

## AIKIDO

Da cintura bianca a cintura nera



**AI** = armonia, unione, amore universale

Nell'ideogramma questo concetto è espresso dalle tre componenti grafiche del segno. La convergenza rappresentata dalle due linee superiori che si uniscono a formare il "tetto"; il rettangolo inferiore rappresenta la "bocca"; il "dire" è raffigurato dal tratto orizzontale centrale. Ciò va a rappresentare l'armonia, l'unione e l'amore universale che vive sotto il tetto familiare.



**KI** = energia vitale – spirito

Questo è il termine più complesso. KI è l'«energia» individuale da cui dipende la vitalità e la salute dell'essere. La parte inferiore dell'ideogramma, costituita da un tratto verticale attraversato da più linee orizzontali, rappresenta l'indefinito; la parte centrale, somigliante ad un 7, indica qualcosa che occulta, nasconde; le tre linee superiori sono la rappresentazione del non dire. Nel suo insieme il segno interpreta il significato di energia che va aldilà delle parole.



**DO** = via da percorrere – metodo

DO rappresenta la via da percorrere, il sentiero di realizzazione, l'espressione del lavoro individuale di ricerca e applicazione che porta alla consapevolezza. L'ideogramma DO è rappresentato con la testa del capo tribù, la cui faccia è il rettangolo con due linee (occhi e bocca) il simbolo sopra la testa rappresenta la capigliatura anticamente usata dai capi cinesi, il simbolo in basso e quello del piede.

Nell'insieme l'ideogramma rappresenta il capo che ti conduce, il metodo per percorrere la via della vita.

### Attrezzatura

<b>Keikogi</b>	Costume da allenamento (giacca, pantalone, cintura)
<b>Hakama</b>	Pantalone largo (nero o blu) per i gradi Dan (cinture nere)
<b>Zori</b>	Calzatura giapponese tipo zoccolo o ciabatta
<b>Bokken</b>	Spada in legno
<b>Jo</b>	Bastone
<b>TanKen</b>	Coltello di legno

### Etichetta e saluto

**Reigi** (etichetta) riunisce in sé i concetti di educazione, cortesia, gerarchia, rispetto reciproco, gratitudine verso il Maestro e compagni di pratica. Questi concetti sono comuni nelle arti marziali giapponesi e, in senso lato, anche nella normale vita di relazione. Nel **Budo** (Via del guerriero) esiste una gerarchia naturale dettata dal sapere, dalla maturità, dalla predisposizione all'insegnamento e soprattutto alla capacità di trasmissione che è quella che distingue un Maestro dal Sempai (discepolo), e il Sempai dal Kohai (allievo). Nel Dojo come nella vita, il rispetto non deve essere provocato, ma deve sorgere naturale, allora c'è progressione.

Durante la pratica si usa rivolgersi ai presenti con termini giapponesi di invito e ringraziamento:

#### Onegaeshimatsu

Saluto in forma cortese, ha diversi significati secondo la situazione:

- All'inizio della lezione per invitare alla pratica
- Quando si invita alla pratica il partner
- Dopo la spiegazione di una tecnica

#### Domo arigato gozaimashita

Grazie (forma cortese), si adopera:

- Alla fine della lezione
- Per ringraziare l'insegnante o il compagno dopo una spiegazione
- Per ringraziare il partner al termine della pratica

### DOJO – sala per la pratica

"Dojo" è un termine usato nel Buddismo per indicare il locale destinato al raccoglimento ed alla meditazione spirituale.

Esso è anche usato per denominare il locale in cui si praticano le «arti marziali». Questo sta a significare che nel locale deve regnare una atmosfera attenta e concentrata come si addice ad un luogo di culto.

## Suddivisione dell'AIKIDO

### TAI JUTSU

Tecniche di corpo a corpo

### BUKI WAZA

Tecniche con le armi

#### Katame waza o Osae Waza

Tecniche di controllo

#### Nage waza

Tecniche di lancio

#### AIKI JO

Tecniche di bastone

#### AIKI KEN

Tecniche di

spada

#### Jo Dori

Tecniche di difesa da attacchi con il Jo

#### Jo Mochi Nage Waza

Tecniche di lancio su presa al Jo

#### Jo Suburi Nijuppon

I 20 suburi di Jo

#### Roku no Jo

I sei movimenti del Jo

#### Jo No Awase

Tecniche di armonizzazione con il Jo

#### Jo No Kata

N° 2 kata con il Jo  
Sanjuichi No Jo Kata  
Jusan No Jo Kata

#### Ken Suburi Nanahon

I sette suburi di spada

#### Ken No Awase

Tecniche di armonizzazione con la spada

#### Kumi Tachi

Combattimento simulato con la spada

#### Tachi Dori

Tecniche di difesa da attacchi con spada

#### Kumi Jo

Combattimento simulato con il Jo

#### Kumi Jo no Kata

Applicazioni dei kata con il combattimento simulato

#### Tanken Dori

Tecniche di difesa da coltello

#### KEN TAI JO NO AWASE

Armonizzazione della spada, del bastone e del corpo

Il Dojo tradizionale consiste in una sala rettangolare di cui ogni lato ha una propria destinazione: il lato più importante viene chiamato **KAMIZA**, lato dove si dispongono gli insegnanti. A destra di Kamiza si trova **JOSEKI** o lato superiore, destinato agli ospiti o agli spettatori. Di fronte a Joseki si trova **SHIMOSEKI** o lato inferiore, lato dove si accede al tatami. Di fronte a Kamiza si trova **SHIMOZA** posizione destinata agli allievi.

