



Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese
Aikikai d'Italia

Programma di Esami

合
気
道



Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia

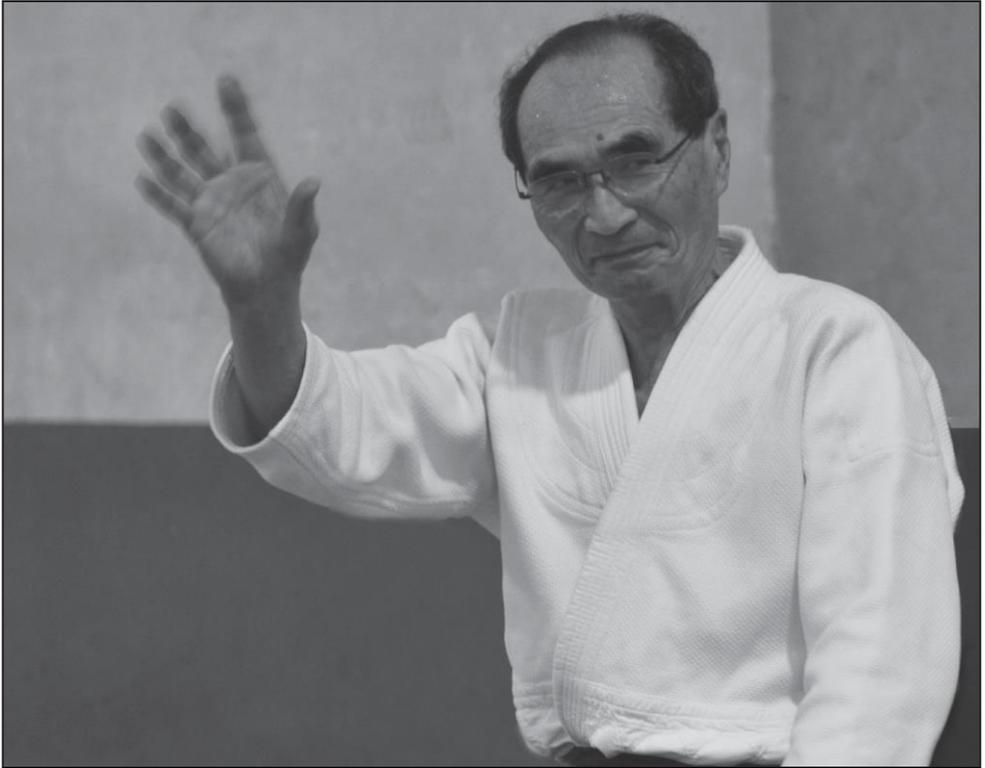
Programma di Esami

Compilato da Hiroshi Tada Sensei

*Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia
Ente Morale con D.P.R. 8 luglio 1978 num 526*

Affiliata all'Aikikai Giappone, Hombu Dojo Sede Centrale

*Direttore Didattico Maestro Hiroshi Tada - 9° Dan Aikikai
e allievo diretto del Fondatore, Morihei Ueshiba*



*“Anche se di fronte a me ci sono mille nemici,
nel mio cuore non c’è nessun nemico”*

Antico detto

L’Aikidō è un’arte marziale moderna profondamente radicata nella tradizione giapponese. Una forma di “meditazione in movimento”, che migliora il benessere fisico e psicologico di chi la pratica.

Non si tratta dunque di apprendere solo un sistema di difesa personale, ma di entrare in relazione con sé stessi e con gli altri, seguendo un cammino volto al superamento delle contrapposizioni e all’ascolto del proprio Sé profondo.



Esami kyū

Con gli esami kyū, che precedono quelli per i gradi dan (cintura nera), si segue un percorso di progresso tecnico attraverso il quale ogni praticante raggiunge la padronanza dei principi fondamentali dell'Aikidō, apprendendo le tecniche di base e le variazioni sia nel ruolo di uke che in quello di tori, nonché le regole di comportamento nel dōjō.

I tempi indicati per ogni passaggio di grado sono quelli minimi richiesti.

Spetta al Responsabile di dōjō decidere quando l'allievo è maturo per sostenere l'esame. Quest'ultimo deve porre completa fiducia nelle decisioni prese dal suo insegnante.

