



合氣道

AIKIDO

REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
DEPARTAMENTO DE AIKIDO

¡¡Bienvenidos a la Federación!!



ESTE cuaderno se entrega al federarte en tu Federación autonómica.

Pretende ser una pequeña guía, dónde hemos querido que esté la presencia de O'Sensei, como un pequeño homenaje, y te mostramos algunos nombres técnicos, los más comunes en nuestra práctica ; un programa tipo hasta 1º Kyu, algunas nociones sobre los exámenes de Grados o de Cinturón Negro, y el funcionamiento y reglamento de nuestra Federación.

Lo importante por supuesto es la práctica cotidiana en el gimnasio con tu profesor o Maestro. Como decía un famoso Maestro de esgrima Takuan, *lo importante en el arte de la esgrima, es el adquirir una actitud mental llamada "sabiduría inmutable"*. Esta sabiduría se adquiere intuitivamente después de una práctica y entrenamiento prolongado. Inmutable no significa rígido, pesado y sin vida como una roca o un trozo de palo.

Significa el más alto grado de movilidad además de un Centro inmutable. Una atención mental completamente abierta, porque si la atención está sujeta al enemigo, perderemos la iniciativa y el siguiente gesto será de éste y no el nuestro.

La Federación pretende ser un punto de encuentro, un punto de intercambio, entre todos los aikidokas, respetando los gustos, vivencias y sentimientos de cada uno. También dá un carácter de legalidad a nuestra práctica, quizás ésta sea una parte antipática, pero a la postre necesaria para la convivencia de todos.

Todos los Maestros que formamos parte de esta organización, tenemos como objetivo, defender la idea y el espíritu del Aikido. Cada uno practica de forma diferente, a veces las ideas parecen contrarias, pero el Aikido es tan grande que aglutina a todos, todos son Aikido y ninguno lo és. Quizás esa sea la verdad.

El Aikido es un instrumento para construir el edificio de este mundo, una formación natural que muestra la razón de los fenómenos de la Materia y el Espíritu.

El mundo es como una sola casa, y nosotros somos todos de la misma familia. Ese es el espíritu del Aikido.

Autor del Cuaderno:

ANTONIO MIRÓN HERNÁNDEZ
5º Dan – Comisión Nacional

¿ Quién es el maestro Ueshiba?



Era un Maestro Japonés que durante su juventud practicó la mayoría de las artes marciales.

Al punto de hacerse un reputado especialista en todas las formas de auto-defensa.

Sin embargo también buscaba unos fundamentos espirituales, que encontró de la practica del Zen y de las enseñanzas de Deguchi Wanisaburo, el fundador de la religión de Omoto, que era shin-toista.

".....en la primavera de 1925, cuando paseaba a solas por el jardín, sentí que el universo crujía de repente, y que un

espíritu dorado surgía del suelo, envolvía mi cuerpo, y lo convertía en un cuerpo dorado. Al mismo tiempo cuerpo y alma se volvían ligeros. Era capaz de comprender los trinos de los pájaros, y me daba cuenta claramente de la mente de Dios, el espíritu de protección amorosa de todos los seres.

Lágrimas de alegría caían sin cesar por mis mejillas. Desde ese momento he llegado a sentir que toda la tierra es mi casa, y que el sol, la luna y las estrellas son mías. Me he liberado de todo deseo, no solo del deseo de alcanzar una buena posición, de ser famoso, y de poseer, sino también del deseo de ser fuerte. He comprendido que el budo no consiste en derribar al adversario por la fuerza, y que no se le puede utilizar para llevar al mundo a la destrucción por medio de las armas. El verdadero budo consiste en aceptar el espíritu (ki) del universo, en guardar la paz del mundo, y en producir, proteger y cultivar correctamente todos los seres de la naturaleza.



He comprendido también que entrenarse en el budo es tomar en sí el amor de Dios que produce, protege y cultiva correctamente todas las cosas de la naturaleza, y asimilarlo y cultivarlo en nuestro cuerpo y en nuestro alma.