## La Gerarchia – Gradi e Qualifiche

### I GRADI

Il sistema graduale è quello tipico delle arti marziali giapponesi:

I principianti o **KOHAI** vengono classificati con i gradi **Kyu** (livello) e sono organizzati secondo la tabella sottostante:

Grado Giapponese (Internazionale)	Colore della cintura in Giappone	Colore della cintura in Europa	Tempi medi di permanenza per il passaggio al grado superiore
6° Kyu	Bianca	Bianca	50 ore
5° Kyu	Bianca	Gialla	50 ore
4° Kyu	Bianca	Arancione	70 ore
3° Kyu	Bianca	Verde	80 ore
2° Kyu	Bianca	Blu	100 ore
1° Kyu	Bianca	Marrone	150 ore

Gli esperti o **YUDANSHA** vengono classificati con i gradi **Dan** (scalino) secondo la seguente tabella

Grado Giapponese (internazionale)	Colore della cintura	Tempi di permanenza per il passaggio al grado superiore
1° Dan (Shodan)	Cintura nera con HAKAMA nera o indaco	1-2 anni
2° Dan (Nidan)		1-2 anni
3° Dan (Sandan)		2-3 anni
4° Dan (Yondan)		3-4 anni
5° Dan (Godan)		5-6 anni
6° Dan (RokuDan)		Solo per meriti speciali e su accettazione della FIJLKAM (max 7° Dan) o del <b>Doshu*</b> per i gradi Aikikai *(colui che ha ereditato la carica massima in Giappone)
7° Dan (ShichiDan)		
8° Dan (HachiDan)		
9° Dan (KuDan)		
10° Dan (JuDan)		

### LE QUALIFICHE

In Giappone	Nella Fijlkam
<b>Kohai</b> Allievo, qualsiasi praticante Kyu o Dan che non pratici l'insegnamento <b>Sempai</b> Discepolo. Le cinture nere (Yudansha) che hanno la qualifica o il permesso di allenare e insegnare. <b>Sensei</b> Maestro. Colui che ha il riconoscimento della federazione per la trasmissione dell'Aikido <b>O Sensei</b> Grande maestro. Titolo onorifico attribuito solamente a Ueshima Morihei	<b>Atleta</b> qualsiasi praticante Kyu o Dan che non pratici l'insegnamento <b>Aspirante allenatore e Allenatore</b> Atleta con il permesso di insegnare con la supervisione di un istruttore o maestro <b>Istruttore</b> Qualifica all'insegnamento e alla affiliazione delle associazioni di Aikido <b>Maestro</b> Rappresenta la qualifica più alta nella gerarchia dell'insegnamento

## TAI JUTSU

### Tecniche del corpo

Con Tai Jutsu si intende lo studio di tutte le tecniche che prevedono l'uso del corpo a mani nude per difendersi da qualsiasi tipo di attacco armato o no.

Del Tai Jutsu fanno parte gli esercizi fondamentali eseguiti con il compagno (Sotai Dosa):

**Tai No Henko o Tai No Tenkan** - esercizio di variazione della posizione del corpo

**Morote Dori Kokyu Ho** - esercizio di respirazione da doppia presa all'avambraccio (5 forme)

**Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho** – esercizio di respirazione da seduti con doppia presa ai polsi (3 forme)

Le tecniche di Tai Jutsu si dividono in due gruppi:

#### **KATAME WAZA o OSAE WAZA** (tecniche di controllo o immobilizzazione)

Questo gruppo comprende tutte le tecniche dove l'aggressore viene condotto al suolo tramite un movimento di controllo o leva articolare e quindi immobilizzato con il ventre al suolo

#### **NAGE WAZA** (tecniche di lancio)

A questo gruppo appartengono tutte le tecniche con le quali, mediante leve, chiavi o movimenti di forte sbilanciamento, l'aggressore viene lanciato al suolo. Per esercitare questo gruppo di tecniche è indispensabile apprendere in modo corretto gli Ukemi (cadute del corpo)

Segue una tabella con elencate le tecniche principali e il gruppo di appartenenza