Si intende che è necessario presentarsi all'esame in regola con: la quota associativa all'Aikikai d'Italia, le tempistiche richieste, i moduli d'esame correttamente compilati e la presentazione del proprio tesserino o libretto corredato di fotografia e bollino dell'anno in corso.

6° kyū

Minimo 20 ore di allenamento, 2 mesi dall'iscrizione

Esercizi preparatori

seiza	seduti con le gambe piegate sotto le anche
rei	saluto onegaishimasu (saluto iniziale) dōmo arigatō gozaimashita (saluto finale)
kokyū	forme base di respirazione
kokyū awase	armonizzazione del respiro a coppie o in gruppo
ikkyō undō	esercizio di ikkyō
aikitaisō	ginnastica propedeutica specifica
ukemi	cadute: avanti (mae ukemi) e indietro (ushiro ukemi)
ashisabaki	movimenti dei piedi

Tachiwaza - tecniche in piedi

katatetori aihanmi	ikkyō (omote e ura)
katatetori aihanmi	shihōnage (omote e ura)
katatetori aihanmi	uchikaitensankyō (omote e ura)
katatetori aihanmi	kotegaeshi
katatetori aihanmi	iriminage

A corollario dell'apprendimento tecnico si raccomanda di imparare la modalità formali di ricevimento del diploma di passaggio di grado.

5° kyū

Minimo 20 ore di allenamento, 2 mesi dal conseguimento del 6° kyū

Esercizi preparatori

shihō giri	movimento di taglio in quattro direzioni
gyaku ukemi	cadute incrociate: partendo da guardia destra si arriva in guardia sinistra e viceversa
shikkō	camminata in ginocchio in posizione di kiza (punte dei piedi), eseguita sia in avanti che indietro
ashisabaki	movimenti dei piedi

Tachiwaza - tecniche in piedi

shōmenuchi	ikkyō (omote e ura)
shōmenuchi	iriminage
shōmenuchi	kotegaeshi
katatori	ikkyō(omote e ura)
katatetori	ikkyō (omote e ura)
katatetori	shihōnage (omote e ura)
katatetori	tenchinage
katatetori	udekimenage (omote e ura)

Suwariwaza - tecniche in ginocchio

katatetori	aihanmi ikkyō (omote e ura)
katatetori	aihanmi iriminage
katatetori	aihanmi kotegaeshi
ryōtettori	kokyū-hō

4° kyū

Minimo 60 ore di allenamento, 3 mesi dal conseguimento del 5° kyū

Esercizi preparatori

happō giri tagliare in otto direzioni
ikkyō kaiten base
taisabaki di base in ginocchio preparazione a suwariwaza

Tachiwaza - tecniche in piedi

shōmenuchi	nikyō (omote e ura)
shōmenuchi	sankyō (omote e ura)
shōmenuchi	uchikaitensankyō (omote e ura)
yokomenuchi	shihōnage (omote ed ura)
yokomenuchi	iriminage
yokomenuchi	kotegaeshi
yokomenuchi	udekimenage (omote e ura)
chūdantsuki	kotegaeshi
chūdantsuki	iriminage
katatetori	nikyō (omote e ura)
katatetori	iriminage
katatetori	kotegaeshi
katateryōtettori (katate morotedori)	kokyūnage
ryōtettori	ikkyō (omote e ura)
ryōtettori	shihōnage (omote e ura)
ryōtettori	tenchinage
katatori	nikyō (omote e ura)
katatori	sankyō (omote e ura)

Suwariwaza - tecniche in ginocchio

shōmenuchi	ikkyō (omote e ura)
shōmenuchi	iriminage
katatetori	ikkyō (omote e ura)
katatori	ikkyō (omote e ura)

3° kyū

Minimo 90 ore di allenamento, 4 mesi dal conseguimento del 4° kyū

Esercizi preparatori

katatetori gyakuhanmi	movimenti in quattro direzioni
hitori keiko	movimenti delle tecniche base eseguiti da soli

