calmamente e focar sua mente enquanto aguarda o início do treino.

Se você chegar após o aquecimento algum graduado fará o aquecimento novamente com você.

Quando estiver no tatame, há duas maneiras aceitáveis de se sentar: em seiza (sentado sobre os calcanhares) e sentado de pernas cruzadas caso tenha problema nos joelhos.

SEMPAI / KOHAI

Sempai são estudantes mais antigos (veteranos) que você, e Kohai são alunos mais novos (novatos) que você. No Aikido é comum para os veteranos (sempai) assumirem a responsabilidade de ajudar os novatos (Kohai). O aluno novato deve manter sempre uma relação respeitosa com todos os alunos em especial com os veteranos (Sempai).

SENSEI

Sensei é a palavra em japonês para “professor”. Significa, no entanto, mais do que professor. Literalmente significa “nascido antes” e traz consigo um sentimento de respeito para com aqueles que estão no caminho há mais tempo e são seus orientadores agora, auxiliando-o durante o treinamento. No Linsei Dojo não estimulamos a idéia de que o sensei é um “guia ou guru”. Na prática o papel do sensei é conduzir o treino mas boa parte do aprendizado recai sobre o aluno através do estudo da técnica. É conveniente dirigir-se ao instrutor como sensei no tatami. Após o sensei oferecer correções ou ajuda durante a prática, é adequado se curvar e dizer obrigado (domo arigato gozaimashitá).

A NATUREZA DA TÉCNICA

Uma dificuldade que muitas vezes se apresenta para os iniciantes é entender o que é um katá. Na prática do katá há um acordo com o parceiro sobre qual será o ataque e qual será a defesa. Este estudo fortalecerá o centro, aguçará sua percepção e permitirá que você corrija seus erros e aperfeiçoe sua técnica. Esta forma de treino é extremamente diferente do jiu-wazá (ataque livre). No entanto, no treino de katá o ataque e a defesa precisam ser sinceros e eficazes (**sempre respeitando o limite do parceiro em cada etapa do seu treinamento**). Se está vazio, sem intenção, a prática se torna inútil, será uma mera repetição de movimento, mesmo que aparentemente funcione. **Sem a atitude correta, não será Aikido.**

DIFICULDADES

Cada aluno é incentivado a praticar em seu próprio ritmo e nível. Iniciantes são orientados a ir devagar e praticar em um nível que seja seguro e apropriado.

A primeira dificuldade é simplesmente ser um novato. Tudo vai parecer estranho e difícil, você vai se sentir confuso e fora do lugar. Não se preocupe. Isto é normal e os alunos avançados irão ajudá-lo, assim como eles foram ajudados quando eram iniciantes.

Iniciantes muitas vezes se sentem desconfortáveis sendo atacados ou no papel do atacante. No entanto, o processo de defesa e ataque é um modelo para todos os desafios da vida. **Aprender a lidar com estes sentimentos no Aikido é uma forma de encontrar soluções em momentos difíceis da vida.**

Se tiver dificuldades, fale com o sensei. Acima de tudo, lembre-se que a prática do Aikido deve ser agradável, não deixe as dificuldades atrapalharem você.

GRADUAÇÃO E EXAMES

A graduação por si só não é algo que mereça muita importância. O exame de graduação é apenas uma oportunidade de treinar com maior profundidade um conjunto de técnicas e demonstrá-las para uma banca examinadora.

Após ter tempo de prática suficiente para cumprir os requisitos mínimos, os alunos podem optar por fazer o teste. Os exames têm datas pré-determinadas e o tempo de treino necessário é contado a partir do último exame.

Fazer o exame envolve mais do que apenas a execução física das técnicas.

É importante estar totalmente presente e tranquilo, além de não desanimar com as dificuldades no treinamento.



Sensei Paulo Lins, 5º Dan, executando a técnica Irimi nague.

Matrícula e mensalidades

Ao escolher o horário em que irá treinar o aluno deverá efetuar o pagamento da matrícula no início do seu treinamento. A mensalidade será cobrada via boleto bancário ou conforme o regulamento do dojo quando o aluno escolher o plano semestral com desconto.