### TAI JUTSU

<b>KATAME WAZA - Tecniche di immobilizzazione</b>	<b>NAGE WAZA - Tecniche di lancio o proiezione</b>
<b>Ikkyo</b> ( <i>Ude Osaе</i> ) Primo principio <b>Nikyo</b> ( <i>Kote Mawashi</i> ) Secondo principio <b>Sankyo</b> ( <i>Kote Ineri</i> ) Terzo principio <b>Yonkyo</b> ( <i>Tekubi Osaе</i> ) Quarto principio <b>Gokyo</b> ( <i>Ude Nobashi</i> ) Quinto principio <b>Rokkyo</b> ( <i>Hiji Kime Osaе</i> ) Sesto principio	<b>Irimi Nage</b> Proiezione entrando <b>Shiho Nage</b> Proiezione nelle 4 direzioni <b>Kote Gaeshi</b> Rovesciamento del polso <b>Kokyu Nage</b> Proiezione con il respiro <b>Tenchi Nage</b> Proiezione cielo terra <b>Kaiten Nage</b> Proiezione con cambio di direzione <b>Koshi Nage</b> Proiezione d'anca <b>Juji Nage</b> Proiezione incrociata

---

**Posture, guardie e distanze nel TAI JUTSU**

- |                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| ▪ <b>Hanmi</b>       | Postura di base                  |
| ▪ <b>Ai Hanmi</b>    | Postura in armonia (stesso lato) |
| ▪ <b>Gyaku Hanmi</b> | Postura contraria (lati diversi) |
| ▪ <b>Ma Ai</b>       | Giusta distanza                  |
| ▪ <b>Toii Ma</b>     | Distanza fuori portata           |
| ▪ <b>To Ma</b>       | Distanza lunga (lontano)         |
| ▪ <b>Chika Ma</b>    | Distanza corta (vicino)          |
- 

**Posizioni del TAI JUTSU**

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| ▪ <b>Tachi Waza</b>          | Posizione in piedi frontale       |
| ▪ <b>Ushiro Waza</b>         | Posizione con Uke alle spalle     |
| ▪ <b>Suwari Waza</b>         | Posizione seduta                  |
| ▪ <b>Hanmi Handachi Waza</b> | Posizione seduta con uke in piedi |
- 

**Direzioni**

- |                 |          |                          |                          |
|-----------------|----------|--------------------------|--------------------------|
| • <b>Mae</b>    | avanti   | • <b>Omote</b>           | positivo – davanti       |
| • <b>Ushiro</b> | indietro | • <b>Ura</b>             | negativo – dietro        |
| • <b>Yoko</b>   | di lato  | • <b>Soto Mawari</b>     | giro esterno             |
| • <b>Migi</b>   | destra   | • <b>Uchi Mawari</b>     | giro interno             |
| • <b>Hidari</b> | sinistra | • <b>Atama wo Ireru</b>  | la testa passa sotto     |
| • <b>Uchi</b>   | interno  | • <b>Atama wo Irerai</b> | la testa non passa sotto |
| • <b>Soto</b>   | esterno  |                          |                          |
- 

**Le parti principali del corpo nella pratica dell'aikido**

- |               |                          |                |                               |
|---------------|--------------------------|----------------|-------------------------------|
| ▪ <b>Tai</b>  | corpo                    | ▪ <b>Mune</b>  | petto                         |
| ▪ <b>Men</b>  | testa                    | ▪ <b>Koshi</b> | anca                          |
| ▪ <b>Kata</b> | spalle                   | ▪ <b>Ashi</b>  | arti inferiori (gamba, piede) |
| ▪ <b>Te</b>   | arti superiori (bramano) | ▪ <b>Hiza</b>  | ginocchio                     |
| ▪ <b>Kote</b> | polso                    |                |                               |
| ▪ <b>Hiji</b> | gomito                   |                |                               |
- 

**Identificazione dei ruoli**

Nelle arti marziali giapponesi generalmente si definiscono i due praticanti con **Tori** (colui che esegue la tecnica) e **Uke** (ricevere - colui che subisce la tecnica).

Nell'Aikido esistono anche altri termini per definire il ruolo dei partner:

**Nel Tai Jutsu**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Uke o Aite</b> | colui che subisce la tecnica (che riceve la tecnica) |
| <b>Tori</b>       | colui che esegue la tecnica (Proietta o immobilizza) |

**Nel Buki Waza**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Uchi Jo</b>    | colui che attacca-colpisce con il Jo                             |
| <b>Uke Jo</b>     | colui che riceve l'attacco, si difende e contrattacca con il Jo  |
| <b>Uchi Tachi</b> | colui che attacca-colpisce con il Ken                            |
| <b>Uke Tachi</b>  | colui che riceve l'attacco, si difende e contrattacca con il Ken |
- 

**SHIN TAI HO - Gli spostamenti fondamentali**

**Shin** = spostamenti **Tai** = corpo, **Ho** = Fondamentale o di base

Fanno parte di questo gruppo tutti i movimenti fondamentali di spostamento mantenendo sempre la posizione Hanmi:

**ASHI SABAKI - Movimento dei piedi**

**Ayumi Ashi:** Spostamento dei piedi avanzando o indietreggiando (Ushiro Ayumi Ashi) passando da Migì Hanmi (posizione destra) a Hidari Hanmi (posizione sinistra)

**Tsugi Ashi:** Spostamento dei piedi avanzando o indietreggiando (Ushiro Tsugi Ashi) mantenendo sempre la posizione Hanmi dallo stesso lato, in questo tipo di spostamento il piede arretrato non passa mai avanti.