Tachiwaza - tecniche in piedi

shōmenuchi	yonkyō (omote e ura)
shōmenuchi	sotokaitennage (omote e ura)
shōmenuchi	udegarami
yokomenuchi	ikkyō (omote e ura)
yokomenuchi	nikyō (omote e ura)
yokomenuchi	kotegaeshi
yokomenuchi	sankyō (omote e ura)
yokomenuchi	uchikaitensankyō (omote e ura)
chūdantsuki	ikkyō (omote e ura)
chūdantsuki	nikyō (omote e ura)
chūdantsuki	sankyō (omote e ura)
chūdantsuki	uchikaitensankyō (omote e ura)
chūdantsuki	udegarami
katatetori	sankyō (omote e ura)
katatetori	uchikaitensankyō (omote e ura)
katatetori	uchikaitennage (omote e ura)
katatetori	sotokaitennage (omote e ura)
katateryōteteri	ikkyō (omote e ura)
katateryōteteri	iriminage (jōdan e gedan)
katateryōteteri	kotegaeshi
katateryōteteri	udekimenage (omote e ura)

3° kyū - seguito

Tachiwaza - tecniche in piedi

ryōteteri	nikyō (omote e ura)
ryōteteri	sankyō (omote e ura)
ryōteteri	uchikaitensankyō (omote e ura)
ryōteteri	iriminage
ryōteteri	kotegaeshi
ryōteteri	udekimenage (omote e ura)
katatori	yonkyō (omote e ura)
katatori	tenchinage
ryōkatatori	ikkyō (omote e ura)
ryōkatatori	nikyō (omote e ura)
ryōkatatori	sankyō (omote e ura)

Suwariwaza - tecniche in ginocchio

shōmenuchi	nikyō (omote e ura)
shōmenuchi	sankyō (omote e ura)
shōmenuchi	kotegaeshi
shōmenuchi	sotokaitennage (omote e ura)
katatori	nikyō (omote e ura)
katatori	sankyō(omote e ura)

Ushiwaza - tecniche con presa da dietro

ryōteteri	ikkyō (omote e ura)
ryōteteri	nikyō (omote e ura)
ryōteteri	sankyō (omote e ura)
ryōteteri	shihōōnage (omote e ura)
ryōteteri	kotegaeshi
ryōteteri	iriminage

2° kyū

Minimo 100 ore di allenamento, 4 mesi dal conseguimento del 3° kyū

Esercizi preparatori

ashisabaki

Tachiwaza - tecniche in piedi

shōmenuchi
shōmenuchi

gokyō (ura)
hijikime osae (omote e ura)

yokomenuchi
yokomenuchi
yokomenuchi

yonkyō (omote e ura)
tenchinage
kokyūnage

chūdantsuki
chūdantsuki
chūdantsuki

yonkyō (omote e ura)
sotokaitennage (omote e ura)
hijikime osae (omote e ura)

jōdantsuki
jōdantsuki
jōdantsuki
jōdantsuki

ikkyō (omote e ura)
nikyō (omote e ura)
sankyō (omote e ura)
uchikaitensankyō (omote e ura)

katatetori
katatetori

yonkyō (omote e ura)
hijikime osae (omote e ura)

katatori

uchikaitensankyō (omote e ura)

katateryōteteri
katateryōteteri
katateryōteteri
katateryōteteri
katateryōteteri
katateryōteteri
katateryōteteri

nikyō (omote e ura)
sankyō (omote e ura)
yonkyō (omote e ura)
uchikaitensankyō (omote e ura)
hijikime osae
shihōnage (omote e ura)
jūjigaminage

2° kyū - seguito

Tachiwaza - tecniche in piedi

ryōteteri	hijikime osae (omote e ura)
ryōteteri	uchikaitennage (omote e ura)
ryōteteri	sotokaitennage (omote e ura)
ryōkatatori	yonkyō (omote e ura)
ryōkatatori	iriminage
ryōkatatori	tenchinage (irimi e tenkan)
munetori	ikkyō (omote e ura)
munetori	nikyō (omote e ura)
munetori	sankyō (omote e ura)
munetori	hijikime osae (omote e ura)
katatori menuchi	ikkyō (omote e ura)
katatori menuchi	nikyō (omote e ura)
katatori menuchi	sankyō (omote e ura)
katatori menuchi	yonkyō (omote e ura)