Mediante el estudio de las diversas escuelas marciales , el Maestro Ueshiba logra una síntesis nueva en la que se combinan las distintas técnicas, y que se caracteriza por utilizar el cuerpo humano como "arma" de defensa. Estos constituirían los elementos externos del Aikido. Pero el Fundador también logró una síntesis de elementos internos. Sin este espíritu interior, el aikido no pasaría de ser una más de las innumerables escuelas marciales que todavía hoy existen y cada día

salen más. De ahí que no podemos de ninguna manera de obviar en nuestra práctica "el alma del aikido", o factores internos.

"Ganar o perder o mostrar nuestra técnica no es la verdad del Budo".

Aikido es la no resistencia, porque la no resistencia es siempre victoriosa.

Morihei Ueshiba fundó una escuela marcial en la que uno, al ser atacado, podía defenderse de un modo eficaz, consiguiendo reducir al adversario a la impotencia, pero sin matarle o causarle ninguna lesión notable. Las justificaciones éticas son de origen shintoístas, fruto de su propia práctica religiosa y de su iluminación. El que ataca ha roto la armonía del universo. Al oponerse al ritmo del universo el atacante mismo busca su propia derrota.



La verdadera personalidad no consistía en la individualidad, sino, por el contrario, en la perfecta fusión con el Universo.

No se trata de un arte que intenta capacitar a los que lo practican para defenderse de sus adversarios, sino de un auténtico estilo de vida que implica a la totalidad de la persona.

El verdadero camino de las armas no consiste solamente en neutralizar al enemigo, sino también en dirigirle de manera que abandone voluntariamente su espíritu hostil.

Y si hay una multitud, considéralo como un solo adversario y si hay un solo adversario, considéralo como una multitud.

El objeto del Camino de las armas es la amistad.

El verdadero Budo no conoce la derrota, porque jamás ser vencido significa no haber combatido nunca.

No hay ni adversarios ni enemigos para el verdadero Budo, sino un espíritu para servir a la Paz de toda la humanidad, y no un espíritu que tenga como objetivo el ser fuerte y batir al adversario.

Al significa encuentro y unión, y Ki es un término complejo que podríamos definir como energía intrínseca centralizada. La energía no es lo mismo que la fuerza. Mientras que la fuerza física depende, en gran parte, del desarrollo muscular del individuo, la energía es un concepto psico-físico.

Mediante el budo entrené mi cuerpo concienzudamente y dominé sus máximos secretos, pero también comprendí una verdad aún mayor. Esto es, cuando capté, a través del budo la auténtica naturaleza del universo vi con claridad que los seres humanos deben unir la mente y el cuerpo, y el ki que conecta a ambos, y alcanzar entonces la armonía con la actividad de todas las cosas en el universo.



Cuando uno unifica la mente y el cuerpo en virtud del ki y manifiesta ai-ki (armonía del ki), ocurren espontáneamente delicados cambios en el poder de la respiración y entonces waza (técnica apropiada) fluye libremente.

Lo que caracteriza al ki es que proviene del abdomen (hara). Hara, es en primer lugar el vientre. Del mismo modo que el ki es tanto aire como espíritu, hara es tanto un lugar físico que se localiza fisiológicamente como el vientre, como la sede de la vitalidad. Pero hara es también, en segundo lugar, la zona energética por excelencia. De hecho el centro físico de equilibrio del cuerpo humano se encuentra situado unos dos o tres centímetros debajo del ombligo. Este punto o zona es el que se llama *seika tanden* o *seika itten*. A la hora de practicar el aikido este punto resulta fundamental, porque es de él de donde ha de partir todo movimiento.

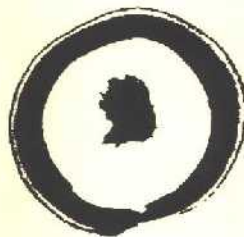
Después de haber leído todo esto y quizás otras muchas cosas que habréis leído o escuchado sobre el Aikido, se me ocurre un consejo, una última cautela del maestro zen del siglo dieciocho Torei Enji:

“Las palabras escritas pueden ser una fuente de confusión o de liberación; a menos que la persona adecuada las ingiera en el momento apropiado, el elixir se convertirá en un veneno.