Nello **Tsugi Ashi** classico il piede posteriore avanza fino a contatto con il piede avanzato. Avanzare il piede avanti riassumendo Hanmi

Esiste una seconda forma chiamata **Okuri ashi**:

Nello **Okuri Ashi** il peso del corpo viene trasferito sul piede posteriore avanzando il piede avanti, riportare il piede indietro riassumendo Hanmi

**Shikko** comprende tutti i modi di spostarsi in ginocchio

---

### TAI SABAKI - Rotazione del corpo

#### Tenkai

Consiste semplicemente nel ruotare sul posto:

Da Migi Hanmi ( piede destro avanzato) girarsi indietro girando sui piedi che rimangono fermi e assumendo Hidari Hanmi (piede sinistro avanti)

#### Kaiten o Tenkai Ashi

Consiste nel fare un passo avanti in *Ayumi Ashi* e quindi ruotare sul posto di 90° o 180°

#### Tenkan

Consiste nel ruotare il corpo di 180° mantenendo lo stesso Hanmi, si ruota sul piede avanti girandosi dalla parte opposta riassumendo posizione Hanmi.

#### Irimi Tenkan

Da *Hanmi* avanzare con *Ayumi Ashi* e quindi eseguire *Tenkan*.

---

### SOTAI DOSA – Esercitazioni preparatori con il partner

Con Sotai Dosa si intendono tutti gli esercizi di base eseguiti con il compagno, le esercitazioni comprendono lo studio della distanza (MA AI), gli spostamenti, esercizi educativi per lo studio delle tecniche, cadute, esercitazioni degli atemi (Colpi di pugno, di calcio, di mano...)

Si intende anche lo studio delle tecniche fondamentali elencate avanti, nel programma TAI JUTSU:

#### TAI NO HENKO o TAI NO TENKAN

#### MOROTE DORI KOKYU HO

#### SUWARI WAZA RYOTE DORI KOKYU HO

---

### FORME DI ATTACCO PRINCIPALI NEL TAI JUTSU

#### TORI o DORI – le prese

Le prese alle varie parti del corpo vengono effettuate da una delle seguenti posizioni:

**Ai Hanmi** posizione armonica – Uke e Tori hanno la stessa posizione (hanmi destro o sinistro)  
**Gyaku Hanmi** posizione opposta – Uke è in posizione contraria a quella di Tori

**Katate Dori** presa al polso dalla posizione opposta (Gyaku Hanmi)  
**Kosa Dori** presa al polso dalla stessa posizione (Ai Hanmi)  
**Kata Dori** presa alla spalla da Gyaku Hanmi  
**Morote Dori** Presa dell'avambraccio con due mani da Gyaku Hanmi  
**Muna Dori** Presa al petto (baveri) da Gyaku Hanmi  
**Ryote Dori** Presa ai due polsi da Gyaku Hanmi

#### ATEMI – le percussioni

Le percussioni vengono effettuate in ambedue le posizioni, *Ai Hanmi* e *Gyaku Hanmi*.

**Tsuki** Pugno da Ai Hanmi e Gyaku Hanmi  
**Shomen Uchi** Fendente al centro testa da Ai Hanmi e Gyaku Hanmi  
**Yokomen Uchi** Fendente al lato della testa da Ai Hanmi e Gyaku Hanmi  
**Keri** Calci da Ai Hanmi e Gyaku Hanmi

#### USHIRO WAZA (tecniche eseguite da attacchi alle spalle)

Quando le prese o gli attacchi vengono effettuati da dietro si antepone la parola “**Ushiro**”

es. **Ushiro Ryote Dori** – Presa ai due polsi da dietro  
**Ushiro Ryō Kata Dori** – Presa alle spalle da dietro

#### SUWARI WAZA (tecniche eseguite dalla posizione seduta)

Quando le prese o gli attacchi vengono eseguiti dalla posizione seduta si antepone la parola “**Suwari Waza**” es.