Ushirowaza - tecniche con presa da dietro

ryōteteri	yonkyō (omote e ura)
ryōteteri	udekimenage
ryōteteri	hijikime osae (omote ed ura)
ryōteteri	jujigaraminage
ryōteteri	kokyūnage
ryōteteri	udegarami
ryōkatatori	ikkyō (omote e ura)
ryōkatatori	nikyō (omote e ura)
ryōkatatori	sankyō (omote e ura)

2° kyū - seguito

Hanmihantachiwaza - uke in piedi, tori in ginocchio

katatetori aihanmi	ikkyō (omote e ura)
kataterori aihanmi	iriminage
katatetori aihanmi	kotegaeshi

Suwariwaza - tecniche in ginocchio

shōmenuchi	yonkyō (omote e ura)
shōmenuchi	gokyō
shōmenuchi	hijikime osae (omote e ura)
katatori	yonkyō (omote e ura)
ryōkatatori	ikkyō (omote e ura)
ryōkatatori	nikyō (omote e ura)
ryōkatatori	sankyō (omote e ura)
ryōkatatori	kokyū-hō

1° kyū

Minimo 120 ore di allenamento, 5 mesi dal conseguimento del 2° kyū

Esercizi preparatori

Kokyū sōren	serie di esercizi di respirazione del mattino
tori fune e furutama	
ikkyō kaiten	le quattro forme

Tachiwaza - tecniche in piedi

shōmenuchi	shihōnage (omote e ura)
shōmenuchi	kokyūnage
shōmenuchi	tenchinage
shōmenuchi	udekimenage
yokomenuchi	gokyō (omote e ura)
yokomenuchi	hijikime osae (omote e ura)
yokomenuchi	uchikaitennage
yokomenuchi	sotokaitennage
chūdantsuki	gokyō (ura)
chūdantsuki	kokyūnage
chūdantsuki	shihōnage (omote e ura)
chūdantsuki	udekimenage
jōdantsuki	yonkyō (omote e ura)
jōdantsuki	gokyō (ura)
jōdantsuki	hijikime osae (omote ed ura)
jōdantsuki	shihōnage (omote ed ura)
jōdantsuki	iriminage
jōdantsuki	kotegaeshi
jōdantsuki	udegarami
ryōtotori	kokyūnage
ryōtotori	jūjigaraminage

1° kyū - seguito

Tachiwaza - tecniche in piedi

ryōkatatori	kokyūnage
ryōkatatori	shihōnage
katatori menuchi	shihōnage (omote e ura)
katatori menuchi	iriminage
karatori menuchi	kotegaeshi
katatori menuchi	hijikime osae (omote e ura)
katatori menuchi	jūjigaraminage
munetori	shihōnage (omote e ura)
munetori	uchikaitensankyō (omote e ura)
munetori	iriminage
munetori menuchi	ikkyō (omote e ura)
munetori menuchi	nikyō (omote e ura)
munetori menuchi	sankyō (omote e ura)
munetori menuchi	yonkyō (omote e ura)
munetori menuchi	hijikime osae (omote e ura)
munetori menuchi	jūjigaraminage

Ushirowaza - tecniche con presa da dietro

ryōkatatori	iriminage
ryōkatatori	kotegaeshi
ryōkatatori	kokyūnage
katatetorikubishime	ikkyō (omote e ura)
katatetorikubishime	nikyō (omote e ura)
katatetori kubishime	sankyō (omote e ura)
katatetori kubishime	hijikime osae (omote e ura)
ushiroeritori	ikkyō (omote e ura)
ushiroeritori	nikyō (omote e ura)
ushiroeritori	sankyō (omote e ura)
ushiroeritori	hijikime osae (omote e ura)

1° kyū - seguito

Hanmihantachiwaza - uke in piedi, tori in ginocchio

katatetori	ikkyō (omote e ura)
kataterori	shihōnage (omote e ura)
katatetori	uchikaitennage
katatetori	sotokaitennage
ryōtetori	shihōnage (omote e ura)

