



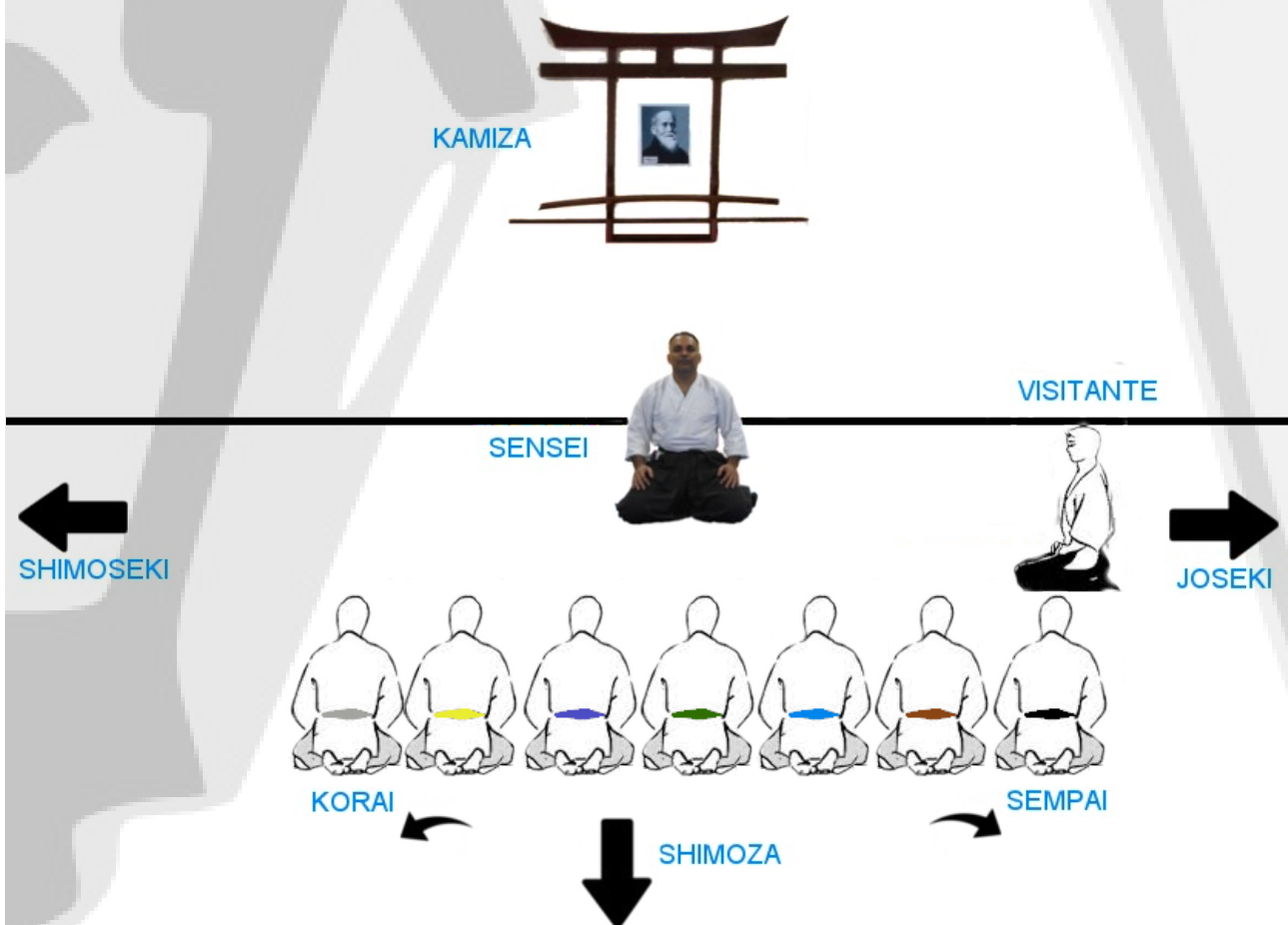
emmanuel.ferro@gmail.com

Versão: 29 de dezembro de 2016

1 Porque Aikido tem etiqueta

O Aikido é uma arte marcial japonesa, mas também é um caminho filosófico de autoconhecimento e harmonia com próximo. Através do Aikido podemos conhecer mais a cultura milenar japonesa, melhorar nossa relação com as pessoas, corrigir nossa postura corporal, tornar-nos autoconfiantes e fazer amigos. Para isso não devemos vê o Aikido apenas como uma arma de defesa pessoal, é importante conhecer e praticar a etiqueta do Aikido de forma que possamos experimentar sua verdadeira essência.

2 Cerimonial de abertura/encerramento do treino



1. Todos em seiza de frente para o instrutor fazem uma breve meditação.
2. Passado um tempo, o instrutor determina o final da meditação:
“MOKUSO YAME”. Seguem-se uma sequência de reverências (REI).

