

CUESTIONARIO

1. ¿Cuál es el nombre del fundador del aikido? _____
 2. ¿Cómo se nombre al altar del dojo? _____
 3. Escribe las 6 posiciones básicas en aikido: _____

 4. ¿Qué significa MISOGI y cuál es su importancia? _____

 5. Números del 1 al 11: _____

 6. ¿Qué es lo primero que debemos hacer antes de entrar a un dojo o lugar donde se practique un arte marcial y porqué? _____

 7. Escribe los nombres de los tres golpes o dimensiones básicas en aikido: _____

 8. ¿Qué significa TEGATANA? _____
 9. ¿Qué significa TENKAN e IRIMI-TENKAN? _____

 10. Escribe los TEKUBI AIKITAISOS que conoces: _____

 11. Escribe los agarres que conoces: _____

 12. ¿Qué significa MAE y USHIRO UKEMI: _____

 13. ¿Cuál es el significado de ONE GAISHIMASU? _____
 14. ¿Cómo se nombra en aikido al avance de rodillas? _____
 15. ¿Qué significa AITE y SHITE, y con qué otros nombres se les conoce? _____

 16. ¿Cuál es la finalidad de realizar MOKUSO? _____

 17. OMOTE es: _____ URA es: _____
 18. Escribe los nombres de las técnicas que conoces: _____

 19. YAMEN significa: _____ HAYIME significa _____
 20. Si quieres agrega un comentario o alguna otra enseñanza que sientas importante para tu grado: _____

- NOMBRE DEL ALUMNO: _____ DOJO: _____
FECHA DE INCIO: _____ HORARIO _____
PROFESOR: _____ ZEMPAI: _____

FIRMA DE AUTORIZACIÓN: _____

ESTA GUIA FUE ELABORADO POR EL SENSEI FERNANDO ROMÁN, LE INVITAMOS A COPIARLA Y PASARLA A TODOS AQUELLOS INTERESADOS.

MEXICO AIKIDO “Take Musu Aiki”

GUIA Y GLOSARIO PARA 6TO. KYU

1. **LOS NOMBRES PARA MAESTROS:**
O´SENSEI: Gran Maestro (Fundador del Aikido, Morihei Ueshiba)
SENSEI: Quien guía a lo largo del camino (nacido antes)
2. **LOS LUGARES**
DOJO: Lugar donde se sigue la Vía
TATAMI: Estera o área destinada para la práctica
KAMIZA: Altar, (usualmente se encuentra una foto del fundador y una caligrafía.
3. **EL UNIFORME Y EL EQUIPO**
DOGI O KEKO GI: Uniforme para el camino o uniforme de práctica.
OBI: Cinta para sujetar el uniforme, puede ser de diferentes colores.
4. **LAS POSICIONES**
SHIZENTAI: Posición natural del cuerpo estando de pie.
SEIZA: Sentado formal en el piso sobre los talones y la parte interna de los pies.
AGURA: Sentado en el piso con las piernas cruzadas al frente.
KIZA: Sentado sobre los talones en apoyo de las rodillas y los dedos de los pies.
TEGATANA: (Mano espada), Forma del brazo al fluir el KI a través del mismo. **HIDARI KAMAE:** Posición del lado IZQUIERDO en triángulo y TEGATANA
MIGI KAMAE: Posición del lado DERECHO en triángulo TEGATANA
5. **FORMAS DE ETIQUETA O SALUDOS**
REIGI: Todas las formas de comportamiento correcto. Cortesía, etiqueta, etc.
RITSUREI: Una reverencia como saludo desde la posición de pie o TATE.
ZAREI: Reverencia como saludos desde la posición sentado SEIZA.
6. **EXPRESIONES**
ONE GAIMASHU: POR FAVOR. Manifiesta respeto, buena disposición para lo que se va a realizar, Se utiliza para solicitar la práctica con un compañero.
ARIGATO GOZAIMASHITA: MUCHAS GRACIAS. Para agradecer cortésmente al terminar la práctica o cualquier otra cosa.
7. **ANTES DE COMENZAR LA CLASE**
MOKUSO: MEDITACIÓN, CONCETRACIÓN: Preparación mental y espiritual que normalmente se realiza al inicio o término de una clase.

MISOGUI: Limpieza, purificación. Ejercicios para despertar y recibir el KI.
HARA: Es la región del abdomen donde surge el flujo de KI.
SEIKA TANDEM. Punto central a 5 cm por debajo del ombligo y hacia adentro
TORI FUNE UNDO: Movimiento de remo o balance rítmico del SEIKA TANTEM
FURITAMA: Vibración espiritual, asentamiento del KI.
HAISHIN UNDO: Al final de la clase, movimiento en pareja para relajar la columna vertebral.

8. **NUMERACIÓN:** 1 ICHI, 2 NI, 3 SAN, 4 SHI o YON, 5 GO, 6 ROKU, 7 SICHI O NANA, 8 HACHI, 9 KU, 10 YU o YIU, 11 YU ICHI.