Por favor, tened cuidado”.

*El verdadero guerrero es invencible
porque no lucha con nadie.
Vencer significa derrotar la idea
de disputa que albergamos
en nuestra mente.*

*Las técnicas emplean cuatro
cualidades que reflejan la
naturaleza de nuestro mundo.
Según las circunstancias debes
ser: duro como un diamante,
flexible como un sauce, de
suave fluir como el agua, o tan vacío
como el espacio.*



F

ormas de trabajo



Tachi waza: Uke y Tori de pié



Hammi hantachi waza: Uke está de pié y Tori de rodillas.



Suwari waza: Uke y Tori están de rodillas



Kukari geiko: defensa contra varios Ukes que atacan sucesivamente.



Kumi - Tachi: Trabajo de espada entre dos.



Kumi-Jo: Trabajo de Bastón corto entre dos



Tanto dori: defensa contra cuchillo



Jo dori: defensa contra bastón corto



Tachi dori: defensa contra espada



A taques

G O L P E S



Jodan Tsuki



Chudan Tsuki



Shomen Uchi



Yokomen Uchi



Mae geri



A G A R R E S



Katate dori (Gyaku hummi)



Katate dori (Ai kummi)



**Katate ryote dori
(morote dori)**



Ryote dori



Muna dori



Ryokata dori



Kata dori



Kata dori men uchi



Sode dori



Ryo Sode dori

Agarres por detrás (Ushiro waza)



Ushiro ryote dori



Ushiro ryohiji dori



Ushiro ryokata dori



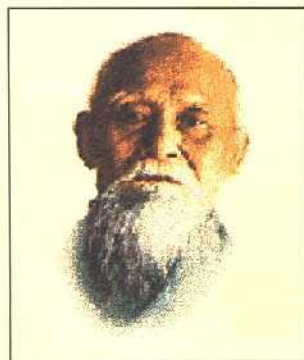
Ushiro eri dori



Ushiro katate dori kubi shime



Ushiro Haza ijime



T

écnicas básicas

TECNICAS DE CONTROL



IKKYO



NIKYO



SANKYO



YONKYO





GOKYO



HIJI KIME OSAE

TECNICAS DE PROYECCION



SHIHO-NAGE



IRIMI-NAGE



KOTE-GAESHI



KOSHI-NAGE



TENCHI-NAGE



JUJI-GARAMI



AIKI-OTOSHI



SUMI-OTOSHI



KOKYU-NAGE



AIKI-NAGE



USHIRO KIRI OTOSHI

UDE KIME NAGE



KOKYU IIO



SOTO KAITENNAGE



UCHI KAITENNAGE



GANSEKI OTOSHI

Omote y Ura

La mayor parte de estas técnicas se pueden realizar en las dos formas, "omote y ura". *Ura* representa principalmente el revés, la vuelta, la espalda, el aspecto escondido de las cosas.

Omote, el lado derecho, la superficie, el exterior, la fachada, el aspecto aparente de las cosas.

Omote se puede utilizar como exterior y Ura como interior.

Programa de exámenes de Kyu

Los exámenes de Kyu, los llevan a cabo los mismos profesores en su lugar de práctica, si bien es verdad que para examinar de 1º kyu hay que estar en poder del título de Entrenador Nacional.

Cada profesor pues pone en práctica sus conocimientos y experiencia a la hora de evaluar la progresión de sus alumnos.

Según algunos autores este sistema moderno, calificado como el sistema DAN (nombre que se asigna al graduado que ha alcanzado la categoría de cinturón negro), representa una modificación del sistema Menkyo, de las ryu feudales. Existen indicios de que las escuelas feudales dividían también a sus estudiantes en “nueve grados de consecución”, utilizando también colores.

Kyu significa clase. Así 5º kyu significaría estudiante de 5ª clase.

El saber si alguien progresa o no es muy difícil de evaluar en Aikido. Tendríamos que tener en cuenta la ejecución física y la actitud mental del estudiante. El siguiente programa de pase de grados, intenta simplemente seguir una lógica de dificultad, de menos a más.