3. “SHINSEI NI REI” (Na direção do Kamiza)
(Reverência ao altar, ao Sagrado, respeito pelo espírito e ensinamentos do Aikido)
(Todos os participantes batem palmas duas vezes)
4. “KAISO SENSEI NI REI” (Na direção do Kamiza)
(Reverência ao fundador do Aikido Ô-Sensei Morihei Ueshiba)
5. “O-TAGAI NI REI” (Instrutor e alunos frente a frente)
(Reverência recíproca)
6. No caso da aula estar começando, todos dizem:
“O-NEGAI SHIMASU”
(Por Favor ou, em tradução literal “Entrego minha vida em suas mãos”)
7. Caso a aula estar terminando:
“DOMO ARIGATOO GOZAIMASHITA”
(Muito obrigado, agradecido)

As palmas repetidas duas vezes simbolizam a unidade, MUSUBI. O primeiro bater de palmas envia vibrações ao mundo espiritual; o segundo, recebe o eco dessas vibrações e liga o seu espírito ao espírito do Fundador e à Consciência Universal. As vibrações que você emite e recebe dependem de suas próprias crenças e atitudes espirituais.

3 Definições

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 1. Mae Kaiten Ukemi | Rolamento completo para frente |
| 2. Ushiro Kaiten Ukemi | Rolamento completo para trás |
| 3. Ushiro Hanten Ukemi | Meio rolamento para trás |
| 4. Yoko ukemi | Rolamento de lado |
| 5. Ushiro Otoshi | Cair para trás |
| 6. Zenpo | Cair pra frente |

Taijyutsu 体術 (Técnicas sem armas ou “Técnicas Corporais”)

Bukiwaza (Técnicas com armas)

As técnicas de *Taijyutsu* são condensadas em quatro formas:

- Nague Waza (Técnicas de jogar e projetar o adversário no chão)
- Katame Waza (Técnicas de imobilização do adversário)
- Atemi Waza (Técnicas de atacar os pontos vitais)
- Kansetsu Waza (Técnicas de dobrar e torcer as juntas)

Posturas Corporais

- Suariwaza (Técnica aplicada com os dois parceiros em seiza).
- Tatiwaza (Técnica aplicada com os parceiros de pé).
- Hanshin Handati ou Hami Handati (Aplicação da técnica onde um está de pé e o outro em seiza).

Posturas dos pés

- Ai Hanmi (Tori e uke com a mesma perna avançada. Direita com direita ou esquerda com esquerda).
- Gyaku Hanmi (Tori e uke com as pernas invertidas à frente. Direita com esquerda ou esquerda com direita).

Principais tipos de ataques

- Kata te tori (Aprisionamento de uma mão)
- Moro te tori (Segurar com ambas as mãos uma das mãos do tori)
- Ryo te tori (Aprisionar ambas as mãos do tori)
- Ryo te kubi (Aprisionar uma mão e o pescoço do tori)
- Mune tori (Aprisionamento da gola)
- Kata tori (Aprisionamento no ombro)

- Sode tori (Aprisionamento na manga)
- Ryo kata tori (Segurar com as duas mãos os ombros do tori)
- Ryo sade tori (Segurar com as duas mãos os ombros do tori)
- Ryo muna tori (Segurar com as duas mãos as golas do tori)
- Ushiro ryo te tori (Segurar as duas mãos do tori por trás)
- Ushiro tori (Aprisionamento por trás, abraçando o tori)
- Ushiro kata eri tori (Segurar o colarinho do tori com uma mão por trás)
- Ushiro kata te tori kubi jime ou Ushiro kubi shime (Segurar com uma mão o pulso do tori e com a outra segurar pela gola, enforcando-o)
- Tsuki ou Shomen tsuki (Soco)
- Shomen uti (Batida na parte da frente da cabeça)
- Yoko men uti (Batida na lateral da cabeça)
- Mae gueri (Chute frontal)
- Yoko gueri (Chute lateral)
- Ushiro gueri (Chute para trás)
- Tanto tori (Técnica com uso de faca)
- Jo tori (Técnica com uso de bastão)
- Futare gake (Mais de um adversário)

Técnicas de defesa

- Dai Iti Kyo (Primeiro princípio)
- Dai Ni Kyo (Segundo princípio)
- Dai San Kyo (Terceiro princípio)
- Dai Yon Kyo (Quarto princípio)
- Dai Go Kyo (Quinto princípio)
- Kotegaeshi Nague (Virar o pulso contra-atacando)
- Shiro Nague (Projetar para os quatro cantos)
- Irimi Nague (Executar o kata entrando na direção do Uke)
- Kaiten Nague (Executar o kata girando)
- Tenshi Nague (Projeção direcionada para cima e para baixo)
- Kokyo Ho (Kokyo=respiração, Ho=movimento)

- Kokyo Nague (Kata em que se utiliza a energia da respiração)
- Aiki Otoshi (Aiki=união, Otoshi=projetar. Projetar o corpo no chão)
- Sumi Otoshi (Projeção para o lado)
- Juji Garami (Projeção cruzada, entrelaçada)
- Ude Hijiki (Uso da energia ki pelo cotovelo, torcer)
- Uke Hijiki ou Hiji Kime Osaе (Aprisionamento no chão)
- Ude Garami (Entrelaçado, pregado)
- Koshi Nague (Projeção com o quadril)