Suwariwaza - tecniche in ginocchio

shōmenuchi	jiyūwaza
ryōkatatori	yonkyō (omote e ura)
ryōkatatori	kokyūnage
katatori menuchi	iriminage
katatori menuchi	kotegaeshi
katatori menuchi	kokyū-hō
ryōtetori kokyū-hō	variazioni



Esami Dan YŪDANSHA

Prendere la cintura nera ed indossare l'hakama segnano l'ingresso definitivo nel mondo dell'Aikidō e l'inizio di un nuovo cammino: lo studio delle tecniche si approfondisce, l'uso del corpo e della propria energia vitale si affina.

Gli Yūdansha, pur perseguendo la loro via hanno comunque il dovere di essere esempio e modello per i principianti e di aiutarli con gentilezza e perseveranza, spiegando loro le regole del dōjō e spronandoli a praticare con cura la via comune dell'AIKI.

1° Dan - Shodan

Minimo 200 ore di allenamento, 12 mesi dal conseguimento del 1° kyū
Età minima 15 anni

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche, e come si comportano con i loro compagni di pratica.

Esercizi preparatori

ashisabaki
kokyū

vedi anche elenco pag 32
con jō e bokken

Aikidō

Tutte le tecniche di base studiate per gli esami kyū con le loro variazioni, nelle prese:

tachiwaza
ushirowaza
hanmihantachiwaza
suwariwaza
tsuki tantōdori jiyūwaza

Aikiken

basi nell'uso del bokken
shihō giri con bokken

Aikijō

basi nell'uso del jō
movimento n° 1 da soli e ai-awase

2° Dan - Nidan

Minimo allenamento 500 ore, 2 anni dal conseguimento del 1° Dan

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno effettuo gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche, e come si comportano con i loro compagni di pratica.

Aikidō

Tutto il programma studiato per l'esame di shodan, mostrando un chiaro e preciso miglioramento

futaridori
shōmen tantōdori jiyūwaza
tachidori
jōdori

Aikiken

yokomenuchi shihōnage n°1-2-3 (omote e ura)
ikkyō, nikyō, sankyō con bokken
attacchi e parate di base con bokken a coppie

Aikijō

movimento n° 1 forme A e B in-yō-awase

Note ed Appunti relativi al passaggio a 2° Dan - Nidan

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

3° Dan - Sandan

Minimo 600 ore di allenamento, 3 anni dal conseguimento del 2° Dan

Durante i raduni ufficiali la Commissione Esaminatrice osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per apprezzare con quale impegno effettuino gli esercizi di respirazione, seiza e le tecniche, e come si comportano con i loro compagni di pratica.

Aikidō

Tutto il programma studiato per l'esame di nidan, mostrando un chiaro e preciso miglioramento

yokomen tantōdori jiyūwaza

Aikijō

movimento n° 1 forme A e B kumijō
movimento n° 2

Godan - 5° Dan

Nomina diretta da parte del Direttore Didattico.
Minimo 5 anni dal conseguimento del 4° Dan

Rokudan - 6° Dan

Nomina diretta da parte del Direttore Didattico.
Minimo 6 anni dal conseguimento del 5° Dan

Shichidan - 7° Dan

Nomina diretta da parte del Direttore Didattico.
Minimo 12 anni dal conseguimento del 6° Dan

Ashisabaki: i 14 movimenti dei piedi

Acquisire un buon tai sabaki significa poter muovere il corpo ed i piedi secondo precise regole e tuttavia in modo spontaneo.

Il Responsabile di dōjō, nel modo che ritiene più opportuno, avrà cura che ogni allievo riceva le basi di questo studio e le corrette indicazioni per svilupparlo ed approfondirlo.