TÉCNICAS PARA EXAME DE KYU (graus antes da faixa preta)

Legenda:

TS: Técnica Sólida

TF: Técnica Flexível

5º Kyu (Branca para Amarela)

- 1- Mae Kaiten Ukemi
- 2- Ushiro Kaiten Ukemi
- 3- Ushiro Hanten Ukemi
- 4- Tenkan-Ho (atrás) - (TS)
- 5- Tenkan-Ho (frente) - (TS)
- 6- Aihanmi Katate-Tori Dai-Itikyo Omote - (TS)
- 7- Aihanmi Katate-Tori Dai-Itikyo Ura - (TS)
- 8- Aihanmi Katate-Tori Shiho-Nague Omote - (TS)
- 9- Aihanmi Katate-Tori Shiho-Nague Ura - (TS)
- 10- Shomen-Uti Dai-Itikyo Omote
- 11- Shomen-Uti Dai-Itikyo Ura
- 12- Shomen-Uti Irimi-Nague Omote
- 13- Shomen-Uti Irimi-Nague Ura
- 14- Suwari-Waza Kokyu-Ho - (TS)

4º Kyu (Amarela para Roxa)

- 1- Suwari-Waza Shomem-Uti Dai-Itikyo Omote
- 2- Suwari-Waza Shomem-Uti Dai-Itikyo Ura
- 3- Katasode-Tori Dai-Nikyo Omote - (TS)
- 4- Katasode-Tori Dai-Nikyo Ura - (TS)
- 5- Katadori Dai-Sankyo Omote - (TF)
- 6- Katadori Dai-Sankyo Ura - (TF)
- 7- Gyakuhanmi Katate-Tori Dai-Yonkyo Omote - (TS)
- 8- Gyakuhanmi Katate-Tori Dai-Yonkyo Ura - (TS)
- 9- Gyakuhanmi Katate-Tori Irimi-Nague Omote - (TF)
- 10- Gyakuhanmi Katate-Tori Irimi-Nague Ura - (TF)
- 11- Gyakuhanmi Katate-Tori Shiho-Nague Omote - (TS)
- 12- Gyakuhanmi Katate-Tori Shiho-Nague Ura - (TS)
- 13- Tati-Waza Kokyu-Ho - (TS)

3º Kyu (Roxa para Verde)

- 1- Suwari-Waza Shomen-Uti Dai-Sankyo Omote

- 2- Suwari-Waza Shomen-Uti Dai-Sankyo Ura
- 3- Suwari-Waza Katadori Dai-Yonkyo Omote - (TS)
- 4- Suwari-Waza Katadori Dai-Yonkyo Ura - (TS)
- 5- Yokomen-Uti Kirioroshi Shiho-Nague Omote
- 6- Yokomen-Uti Kirikaeshi Shiho-Nague Ura
- 7- Yokomen-Uti Kirikaeshi Irimi-Nague Omote
- 8- Yokomen-Uti Kirioroshi Irimi-Nague Ura
- 9- Muna-Tori Dai-Nikyo Omote - (TS)
- 10- Muna-Tori Dai-Nikyo Ude-Hishigi - (TS)
- 11- Shomen-Tsuki Dai-Itikyo Omote
- 12- Shomen-Tsuki Dai-Itikyo Ura
- 13- Shomen-Tsuki Kotegaeshi Omote
- 14- Shomen-Tsuki Kotegaeshi Ura
- 15- Hanmi-Handati Gyakuhanmi Katate-Tori Shiho-Nague Omote - (TS)
- 16- Hanmi-Handati Gyakuhanmi Katate-Tori Shiho-Nague Ura - (TS)

2º Kyu (Verde para Azul)