5.º KYU

Unas 50 horas de práctica

CONOCIMIENTOS BASICOS

MA-AI. Distancia

KAMAE. Postura.

TE-GATANA. Mano espada.

UKEMI. Caidas.

KOKYU. Ko expirar y kyu inspirar.

KOKYU RYOKU. Energía acumulada en el Seika Tande y que se proyecta.

SHIKKO. Desplazamiento de rodillas.

IRIMI. Entrar.

TENKAN. Giro exterior

TAI SABAKI. Movimiento corporal.

KEIKO. Actitud de respeto y de trabajo en el Dojo

ATEMI. Golpe del puño o del pie.

TECNICAS

SUWARI WAZA

	Shikko . Desplazamiento.
Ryote dori	kokyu ho

TACHI WAZA

Ai Hammi katate dori	Ikkyo- Shiho nage- Irimi nage- kokyu nage
Katate dori	Shiho nage – Ude kime nage.
Shomen uchi	Ikkyo – Irimi nage - Sankyo

4.º KYU

Unas 60 horas de práctica a partir de la obtención del 5.º kyu.
Entraría a examen todo lo anterior y además:

SUWARI WAZA

Ai Hammi katate dori	Ikkyo – Irimi nage – Tenchi nage
Shomen uchi	Ikkyo – Irimi nage – Kote gaeshi

TACHI WAZA

Ai Hammi katate dori	Nikyo – Sankyo – Ude kime nage – kokyu ho
Katate dori	Ikkyo – Sankyo – Nikyo- Irimi nage
Shomen uchi	Nikyo – Kote gaeshi
Yokomen uchi	Shiho nage – kote gaeshi
Ryote dori	Tenchi nage
Ushiro Ryote dori	Ikkyo

3.º KYU

Un mínimo de 80 horas de práctica a partir de obtener el 4.º Kyu.
Entra a examen las técnicas anteriores y además?

SUWARI WAZA

Kata dori	Ikkyo – Nikyo – Tenchi nage
Shomen uchi	Nikyo – Yonkyo – Sankyo
Katate dori	Irimi nage - Ikkyo

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori	Soto Kaiten nage – Shiho nage
Shomen uchi	Irimi nage. – Kote gaeshi

TACHI WAZA

Al Hammi katate dori	Koshi nage – Soto Kaiten nage – Uchi Kaiten nage
Katate dori	Kokyu ho – Irimi nage – Kokyu nage
Ryote dori	Ikkyo – Shiho nage – Irimi nage.
Ushiro Ryote dori	Nikyo – Kote gaeshi – Shiho nage – kokyu ho – Irimi nage – Koshi nage
Shomen uchi	Yonkyo – Shiho nage – Kokyu nage
Yokomen uchi	Ikkyo – Nikyo – Irimi nage – Ude kime nage
Chudan tsuki	Soto kaiten nage Ikkyo – Irimi nage

2.º KYU

Un mínimo de 90 horas desde la obtención del 3.º Kyu

Para el examen entra todo lo anterior y además:

SUWARI WAZA

Muna dori	Ikkyo – Nikyo
Kata dori	Sankyo – Kokyu ho
Yokomen uchi	Ikkyo – Nikyo – Sankyo – Yonkyo – Irimi nage Kote gaeshi
Katate dori	Kokyu ho – Kote gaeshi – Sankyo
Ryo Kata dori	Ikkyo – Nikyo – Yonkyo

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi	Shiho nage – Soto kaiten nage – Sankyo
Ryote dori	Kokyu nage – Irimi nage – Yonkyo
Ushiro ryo kata dori	Ikkyo – Kote gaeshi