Movimenti su una linea

- 1 okuri ashi
- 2a tsugi ashi
- 2b okuri ashi + tsugi ashi
- 3a grande tsugi ashi
- 3b okuri ashi + grande tsugi ashi

Movimenti su due linee

- 4 okuri ashi
- 5 tsugi ashi
- 6 okuri ashi + tsugi ashi
- 7 okuri ashi + grande tsugi ashi

-
- 8 cambio guardia con variazioni
 - 9 orologio: 6 spostamenti da un punto centrale (comprende ushiro tenkan con variazioni)
 - 10 tenkan con variazioni
 - 11 ayumi ashi
 - 12 kaiten con variazioni
 - 13 shikkō e ushiro shikkō
 - 14 hanmi hantachi kaiten e tenkan

Glossario Didattico

Di seguito in glossario minimo inteso a favorire la comprensione dei termini più comunemente usati nei vari aspetti della pratica.

Riportiamo alcune regole per una corretta pronuncia in italiano:

K è sempre ‘c’ dura come in “cane”, “chilo” (kotegaeshi).

G si pronuncia con la ‘g’ gutturale di “gatto”, anche se è seguita da e o i (keikogi, gyaku-hanmi).

J è sempre dolce come in “gelo” (jōdan).

S è sorda come in “sale”. Non è mai sonora come in “rosa” (sabaki).

SH corrisponde alla coppia SC nell’italiano di “scimmia”, “scena” o alla grafia inglese SH (shōmenuchi).

CH è sempre ‘c’ dolce come in “cibo”, “cena”. Quindi ‘chi’ si legge ‘ci’ (uchikaiten).

H è aspirata (hakama, hanmi).

Y si pronuncia ‘i’ (yokomen).

U è chiusa, nelle sillabe ‘tsu’ e ‘su’ è quasi muta. (onegaishimasu, tsuki)

W si pronuncia come la ‘u’ di “uovo”, quindi ‘wa’ si pronuncia ‘ua’ (waza).

Un trattino sopra le vocali ō e ū indica l’allungamento. Parole come “zōri” oppure “kokyūnage” si pronunciano quindi “zoori” e “kokyuunage”.

L’allungamento vocalico della ‘e’ viene traslitterato aggiungendo la vocale ‘i’.

Parole come “seiza” o “sensei” si pronunciano quindi “seeza” e “sensee”.

Abbigliamento nella pratica

Il proprio keikogi dovrà essere sempre pulito ed in ordine. Il rispetto verso sé stessi e gli altri si manifesta anche con l’igiene personale. Prima di salire sul tatami occorre struccarsi, lavarsi accuratamente mani e piedi, controllare che le unghie siano tagliate e togliere ogni accessorio (gioielli, piercing). Alla fine dell’allenamento è buona norma ripiegare con cura e personalmente il gi e l’hakama.

keiko	allenamento
keiko-gi	abito da allenamento
obi	cintura
hakama	ampia gonna pantalone, quella nera o blu scura viene usata dalle cinture nere
tenugui	fazzoletto usato per asciugare il sudore
zōri	calzatura tradizionale

Il luogo dove pratichiamo

Rispettare il dōjō dove ci si allena e quello in cui si viene eventualmente ospitati contribuendo alla pulizia e all'ordine

dōjō	luogo dove si pratica
shōmen	la parete che si trova di fronte ai praticanti durante l'inchino comune, dove viene esposta la foto del Fondatore
tatami	stuoie, materassine sulle quali si pratica Aikido

Parti del corpo

ashi	piedi
hara	ventre
hiji	gomito
hiza	ginocchio
kata	spalla
koshi	anche, bacino
kote	polso
kubi	collo
men	testa, volto
mune	petto
te	mano
ude	braccio

Prese, Attacchi e Tecniche

Nel dōjō ci si allena in armonia a prescindere da sesso, età e condizione fisica. Attacchi, prese, leve e proiezioni non sono prove di forza, né dimostrazioni di potenza fisica. La buona riuscita delle tecniche è strettamente connessa ad una pratica costante e ad un corretto atteggiamento mentale. Seguire le indicazioni dell'insegnante e i consigli dei senpai (allievi anziani).