**Suwari Waza Ryote Dori** – Presa ai due polsi dalla posizione seduta

#### HANMI HANDACHI WAZA (tecniche eseguite dalla posizione seduta con attacchi dalla posizione in piedi)

Quando le prese o gli attacchi vengono effettuati dalla posizione seduta con Uke in piedi si antepone la parola “**Hanmi Handachi**” es. **Hanmi Handachi Ryote Dori** – Presa ai due polsi da posizioni diverse (Tori seduto, Uke in piedi)

## Composizione dei nomi delle tecniche nel TAI JUTSU

Le tecniche vengono dichiarate secondo la seguente struttura:

- Posizione di partenza (generalmente viene dichiarata per le posizioni di partenza diverse dalla posizione eretta)
- Tipo di attacco (viene dichiarato sempre)
- Tecnica di difesa da applicare (viene dichiarata sempre)
- Direzione della difesa (se sono più di una)
- Variante o forma (se esistono)
- Forma di applicazione (Ki Hon o Ki no Nagare)

Posizione	Attacco	Tecnica	Direzione	Variante o forme**	applicazione
Tachi Waza*	Shomen Uchi Yokomen Uchi Tsuki	Tai No Henko Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo		Ai Hanmi Gyaku Hanmi	
Suvari Waza	Katate Dori Kata Dori Kosa Dori	Rokkyo Irimi Nage Shiho Nage	Omote Ura	Atama wo Irenai Soto Mawari Uchi Mawari	Ki Hon Ki No Nagare
Hanmi Handachi Waza	Morote Dori Ryote Dori Ushiro Ryo Kata Dori Ushiro Ryote Dori	Kote Gaeshi Kokkyu Nage Tenchi Nage Kaiten Nage Koshi Nage Juji Nage		Ni Hon, San Hon....	

\* La posizione tachi waza generalmente non viene dichiarata

\*\* In alcuni casi la variante o forma può essere dichiarata assieme al nome della tecnica

### Esempi:

**Shomen Uchi Ikkyo Omote Ki Hon** (fendente alla testa - primo principio - davanti – energia di base)

## L'apprendimento e l'allenamento nel TAI JUTSU

Tutte le tecniche di Tai Jutsu si studiano in due forme principali:

**KI HON** In energia di base o fondamentale:

Le tecniche si eseguono da posizioni statiche.

Il Ki hon si può eseguire in due forme base:

Passo-passo: i movimenti vengono spezzati

Fluidità: i movimenti sono continui, sempre partendo da una posizione statica

**KI NO NAGARE** In energia corrente:

Le tecniche vengono eseguite in movimento, cercando l'armonizzazione con il partner. I livelli di Ki No Nagare sono cinque e si differenziano sia per difficoltà e per finalità.

Durante gli allenamenti le tecniche in Ki Hon e in Ki No Nagare possono essere eseguite in JU NO GEIKO (esercitazione in cedevolezza) o in GO NO GEIKO (esercitazione in durezza). In certo senso il Ki No Nagare si pone al centro tra Ju e Go (cedevolezza e durezza)

Il sistema più naturale dell'apprendere consiste nel cominciare con la forma KI HON passo-passo in Ju (cedevolezza), passare quindi alla forma KI HON fluido sempre in Ju, procedere quindi con il KI HON passo-passo in Go (durezza), e alla forma KI HON fluido in Go.

Una volta acquisita una buona padronanza sulle tecniche in KI HON si può passare al KI NO NAGARE. Se si trovassero difficoltà nella forma Ki No Nagare, tornare alla forma Ki Hon.

### RENRAKU E KAESHI

Uno stadio più avanzato prevede anche lo studio dei **KAESHI** (contro tecniche) e quindi delle tecniche in successione (combinazione di tecniche) **RENZOKU** o **RENRAKU**

### RANDORI

Il randori è l'applicazione delle tecniche apprese con l'avversario che attacca liberamente, con prese, atemi (calci e pugni), e con armi. Anche il randori prevede vari stadi di allenamento.

- ✓ Si parte con Uke che esegue sempre lo stesso attacco e Tori si difende applicando le tecniche opportune
- ✓ Si passa ad una fase dove Uke può combinare due o più attacchi, Tori si difende in modo adeguato.
- ✓ Uke attacca, Tori si difende, Uke cerca di cambiare attacco, Tori applica una tecnica di Renraku

## BUKI WAZA

### Tecniche con le armi

Il Buki Waza è la parte dell'Aikido che studia delle tecniche con utilizzo di Jo (bastone) e Ken (spada), Questa disciplina utilizza le armi allo scopo di perfezionare la posizione e la postura del corpo. Una gran quantità di tecniche del Tai Jutsu sono nate da movimenti della spada e della lancia o del bastone, e tutti i movimenti si basano su tali arti.

Questi movimenti sono esclusivi dell'Aikido, appresi da uno stile antico.