TACHI WAZA

Katate dori	Aiki otoshi – Sumi otoshi – Kote gaeshi
Katate ryote dori	Kokyu ho – Irimi nage – Kokyu nage
Kata dori	Sankyo – Yonkyo – Tenchi nage
Kata dori men uchi	Ikkyo – Nikyo – Kaiten nage – Shiho nage Irimi nage – Kote gaeshi
Muna dori	Ikkyo – Nikyo – Shiho nage
Ryote dori	Sankyo – Nikyo
Ryo kata dori	Ikkyo – Irimi nage – Yonkyo – Hiji kime osae
Ushiro Ryo kata dori	Ikkyo – Nikyo – Sankyo – Irimi nage – Kokyu ho
Ushiro Ryote dori	Sankyo – Yonkyo – Kokyu nage – Kaiten nage
Ushiro Ryo hiji dori	Ikkyo – Kote gaeshi – Shiho nage
Shomen uchi	Gokyo – Ude kime nage – Kaiten nage
Yokomen uchi	Sankyo – Kokyu ho – Koshi nage – Ushiro kiri otoshi
Chudan tsuki	Nikyo – Sankyo – Tenchi nage
Jodan tsuki	Ikkyo – Irimi nage – Hiji kime osae

1.º KYU

Un mínimo de 100 horas, desde la obtención del 2.º Kyu.
Entraría a examen todo lo anterior y además:

SUWARI WAZA

Ryote dori	Kote gaeshi – Nikyo – Ikkyo – Sankyo – Irimi Nage
Shomen uchi	Gokyo
Yokomen uchi	Kokyu ho

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi	Ikkyo – Gokyo – Kokyu nage
Ushiro ryo kata dori	Irimi nage – Sankyo – Nikyo – Kokyu nage
Katate dori	Nikyo – Ikkyo – kokyu nage – Irimi nage Sankyo – Yonkyo – Gokyo – Sumi otoshi

TACHI WAZA

Jodan tsuki	Nikyo – Sankyo – Kote gaeshi – Shiho nage Koshi nage – Yonkyo – Soto kaiten nage Uchi kaiten nage
Ushiro eri dori	Tenchi nage – Shiho nage – Kote gaeshi Ikkyo – Koshi nage – Kokyu nage
Chudan tsuki	Yonkyo – Kote gaeshi – Kaiten nage Kokyu nage – Koshi nage – Kokyu ho
Shomen uchi	Koshi nage – Gankesi Otoshi
Ushiro katate dori kubi shime	Kokyu nage – Sankyo – Ikkyo – Shiho nage
Ushiro Ryo kata dori	Juji garami – Kote gaeshi – Kokyu nage
Un trabajo libre, sobre diversos ataques, aplicando variaciones de Ikkyo-Sankyo - Shiho nage - Ude kime nage – etc.	



E xámenes de «DAN» Cinturón Negro

VIA TECNICA

Los exámenes se celebran organizados por las distintas Federaciones Autonómicas o Federación Española, ante un tribunal formado por tres o cuatro miembros.

El tiempo aproximado de duración de los exámenes es de diez a quince minutos.

1.º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- A. Tener el primer kyu y un mínimo de un año de práctica después de la obtención del mismo.
- B. Certificado firmado por un profesor, como que el aspirante ha practicado 100 horas.
- C. Carnet o Pasaporte federativo, donde se especifique al menos 5 cursos técnicos, organizados por la Federación Española o Federaciones Autónomas.
- D. Los cursos técnicos internacionales, que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán ser un máximo de dos. El resto tendrán que ser de organización federativa.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta el 1º kyu
TANINZU GAKE (contra dos adversarios).
TANTO DORI



2.º DAN

- A. Tener el 1º Dan, y un mínimo de dos años de práctica de la obtención del mismo.
- B. Certificado firmado por un profesor, como que el aspirante ha realizado 200 horas de practica.
- C. Carnet o Pasaporte federativo, donde se especifique al menos 9 cursos técnicos (contando los que se presentaron para 1º dan), organizados por la Federación Española o Federaciones Autonómicas.
- D. Los cursos técnicos internacionales, podrán validarse un máximo de cuatro, el resto de organización federativa española.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta 1º Dan.

TANINZU GAKE (contra tres adversarios).