9. **PREPARACIÓN DE LAS MUÑECAS DE LAS MANOS**

TEKUBI AIKI TAISO: Ejercicios para estimulación y fortalecimiento de las muñecas de las manos.

IKKYIO: 1er. Ejercicio, 1ra. Enseñanza o principio, 1ra. Inmovilización.

NIKYO: 2do. Ejercicio, 2da. Enseñanza o principio, 2da. Inmovilización.

SANKYO: 3cer. Ejercicio, 3ra. Enseñanza o principio, 3ra. Inmovilización.

KOTE GAESHI: Ejercicio de rotación de la mano hacia fuera.

10. **MOVIMIENTOS O TRABAJO CON LOS PIES** _____ **ASHI = PIE**

TENKAI ASHI: Cambio de sentido

TSUGI ASHI: Desplazamiento deslizando.

AYUMI ASHI: Desplazarse con el pie de enfrente apuntando hacia fuera.

11. **TAI SABAKI: Desplazamiento o trabajo con el cuerpo.**

KOKYU (poder de la respiración, concentración-expansión del KI)

IRIMI: Avanzar entrando, en un ángulo agudo y sin que exista colisión.

TENKAN: Girar para ceder o atraer, tomando como eje el pie frontal.

IRIMI-TENKAN: Entrar y enseguida girar.

ZENGO UNDO: Ejercicio de extensión de energía para aprender la entrada de IKKYO y siguientes inmovilizaciones.

SHIHO UNDO: Ejercicio de extensión de energía en 4 direcciones.

12. **ANTE EL COMPAÑERO:**

NAGE O SHITE: Quien aplica los movimientos o técnicas. (Quien guía)

UKE O AITE: Quien recibe los movimientos o técnicas. (Quien es guiado)

AI HANMI: Posición oblicua mutua, UKE y NAGE de frente con el mismo pie adelantado.

GYAKU HANMI: Posición contraria, UKE y NAGE con el pie contrario adelantado.

13. **LOS NIVELES DE LAS POSICIONES:**

GEDAN: Postura a bajo nivel.

GHUG DAN: Postura a nivel medio

JO DAN: Postura a nivel alto.

14. **INDICACIONES DURANTE LA PRÁCTICA:**

HAYIME: Comenzar, (Indicación de iniciar o continuar la practica)

YAME: Atención, (Lo dice el maestro para detener la práctica y dar las siguientes instrucciones.

15. **FORMAS DE SUJETAR O AGARRAR:** TORI O DORI = Asir, tomar, sujetar, agarrar, etc.

KATATE TORI: Sujetar por una muñeca de las manos.

RYOTE DOTI: Sujetar ambas muñecas con ambas manos.

MOROTE DORI ó RYOTE MOCHI: Sujetar por la muñeca y el antebrazo con ambas manos.

USHIRO RYOTE DORI ó USHIRO TE KUBI DORI: Sujetar por las muñecas de las manos por detrás.

16. **LAS DIMENSIONES O GOLPES:**

SHOMEN UCHI: Golpe a la cabeza en forma de corte (Dimensión vertical)

YOKOMEN UCHI: Golpe oblicuo a la cabeza en forma de corte (Dimensión diagonal)

MUNE TUKI: Golpe recto al pecho; con el puño o semejando una estocada con la mano abierta (Dimensión horizontal)

17. **LAS TÉCNICAS (WAZA: manera o forma) Se pueden realizar en:**

TACHI WAZA: Técnicas de pie

SUWARI WAZA: Técnicas desplazándose con las rodillas.

HANMI HANDACHI WAZA: Técnicas en las que UKE está de pie y NAGE de rodillas.

18. **FORMAS DE REALIZAR LAS TÉCNICAS:**

En OMOTE: Por el frente en forma directa, sin ceder.

En URA: Por detrás o cediendo.

EN IRIMI: Entrando sin colisión.

TENKAN: Girando para disipar o atraer el KI del compañero.

Rokyu (6° Kyu Cinta Amarilla - 16 prácticas) "Iniciarse en los Conocimientos y Movimientos Básicos"		
BÁSICOS:	TÉCNICAS REQUERIDAS:	BOKKEN Y JO
1. Guía contestada		
2. DESPLAZAMIENTOS: Irimi, Tenkan e Irimi Tenkan	Tachi Waza (omote y ura):	
3. AGARRES: Katate tori, Kata tori, Ushiro ryote dori	1. Katate tori/Sumi otoshi 2. Katate tori/ Kokyu Nage 3. Katate tori/ Ikkyo (Ai hanmi)	BOKKEN : 3 Ken no Suburi Zengo Giri
4. Katate tori /Tai no Henka:	4.Tsuki / Kote Gaeshi (sólo proyección)	JO: 3 Jo no Suburi
5. Golpes: Mune Tsuki, Shomen uchi y Yokomen uchi	5. Ryote dori / Swuate kokyu Ho	
6. Ukemi: Mae ukemi y Ushiro ukemi		