Come precedentemente detto il Buki Waza si divide in due rami principali: L'**AIKI JO** o "l'armonizzazione dell'energia con l'uso del Jo" e l'**AIKI KEN** o "l'armonizzazione dell'energia con l'uso della spada"

## AIKI JO

### Programma tecnico

#### JO SUBURI NIJUPPON

#### I 20 suburi fondamentali del Jo

Alla base dell'aiki Jo ci sono i Suburi (tecniche di base). Questa serie comprende 20 tecniche suddivise in 5 gruppi da eseguire da soli:

##### Tsuki Go Hon (gruppo dei 5 colpi diretti)

1. **Choku Tsuki** (colpo diretto)
2. **Kaeshi Tsuki** (colpo rovescio)
3. **Ushiro Tsuki** (colpo indietro)
4. **Tsuki Gedan Gaeshi** (colpo e rovescio basso)
5. **Tsuki Jodan Gaeshi Uchi** (colpo e rovescio alto con fendente)

##### Uchi Komi Go Hon (Gruppo dei 5 Fendenti)

6. **Shomen Uchi Komi** (Fendente al centro testa)
7. **Renzoku Uchi komi** (Fendente in successione)
8. **Men Uchi Gedan Gaeshi** (Fendente alla testa e rovescio basso)
9. **Men Uchi Ushiro Tsuki** (Fendente alla testa e colpo indietro)
10. **Yaku Yokomen Ushiro Tsuki** (Fendente contrario alla testa e colpo indietro)

##### Katate San Bon (Gruppo di 3 colpi di mano)

11. **Katate Gedan Gaeshi** (Colpo con la mano rovescio dal basso)
12. **Katate Toma Uchi** (Colpo con la mano da lontano)
13. **Katate Hachi No Ji Gaeshi** (Colpo con la mano a forma di otto incrociato e rovescio)

##### Hasso Gaeshi Go Hon (Gruppo di 5 Rovesci a forma di otto)

14. **Hasso Gaeshi Uchi** (Rovescio a 8 e fendente)
15. **Hasso Gaeshi Tsuki** (Rovescio a 8 e colpo diretto)
16. **Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki** (Rovescio a 8 e colpo dietro)
17. **Hasso Gaeshi Ushiro Uchi** (Rovescio a 8 e fendente dietro)
18. **Hasso Gaeshi Ushiro Barai** (Rovescio a 8 e spazzata dietro)

##### Nagare Gaeshi Ni Hon (Gruppo di 2 correnti rovesci)

19. **Hidari Nagare Gaeshi Uchi** (Corrente rovescio a sinistra e fendente)
20. **Migi Nagare Gaeshi Tsuki** (Corrente rovescio a destra e colpo diretto)

#### ROKU NO JO

#### I sei movimenti del jo<sup>1</sup>

Sei movimenti di base che cominciano lo studio dell'armonizzazione. Esecuzione da soli e a coppie

#### JO NO AWASE

#### L'armonizzazione con il Jo

Gruppo di 7 esercizi eseguiti in armonizzazione. Esecuzione a coppie

1. Ichi no Awase (prima armonizzazione)
2. Ni no Awase (seconda armonizzazione)
3. San no Awase (terza armonizzazione)
4. Yon no Awase (Quarta armonizzazione)
5. Go no Awase (Quinta armonizzazione)
6. Roku no Awase (Sesta armonizzazione)
7. Shichi no Awase (Settima armonizzazione)

**C.O.N.I.**  
JUSAN NO JO KATA

**T.A.A.I.**  
**Kata dei 13 movimenti**  
Serie di 13 tecniche prestabilite. Esecuzione da soli

**F.I.J.L.K.A.M.**<sup>8</sup>

SANJUICHI NO JO KATA

**Kata dei 31 movimenti**  
Serie di 31 tecniche prestabilite. Esecuzione da soli

KUMI JO - Serie di combattimenti prestabiliti da eseguire a coppie

SANJUICHI NO KUMI JO

**Applicazione de Kata dei 31 movimenti**  
Applicazione a coppie con parate e risposte del Sanjuichi No Kata

JUSAN NO JO AWASE

**Applicazione del kata dei 13 Movimenti**  
Applicazione a coppie del Jusan No Kata con armonizzazione

---

## **AIKI KEN**

### **Programma tecnico**

KEN SUBURI NANAHO

**I 7 suburi fondamentali del Ken**

Comprendono 7 esercizi di base da eseguire da soli :

1. Ichi No Suburi (primo suburi)
2. Ni No Suburi (secondo suburi)
3. San No Suburi (terzo suburi)
4. Yon No Suburi (quarto suburi)
5. Go No Suburi (quinto suburi)
6. Roku No Suburi (sesto suburi)
7. Shichi No suburi (settimo suburi)

AIKI KEN NO AWASE HO

**Le armonizzazioni dell' Aiki Ken**

Comprende una serie di esercitazioni da eseguire in coppie (in forma kata) per lo studio dell'armonizzazione, i principali sono 4:

1. Migi No Awase (armonizzazione di destra)
2. Hidari No Awase (armonizzazione di sinistra)
3. Go no Awase (armonizzazione del quinto suburi)
4. Shichi No Awase (armonizzazione del settimo suburi)

KUMI TACHI

**Combattimenti simulati con il Ken**

Esecuzione a coppie di 5 esercizi eseguiti a coppie in forma di kata:

1. Ichi no Tachi (primo combattimento)
  2. Ni no Tachi (secondo combattimento)
  3. San no Tachi (terzo combattimento)
  4. Yon no Tachi (quarto combattimento)
  5. Go no Tachi (quinto combattimento)
- 

### **Apprendimento del Buki Waza**

Anche il Buki Waza, come il Tai Jutsu, prevede due forme principali per l'apprendimento:

**DAN KAI TEKKINI** procedimento a gradini, passo passo

In questa fase i movimenti vengono scomposti con tempi di attesa di circa 2 secondi tra un movimento e l'altro.