JO DORI

SUWARI WAZA

Shomen uchi

Jiju waza

HANMI HANDACHI WAZA

Yokomen uchi

Jiju waza

TACHI WAZA

Jodan tsuki

Jiju waza



3.º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- A. Tener el 2.º Dan y un mínimo de tres años de práctica después de la obtención del mismo.
- B. Certificado firmado por un profesor, según normas de la Federación.
- C. Carnet o Pasaporte federativo, donde se especifique al menos 15 cursos técnicos, organizados por la Federación Española o Federaciones Autonómicas.
- D. Los cursos técnicos internacionales, que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán contar en un máximo siete. El resto de cursos requeridos deberán ser de organización federativa.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen todo lo anterior hasta 2º Dan

TANINZU GAKE (contra cuatro adversarios)

TACHI DORI

HENKA WAZA (Diferentes formas de Shiho nage, ikkyo, nikyo, y el encadenamiento de técnicas a partir de la estructura de base de esas técnicas.)

4.º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- A. Tener el 3º Dan y un mínimo de cuatro años de práctica después de la obtención del mismo.
- B. Certificado firmado por un profesor, como que el aspirante ha realizado 400 horas de práctica.
- C. Carnet o Pasaporte federativo, donde se especifique al menos 21 cursos técnicos, organizados por la Federación Española o Federaciones Autonómicas.
- D. Los cursos técnicos internacionales, que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán contar un máximo de 11 cursos técnicos. El resto se tendrán que obtener mediante los organizados por la Federación Española o Federaciones Autonómicas.
- C. Si el aspirante organiza o colabora como profesor, para los cursos técnicos federativos, cada curso contará como si los hubiera recibido y por lo tanto contará para el curriculum y en la propuesta a examen.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen lo anterior hasta el 3º Dan.

TANINZU GAKE (contra cinco adversarios)

KUMI TACHI

KUMI

5.º DAN

NORMAS Y REGLAMENTO

- A. Ser 4º Dan y un mínimo de practica de 5 años después de la obtención del mismo.
- B. Certificado firmado por un profesor, como que el aspirante ha realizado 500 horas de práctica.
- C. Carnet o Pasaporte federativo, donde se especifique al menos 31 cursos técnicos, organizados por la Federación Española o Federaciones autonómicas.
- D. Los cursos técnicos internacionales, que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán contar un máximo de 16 cursos técnicos. El resto se obtendrán participando en los organizados por la Federación Española o Federaciones Autonómicas.
- E. Si el aspirante ha organizado o colaborado como maestro, para los cursos técnicos federativos, cada curso contará como si fuera un curso federativo recibido a todos los efectos.

PROGRAMA DE EXAMEN

Entrará a examen lo anterior hasta 4º Dan

DEFENSA DE JO CONTRA BOKKEN

TANINZU GAKE (varios ukes)

HENKA WAZA (desarrollo y variación de cualquier técnica.)

O btención del «DAN» Cinturón Negro

VÍA ÉLITE

Existe ésta vía cuando algún practicante merece una mención especial, por su trayectoria. En este caso sin examen pueden ser promocionados en un "Dan".

Se tendrá en cuenta los siguientes méritos:

- Tiempo dedicado a la enseñanza.
- Profesor en activo.
- Cursos que haya impartido.
- Publicaciones.
- Colaboraciones con la Federación.
- Aportación global al Aikido español.