- 1- Ushiro-Kubi-Shime Tenkan-Otoshi - (TS)
- 2- Ushiro-Kubi-Shime Dai-Itikyo Omote - (TS)
- 3- Ushiro-Ryokata-Tori Dai-Sankyo Omote - (TS)
- 4- Ushiro-Ryokata-Tori Dai-Sankyo Ura - (TS)
- 5- Ushiro-Ryote-Tori Dai-Yonkyo Omote - (TS)
- 6- Ushiro-Ryote-Tori Dai-Yonkyo Ura - (TS)
- 7- Ushiro-Kubi-Shime Dai-Nikyo Ura - (TF)
- 8- Ushiro-Kubi-Shime Irimi-Nague Ura - (TF)
- 9- Ushiro-Ryokata-Tori Kotegaeshi - (TF)
- 10- Ushiro-Ryote-Tori Kotegaeshi - (TF)
- 11- Ushiro-Ryote-Tori Shiho-Nague Omote - (TF)
- 12- Ushiro-Ryote-Tori Jyujigarami-Nague - (TF)
- 13- Ryote-Tori Tenti-Nague Omote - (TS)
- 14- Ryote-Tori Tenti-Nague Ura - (TS)
- 15- Shomen-Tsuki Irimi-Nague Omote
- 16- Shomen-Tsuki Irimi-Nague Ura
- 17- Gyakuhanmi Katate-Tori Uti-Mawashi Kaiten-Nague Omote - (TS)
- 18- Gyakuhanmi Katate-Tori Uti-Mawashi Kaiten-Nague Ura - (TS)
- 19- Gyakuhanmi Katate-Tori Soto-Mawashi Kaiten-Nague Ura - (TF)
- 20- Aihanmi Katate-Tori Jiyu-Waza (10 wazas) - (TF)

1º Kyu (Azul para Marrom)

- 1- Todas as técnicas anteriores e mais:
- 2- Katate-Ryote-Moti Koshi-Nague - (TS)
- 3- Katate-Ryote-Moti Mae-Kaiten Dai-Itikyo Ura - (TS)

- 4- Shomen-Uti Shiho-Nague Omote
- 5- Shomen-Tsuki Shiho-Nague Ura
- 6- Katate-Ryote-Moti Jiyu-Waza (15 wazas) - (TF)

Normas Básicas de Funcionamento do Dojô

- Evite chegar atrasado, mas se isto acontecer, faça a reverência e aguarde a autorização do instrutor para entrar no dojô.
- Não abandone o tatame durante a prática. Caso não esteja se sentindo bem solicite permissão ao sensei ou ao instrutor para se retirar.
- Quando estiver esperando o início da aula ou estiver descansando, sente-se corretamente com as pernas cruzadas ou em seiza, sem se apoiar nas paredes.
- Ao iniciar a aula o instrutor fará a reverência inicial. Acompanhe-o com o devido respeito. **Lembramos que não há nenhum componente religioso no Aikido.** Há uma filosofia de respeito pela vida, de reverência e gratidão aos ensinamentos recebidos.
- Durante a aula, deve-se praticar somente a técnica que seu professor está apresentando.
- Se precisar fazer uma pergunta ao sensei, vá até ele (nunca o chame), curve-se respeitosamente e o questione com a devida educação.
- Quando estiver recebendo instruções pessoais durante a aula, sente-se em seiza e observe atentamente. Faça uma reverência ao sensei quando ele terminar.
- Respeite os outros. Você está praticando um Budô (caminho marcial). Treine de forma tranqüila. Respeite seus próprios limites e as limitações de seu parceiro para evitar contusões.
- Você está no dojô para praticar. **Não imponha suas idéias aos outros.**
- O tatame deve ser varrido todos os dias. É responsabilidade de todos manter o Dojô sempre limpo.
- Se você não está treinando e deseja conversar há um espaço reservado para isto e não é no local de treino.
- Utilize os vestiários. Seja para colocar a faixa, o dogi ou hakamá. Você deve chegar ao local de treino pronto.

- Pessoas que possuam um comportamento não condizente com a arte podem ser convidadas a se retirar independente da graduação que possuam.
- Antes de iniciar a aula tenha certeza de ter tirado todas as jóias, alianças, correntes, relógios, etc. Isto é para sua segurança e de seus colegas. As mulheres deverão usar uma camiseta ou “top” branco por baixo do uniforme de treino.
- É importante que você mantenha as unhas limpas e tratadas (não amoladas caso use-as grandes). E uma vez que algumas pessoas têm alergias, evite usar essências ou perfumes.
- Você deve entrar no tatame com os pés limpos. Não pise descalço no trajeto do vestiário ao tatame. Se necessário lave os pés no vestiário antes de calçar os chinelos.
- Atenção com a higiene pessoal. O seu dogui (uniforme) deve estar sempre limpo, passado e em condições de uso. Isto demonstra respeito ao Dojô e aos colegas.
- Você é responsável não só pela sua própria saúde e segurança, mas também para a saúde e segurança de seus parceiros de treinamento. Se você souber ou suspeitar que tem qualquer doença que possa afetar ou infectar outras pessoas, abstenha-se do treinamento até se restabelecer.