Il *Dan Kai Tekkini* prevede diversi livelli:

- I movimenti vengono scanditi separatamente, prima esegue *Uchi Tachi* (colui che attacca) e poi *Uke Tachi* (colui che si difende), contando assieme ogni movimento.
- Come il precedente, ma il numero dei movimenti verrà ridotto in modo tale che ad ogni movimento di *Uchi Tachi* corrisponda un movimento di *Uke Tachi*.

**AWASE** esecuzione in armonizzazione

La caratteristica dei movimenti in *Awase* è l'armonizzazione tra i due esecutori, i quali devono ricercare la perfezione del movimento in armonia con quello del partner.

Anche il movimento in *awase* procede per vari stadi:

- In una prima fase si procede separatamente per ogni movimento armonizzato contando ichi, ni, san... con 2 secondi di attesa tra un movimento e l'altro
- Nella seconda fase si abbandona il conteggio che viene sostituito dal **KIAI** (*Kiai des* = con Kiai)

- Nella terza fase i movimenti saranno continui senza l'interruzione di 2 secondi tra un attacco e l'altro

In definitiva si può affermare che la fase di **Dan Kai Tekkini** serve a sviluppare l'armonizzazione interiore, una volta acquisita questa capacità individuale si passa ad armonizzarsi con il partner **Awase des** (con *Awase*)

---

### Il Conteggio in Giapponese e alcuni termini più usati

<b>Ichi</b> uno	<b>Migi</b> destra
<b>Ni</b> due	<b>Hidari</b> sinistra
<b>San</b> tre	
<b>Shi o Yon</b> quattro	<b>Soto</b> esterno
<b>Go</b> cinque	<b>Uchi</b> interno
<b>Roku</b> sei	
<b>Shichi o Nana</b> sette	<b>Yoko</b> lato
<b>Hachi</b> otto	<b>Sho</b> centro
<b>Ku</b> nove	<b>Ushiro</b> indietro
<b>Ju</b> dieci	<b>Mae</b> avanti
<b>Ju ichi</b> undici	
<b>Ju ni</b> dodici	<b>Omote</b> positivo - davanti
<b>Ju san</b> tredici...	<b>Ura</b> negativo - dietro
<b>Ni Ju</b> venti	
<b>Ni Ju Ichi</b> ventuno	<b>Gedan</b> basso
<b>Ni Ju Ni</b> ventidue	<b>Chudan</b> medio
<b>San Ju</b> trenta	<b>Jodan</b> alto
<b>Yon Ju</b> quaranta	
<b>Go Ju</b> cinquanta	<b>O</b> grande
<b>Ruku Ju</b> sessanta	<b>Ko</b> piccolo

---

## TAI JUTSU

### PROGRAMMA TECNICO FINO A 1° DAN

---

#### Gokyu (5° Kyu – Cintura Gialla)

##### **Shisei (Posizioni)**

- Hanmi, Ai Hanmi, Gyaku Hanmi
- Ma Ai

##### **Shin Tai (Spostamenti)**

- Tsugi Ashi – Okuri Ashi - Ushiro Tsugi Ashi
- Ayumi Ashi – Ushiro Ayumi Ashi
- Tenkai – Kaiten – Tenkan - Irimi Tenkan
- Shikko – Ushiro Shikko

##### **Ukemi (Cadute)**

- Ushiro Ukemi
- Yoko Ukemi
- Mae Ukemi

##### **Tai Jutsu (Tecniche di corpo a corpo)**

- Katate Dori Tai No Henko (Kihon e Ki-no-nagare)
- Morote Dori Kokyu Ho (Kihon)
- Shomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)
- Katate Dori Shiho Nage (Omote e Ura)
- Shomen Uchi Irimi Nage
- Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho (Chudan)

##### **Buki Waza (tecniche di armi)**

##### **Aiki Ken**

- Ken suburi Nanahon

**Aiki Jo**

- Roku No Jo

**Yonkyu (4° KYU) cintura arancione****Tai Jutsu (Tecniche di corpo a corpo)**

Shomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)  
 Kata Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)  
 Kata Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)  
 Yokomen Uchi Shiho Nage (solo Omote)