Normas y etiqueta en el Dojo y el Tatami

1. Inclinarsse al entrar en el tatami, lo mismo al salir en dirección al tatami. Saludo de pié (ritsurei).
2. Si estuviera ya el Profesor, el estudiante tiene que pedir permiso para poder entrar al tatami, lo mismo si quiere salir antes de terminar la clase.
3. Las zapatillas se colocan ordenadamente en fila, o en estantes si los hubiera.
4. Los estudiantes deben estar antes del profesor, y se deben arrodillar en seiza, a la llegada de éste, enfrente del Kamiza (lugar donde se encuentra la foto de O'Sensei).
5. Al empezar la clase se hace una reverencia en seiza a la foto del Fundador, guiados por el profesor, y a continuación se hace una reverencia entre profesor y alumnos, dando comienzo la clase.
6. Para dirigirse al profesor no se le debe llamar en voz en grito ni por señas a lo lejos, el alumno debe acercarse al profesor y hacer una reverencia pidiéndole su atención.
7. Un dojo de aikido no es un gimnasio. Es el lugar donde se imparte la enseñanza del maestro Morihei Ueshiba. No es un sitio para manifestar las grandezas del ego individual sino para purificar y educar el cuerpo y el alma.
8. Es deber de los alumnos honrar y seguir la enseñanza de O'Sensei a través de su profesor.
9. Hay que respetar la enseñanza, y la filosofía del Fundador, y la manera en que el profesor la transmite.
10. No debe haber espíritu de competición sobre el tatami. Nuestro compañero no es un adversario. Las técnicas se aprenden gracias al compañero/a. Cada movimiento del Aikido debe reflejar su espíritu y enseñanza.
11. Adaptate a la habilidad de tu compañero de manera que no le puedas herir.
12. La fuerza del Aikido no residen en la potencia muscular sino en la flexibilidad, la comunicación, el control de uno mismo y la modestia.
13. Al finalizar la clase, los estudiantes vuelven a colocarse en perfecto orden en seiza frente a la Kamiza y el profesor, y ambos saludan con una reverencia al retrato del Fundador, y después entre ellos. Sólo cuando el profesor ha salido del tatami, se abandona la postura de seiza.
14. Algunas NORMAS: No estar tumbado en el tatami, ni apoyarse en las paredes, no llevar joyas ni anillos. No comer chicle. Para meter una botella de agua al tatami, pedir permiso. Las uñas de la manos y lo pies bien recortadas para evitar arañazos. El kimono limpio y sin rotos.
15. Mantener el respeto fuera del tatami, no chillar y armar alboroto, en los vestuarios y dentro del edificio del Dojo.
16. Cuando observen la clase espectadores, estarán callados por respeto al instructor y alumnos.

*El fracaso es la clave del éxito.
Cada error nos enseña algo.
Continuamente los oponentes nos confrontan
pero en realidad no hay allí oponentes.
Entra en el fondo del ataque y neutralízalo
atrayendo la fuerza que va en dirección
errada hacia tu propia esfera.*