GLOSSÁRIO

A

AGE (ague) – Movimento ascendente.

AGO – Queixo.

AI – União, comunhão.

AI HANMI – Posição de guarda utilizada no aikido, com os dois praticantes com o mesmo lado à frente (direita com direita ou, esquerda com esquerda).

AIKI – União do Ki.

AIKIDOKA – Praticante de aikido.

AIUCHI (aiuti) – Atingir seu oponente no mesmo instante que ele nos atinge.

ASHI – Pé.

ASHI KUBI – Tornozelo.

ATAMA – Cabeça.

ATEMI – Golpe em região do corpo.

ATEMI WASA – Técnicas de Atemi.

AWASE – Treino onde os oponentes fazem os movimentos juntos, em harmonia.

B

BO – Bastão.

BOKKEN – Espada de madeira, com formato de uma katana (espada japonesa) também utilizada na prática do aikido.

BOKUTO – O mesmo que BOKKEN.

BUDO – Arte Marcial.

BUNKA – Cultura.

BUSHI – Guerreiro, samurai.

BUSHIDO – Caminho dos samurais.

C

CHI – O mesmo que Ki em chinês.

CHÜDAN (tyudan) – Altura intermediária, a altura do peito.

D

DAN – Grau obtido na faixa preta.

DESHI – Discípulo.

DÖ (doo) – Caminho, vereda espiritual.

DÖGI (doogui) – Uniforme para a prática de uma arte marcial.

DOJO – Lugar onde se pratica uma disciplina marcial, onde se trilha o caminho.

DÖMO ARIGATO GOZAIMASHITÄ (doomo ...) – “Muito obrigado” em japonês (forma polida).

DÖSHU (dooshu) – A pessoa que mostra, que lidera o caminho; no caso do aikido atualmente representado pelo Sensei Moriteru Ueshiba, neto do fundador do aikido.

DÖZO (doozo) – “Por favor” em japonês.

E

EMPI – Cotovelo.

ERI – Gola, colarinho.

F

FUKUSHIDOIN – Professor assistente.

FUMU – Pisar.

FUNAKOGI UNDO (funacogui ...) – Exercício de remo para fortalecer quadris e postura.

FUTARI GAKE – Defesa contra dois adversários.

G

GEDAN (guedan) - Altura inferior.

GO - Cinco.

GODAN – Quinto grau.

GYAKU (guiaku) – Reverso, oposto.

GYAKU HANMI - Posição de guarda utilizada no aikido, com os dois praticantes com os lados opostos à frente (direita com esquerda ou, esquerda com direita).

H

HAKAMA – Vestimenta similar a uma calça utilizada pelos praticantes do aikido.

HANMI – Posição de meio corpo.

HARA – Abdômen.

HATI - Oito.

HIDARI – Esquerda.

HITI - Sete.

I

IKKYO – Primeiros ensinamentos, no aikido se refere à primeira técnica básica.

IRIMI – Movimento de entrada de corpo feito pelo defensor se deslocando à frente do atacante ou atrás do mesmo.

ITI - Um.

J

JO – Bastão curto, utilizado nos treinos de aikido.

JODAN – Altura superior.

JODO – A arte do bastão.

JOTORI – Técnica de defesa contra ataque de bastão.

JU - Dez.

JUDAN – Décimo grau, graduação máxima nas artes marciais.

K

KAMAE – Posição de guarda e prontidão.

KAMI – divindade, muitas vezes traduzido como “deus”.

KATA – Forma, séries de movimentos pre-definidos que podem ser executados individualmente ou em par para treinamento de técnicas.

KATA – Ombro.

KATADORI – Pegada efetuada no ombro (equivalente a KATATORI).

KEIKO – Treino.

KEN – Espada.

KENDO – Arte da espada.

KI – Energia interior.