**Buki Waza (tecniche di armi)****Aiki Jo**

31 No Jo Kata

**Sankyu (3° KYU) cintura verde****Tai Jutsu (Tecniche di corpo a corpo)**

Shomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)  
 Shomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)  
 Kata Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)  
 Kata Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)  
 Ryote Dori Shiho Nage (Omote e Ura)  
 Shomen Uchi Kote Gaeshi  
 Tsuki (Chudan) Kote Gaeshi  
 Katate Dori Kote Gaeshi  
 Ryote Dori Tenchi Nage  
 Tsuki (Chudan) Irimi Nage  
 Suwari Waza Shomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)  
 Suwari Waza Shomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)  
 Suwari Waza Shomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)  
 Suwari Waza Shomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)

**Buki Waza (tecniche di armi)****Aiki Ken**

Migi no Awase  
 Hidari no Awase  
 Go No Awase  
 Shichi no Awase

**Nikyu (2° KYU) cintura blu****Tai Jutsu (Tecniche di corpo a corpo)**

Yokomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)  
 Yokomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)  
 Yokomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)  
 Yokomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)  
 Yokomen Uchi Dai Gokyo (solo Ura)  
 Katate Dori Irimi Nage (Jodan/Chudan/Gedan)  
 Yokomen Uchi Irimi Nage  
 Katate Dori Kaiten Nage (Soto e Uchi Mawari)  
 Shomen Uchi Shiho Nage (solo Omote)  
 Katate Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)  
 Katate Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)  
 Katate Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)  
 Katate Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)  
 Ryote Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)  
 Ryote Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)  
 Ryote Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)  
 Ryote Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)  
 Ushiro Ryote Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)  
 Ushiro Ryote Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)  
 Hanmi Handachi Waza Katate Dori Shiho Nage (solo Omote)

**Aiki Jo**

13 No Jo Kata

**Ikkyu (1° KYU) cintura marrone****Tai Jutsu (Tecniche di corpo a corpo)**

Shomen Uchi Kaiten Nage (Soto e Uchi Mawari)

Tsuki (Chudan) Kaiten Nage (solo Soto Mawari)

Kosa Dori Kote Gaeshi

Ryote Dori Kote Gaeshi

Katate Dori Kokyu Nage (Jodan/Chudan/Gedan)

Ushiro Ryote Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)

Ushiro Ryote Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)

Suwari Waza Kata Dori Dai Ikkyo (Omote e Ura)

Suwari Waza Kata Dori Dai Nikyo (Omote e Ura)

Suwari Waza Kata Dori Dai Sankyo (Omote e Ura)

Suwari Waza Kata Dori Dai Yonkyo (Omote e Ura)

Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Ikkyo (Omote e Ura)

Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Nikyo (Omote e Ura)

Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Sankyo (Omote e Ura)

Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Yonkyo (Omote e Ura)

Suwari Waza Yokomen Uchi Dai Gokyo (solo Ura)

Hanmi Handachi Waza Katate Dori Kaiten Nage (solo Soto Mawari).

**Aiki Jo**

Jo Suburi Nijuppon

**Shodan (1° grado) Cintura nera - Hakama**

Al candidato sono richieste conoscenze sulla terminologia dell'Aikido e la sua storia e origine.

**Tai Jutsu (Tecniche di corpo a corpo)**

Kata Dori Shiho Nage (Omote Waza)

Kata Dori Kote Gaeshi

Kata Dori Irimi Nage (2 Forme)

Ryote Dori Koshi Nage (3 Forme)

Katate Dori Koshi Nage (2 Forme)

Shomen Uchi Koshi Nage

Yokomen Uchi Koshi Nage

Ryote Dori Kokyu Nage (2 forme - Soto e Uchi Mawari)

Morote Dori Kokyu Nage (2 Forme)

Tsuki Dai Rokkyo

Ushiro Ryote Dori Kote Gaeshi (2 Forme)

Ushiro Ryote Dori Koshi Nage

Ushiro Ryote Dori Kokyu Nage (2 Forme)

Ushiro Ryokata Dori Kokyu Nage

Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Irimi Nage

Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Kote Gaeshi

Hanmi Handachi Waza Shomen Uchi Kaiten Nage (Soto Mawari)

Suwari Waza Ryote Dori Kokyu Ho (Jodan / Gedan)

**Jo Dori:** Choku Tsuki Kokyu Nage (1 forma da Gyaku Hanmi)

Choku Tsuki Kokyu Nage (2 forme da Ai Hanmi)

**Tachi Dori:** Shomen Uchi Kote Gaeshi (da Gyaku Hanmi)

Shomen Uchi Kokyu Nage (da Ai Hanmi)

**Tanken Dori:** Yokomen Uchi Dai Gokyo (Ura Waza)

Tsuki (Chudan) Kote Gaeshi.

**Buki Waza (tecniche di armi)****Aiki Jo**

Jo Suburi Nijuppon

**Aiki Ken**

Ken Suburi Nanahon

Ken No Awase