PRINCIPALES TERMINOS EMPLEADOS EN AIKIDO

- AI:** Armonía, unión, encuentro.
AI HAMMI: Posición en la cual los dos adversarios presentan el mismo perfil.
AIKIKAI: Sede del Aikido en Tokio.
ARIGATO: Gracias.
ATEMI: Golpe dado (teóricamente a puntos vitales del cuerpo humano).
AYUMIASHI: desplazamiento, una pierna después de la otra.
BO: bastón largo (1,80 m).
BOJUTSU: Arte de utilizar el bastón.
BOKKEN: Sable de madera.
BUDO: Nombre que se da a las Artes Marciales, una vez que se convierten en Do, es decir se tiene en cuenta la ética y la moral al pelear. Vía educativa.
BUSHI: Guerrero, samurai.
BUSHIDO: Código de honor del Bushi.
CHUDAN TSUKI: Golpe de puño a nivel del alto abdomen en el plexo.
DEAI: hacer contacto, primer momento de una técnica.
DO: Vía, camino.
DOJO: Lugar donde se estudia la vía, sala de práctica.
DOSHU: Literalmente el Maestro de la Vía, representante supremo (técnica y espiritualmente) del Arte.
ERI: cuello
FUTARI DORI: Ataque de dos.
GI: Traje de entrenamiento, KIMONO.
HAKAMA: Falda -pantalón tradicional llevado en el Budo clásico.
HARA: El vientre, centro vital.
HENKA WAZA: Variante de técnica.
IJJI: Codo
HOMBU DOJO: Dojo principal
IRIMI: Acción de entrar derecho hacia el adversario, al tiempo que se le esquiva.
JO: Bastón corto que se utiliza en Aikido (1,28 m).
JODAN TSUKI: Golpe nivel alto.
JU NO GEIKO: Entrenamiento suave.
JU WAZA: Trabajo libre.
KAMAE: Postura.
KAMIZA: Lugar de honor de un Dojo, donde se encuentra la foto del Fundador.
KATANA: Sable japonés.
KAKARI GEIKO: Forma de trabajo continuo, en la cual los practicantes atacan sin parar. (uno o varios adversarios).
KEN: sable.
KI: Energía vital.
KIAI: grito, sepo.
KOKYU: Respiración, coordinada.
KUMI TACHI: Trabajo de sable uno contra otro.
KUMI JO: Trabajo de bastón uno contra otro.
MA-AI: distancia con el adversario.
MAE GERI: Golpe de pie directo al cuerpo.
MAWASHI GERI: Golpe de pie circular.
NAGE: El que hace la técnica o Toi.
NININGAKE: Trabajo contra dos adversarios.
OSAE WAZA: Técnicas de control.
O SENSEI: Literal Gran Maestro, se le llama así al Fundador, Morihei Ueshiba.
REI: Saludo
REISHIKI: Etiqueta, reglas de comportamiento en el Dojo.
RITSU REI: Saludo de pie.
RYU: Escuela de Artes Marciales Japón Feudal.
SENSEI: Profesor, Maestro.
SHIHO: cuatro, **SHIHO GIRI.** Acción de golpear en las cuatro direcciones.
SHINTO: Religión principal del pueblo japonés.
SHODAN: Primer Dan.
SHOMEN: De frente.
SOTO: Exterior.
TAI SABAKI: Desplazamiento del cuerpo.
TANDEN: Equivalente al Hara.
TANTO DORI: Técnica contra cuchillo.
TATAMI: Colchonetas donde se trabaja en el Dojo.
TE: Mano
TEGATANA: mano-espada.
TENKAN: Giro alrededor de un centro. (pie avanzado).
TSUGI ASHI: Desplazamiento deslizando los pies sin pasar una pierna delante de la otra.
TSUKI: Golpe directo a la cara, con el puño, bokken o Jo.
UCHI: Interior.
UKE: El que ataca y cae.
UKEMI: Caída.
WAKA SENSEI: Literalmente Hijo del Maestro.
YOKOMEN: Ataque de lado de la cabeza.
YUDANSHA: practicante que posee algún grado Dan.
ZAREI: saludo sentado.

CONTAR EN JAPONES

- | | | | | |
|----------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|
| 1: Ichi | 2: Ni | 3: San | 4: Shi | 5: Go |
| 6: Roku | 7: Shichi | 8: Hachi | 9: Ku | 10: Ju |

A

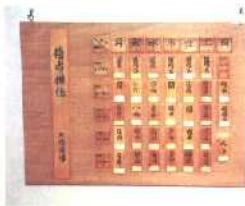
ikikai Hombu Dojo



Calle donde se encuentra el Aikikai



Entrada al Aikikai Hombu Dojo.



Horarios y Maestros se encuentran en el Tatami principal



Altar que encabeza el tatami principal.

La Federación Española mantiene relaciones directas con el Aikikai.

La federación reconoce al Aikikai, como máximo organismo y representante del Aikido mundial, y a su vez el Aikikai reconoce a la federación como único organismo oficial en España.

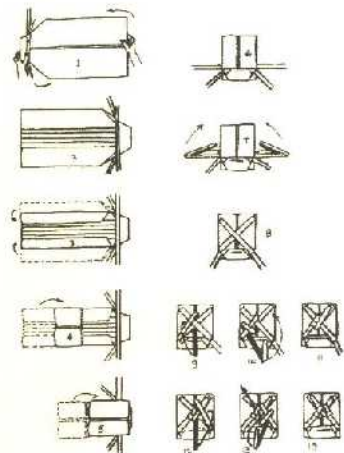
El Aikikai reconoce de momento todas las titulaciones de Danes que expida la Federación Española hasta 3º Dan.

Tienen el compromiso de enviar a España a Maestros del Aikikai, previa petición de la Federación.

COMO SE PONE UNA HAKAMA



COMO SE DOBLA UNA HAKAMA





REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
DEPARTAMENTO DE AIKIDO

Ferraz, 16, 7º. izquierda • Tf. 91 541 62 50 • Fax 91 547 61 39
28008 MADRID