KOKYU – Respiração.

KOSHI – Cintura.

KOSHINAGE (koshinague)– Projeção executado sobre a cintura.

KUBI – Pescoço.

KUBISHIME – Enforcar.

KYU - Nove.

KYU – Classe, grau; nas artes marciais se referem ao sistema de graduação abaixo do SHODAN (primeiro Dan).

KYUDAN – Nono grau.

M

MAAI – Espaço, distância; espaço apropriado entre dois praticantes para a aplicação das técnicas.

MENUCHI (men-uti) – Ataque visando a cabeça.

MIGI (miguí) – Direita.

MISOGI (missogui) – Purificação, absolvição.

MOCHI (moti) – Segurar, agarrar.

MUNADORI – Pegada efetuada na altura do peito (equivalente a MUNATORI).

N

NAGE (nague) – projeção

NANADAN – Sétimo grau.

NI - Dois.

NIDAN – Segundo grau.

NIKYO – Segunda etapa de aprendizado; no aikido se refere à segunda técnica básica.

O

OMOTE – Frente.

ONEGAISHIMASU – Pedido de licença, por gentileza, (solicitação para iniciar o treino)

O-SENSEI – Grande Mestre; termo de respeito utilizado no aikido se referindo a seu fundador Morihei Ueshiba.

R

REI – Reverência; executado antes e depois de sessões de treinamentos de artes marciais.

ROKU - Seis.

ROKUDAN – Sexto grau.

RYU – Estilo, escola; sufixo que indica escola ou estilo de artes ou disciplinas tradicionais japonesas.

S

SAMURAI – Guerreiro; no Japão se utiliza também o termo BUSHI.

SAN - Três.

SANDAN – Terceiro grau.

SANKYO – Terceira etapa de aprendizado; no aikido se refere à terceira técnica básica.

SATORI – Iluminação espiritual; termo bastante utilizado no zen-budismo.

SEIKA-TANDEN – Ponto central do abdômen, um pouco abaixo do umbigo; considerado o centro espiritual e físico do ser humano bastante focado no Aikido.

SEIZA – Posição sentada segundo as tradições japoneses.

SENSEI – Professor, instrutor.

SHICHIDAN (hitidan) – Sétimo grau.

SHIAI – Disputa, competição.

SHIHAN – Instrutor mestre; corresponde no Aikido a mestres com sexto grau (6o Dan) ou acima.

SHIKKO – Caminhar ajoelhado; forma de caminhar sobre os joelhos a partir da posição de seiza

SHODAN – Primeiro grau.

SODE – manga.

SOJETORI – Pegada na manga.

T

TACHI (tati) - Vertical, em pé.

TACHIDORI (tatidori)– Técnicas de desarmamento contra oponente portando uma espada.

TACHIWAZA (tatiwaza)– Técnicas em pé.

TANTO – Espada curta, similar a uma faca ou adaga.

TATAMI – Esteira fabricada com bambus; utilizada em artes marciais que envolvem técnicas de queda.

TE – Mão.

TEGATANA – “Espada” da mão utilizada em técnicas de ataque, para acertar o oponente.

TEKUBI – Pulso.

TENKAN – Giro; utilizada para se referir a um movimento de giro executado como base de muitas técnicas do Aikido.

U

UCHI (uti) – Batida, golpe.

UCHIDESHI (utideshi)– Discípulo ou estudante que vive temporariamente com um mestre para adquirir conhecimento e em troca o auxilia por meio de prestação de serviços.

UKE – Aquele que recebe; no Aikido é aquele que faz o papel do atacante e que recebe o golpe de defesa.

UKEMI – Queda ou técnica de queda.

W

WAZA – Técnica.

Y

YARI – Lança.

YOKO – Lado.

YOKOMEN – Lateral da cabeça.

YOKOMENUCHI (yokomen - uti)– Golpe na parte lateral da cabeça.

YON - Quatro.

YONDAN – Quarto grau.

YONKYO - Quarta etapa de aprendizado; no aikido se refere à quarta técnica básica.

Z

ZANSHIN – Foco ou concentração após a execução de uma técnica em que a conexão com o atacante ainda permanece.

ZAZEN – Posição de meditação (sentado).