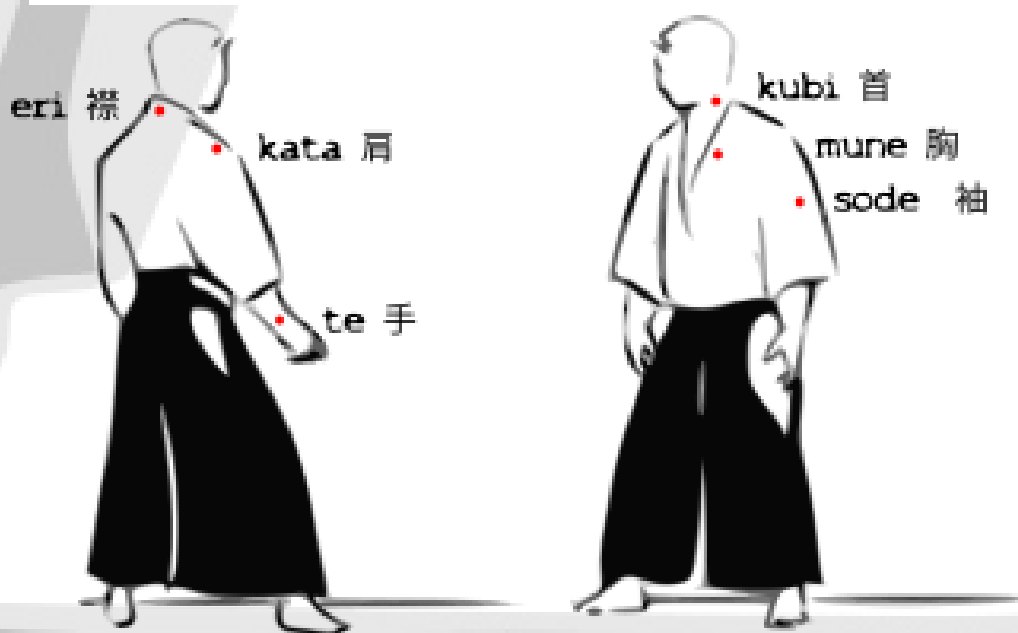
Saídas

- Omote (Entrar pela frente)
- Ura (Virar por trás (usando tenkan))

4 Vocabulário

Atenção: Um kanji pode ter mais de uma leitura, neste manual citamos apenas as leituras correspondentes aos termos usados no aikido.

Números										
Decimal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kanji	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
Japonês	ichi	ni	san	shi	go	roku	shichi	hachi	kyu	ju
Português	(iti)	(ni)	(sam)	(xi)	(go)	(rôcu)	(xiti)	(ráti)	(kiu)	(diu)

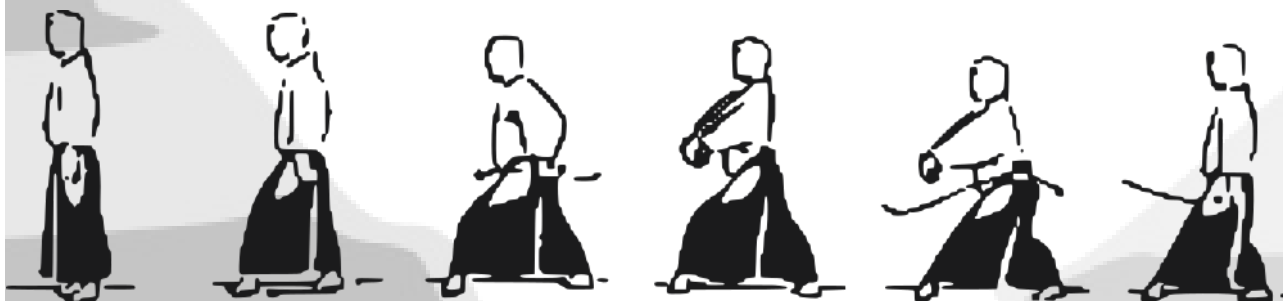


TERMO	KANJI	TRADUÇÃO LIVRE
chi	地	terra
funakogi undo	舟漕ぎうんど	remar em um barco a remo
gaeshi	返し	reversão
hidari	左	esquerda
jime (shime)	絞め	estrangular
kamae ou gamae	構え	posição
ko	小	pequeno
mae	前	frente
migi	右	direita
nage	投げ	atirador (quem aplica a técnica)
ryo	両	ambos
shinkou	進行	progressão
ten	天	céu
tenkan	轉換	conversão
tori	取り	agarrador (quem aplica a técnica)
uchi	打ち	acertar (golpe)
uke	受け	quem recebe a técnica
ushiro	後	atrás
yoko	横	lado
zenpo	前ポ	frente

5 Exercícios

Exercício de remo para fortalecer quadris e postura.

FUNAKOGI UNDO



IKKYO UNDO