Prese

katatetori aihanmi

presa al polso (con la mano sinistra si afferra il polso sinistro o viceversa)

katatetori gyakuhanmi

presa al polso (con la mano sinistra si afferra il polso destro o viceversa)

katateryōtettori (morotedori o ryōtemochi)

presa con due mani su un polso

ryōtettori

presa ai due polsi

katatori

presa alla spalla

katatori menuchi

presa ad una spalla ed attacco di taglio alla testa

ryōkatatori

presa alle due spalle

munetori

presa al petto

munetori menuchi

presa al petto ed attacco di taglio alla testa

ushiro ryōtettori

presa ai due polsi da dietro

ushiro ryōkatatori

presa alle due spalle da dietro

ushiro ryōhijitori

presa ai due gomiti da dietro

katatetori kubishime

presa ad un polso e contemporaneo strangolamento

ushiro eritori

presa al bavero da dietro

Attacchi principali

shōmenuchi

colpo di taglio diritto alla testa (come un attacco di spada)

yokomenuchi

colpo di taglio laterale (attacco diagonale di spada)

tsuki

pugno diretto al plesso solare (chūdan) o al viso (jōdan)

katatori menuchi

presa ad una spalla ed attacco di taglio

munetori menuchi

presa al petto ed attacco di taglio

futaridori

attacco da due persone

Tecniche principali

Le tecniche dell'aikidō, tenendo conto delle variazioni, sono pressoché infinite. Qui elenchiamo solo quelle che vengono più di frequente presentate durante gli allenamenti.

ikkyō (ude osae)
nikyō (kote mawashi)
sankyō (kote hineri)
yonkyō (tekubi osae)
gokyō (ude nobashi)
uchikaitensankyō
shihōnage
kotegaeshi
iriminage
kokyūnage
udegarami
hijikimeosae
jūjigaraminage
sotokaitennage
uchikaitennage

Armi tradizionali

bokken (bokutō)	spada di legno
jō	bastone (lancia) di legno
tantō	coltello di legno
kodachi	spada corta di legno

Modi di allenamento

L'allenamento vede la progressiva unione di corpo, mente e spirito come auspicabile condizione, anche nella relazione uke-tori.

tachiwaza	sia uke che tori si trovano di fronte e in piedi
suwariwaza	sia uke che tori si trovano di fronte e in ginocchio
ushirowaza	uke afferra tori da dietro
hanmihantachiwaza	in questa forma di allenamento avanzata, uke attacca o afferra stando in piedi, mentre tori pratica in ginocchio
jiyūwaza	tori risponde agli attacchi eseguendo tecniche libere
futaridori	attacco da due o più persone
tachidori	tecniche con la spada
jōdori	tecniche con il jo
tantōdori	tecniche con il tanto

Nelle modalità di allenamento occorre distinguere anche le seguenti tre possibilità:

- 1) Studio della forma senza applicare né forza, né velocità
- 2) Tanren: la tecnica viene eseguita mentre uke esercita un'adeguata resistenza
- 3) Kinonagare: forma avanzata nella quale le tecniche fluiscono sviluppando la corrente del ki

Numeri giapponesi

ichi	1	一		
ni	2	二		
san	3	三	nijū	20 二十
shi (yon)	4	四	sanjū	30 三十
go	5	五	hyaku	100 百
roku	6	六	sen	1.000 千
shichi (nana)	7	七		
hachi	8	八		
kyū (ku)	9	九		
jū	10	十		

Termini importanti nel mondo dell'Aikido

ai awase esercizi di armonizzazione del respiro per creare la corretta atmosfera della pratica
aikidō la via per unirsi alla Forza e all'intelligenza dell'Universo
aikijō e aikiken la spada ed il bastone usati secondo i principi e le leggi dell'aikido
anjōdaza (zen, dhyana) vuoto mentale
aun no kokyū respirazione nella quale inspirando si pensa al suono A, simbolo dell'inizio/
sorgente, ed espirando si emette il suono UN per indicare il compimento ed il ringraziamento
gasshō posizione a mani giunte davanti al petto
hanmi letteralmente metà corpo, guardia tipica dell'aikido
hidari sinistra - **hidari hanmi** (guardia sinistra)
hosoku (kumbhaka) ritenzione del respiro
ki energia fondamentale dell'Universo, energia vitale
kiai espressione sonora della propria energia vitale
kinonagare flusso del ki, metodo di allenamento che ha come base lo studio del kinorenma
kinorenma insieme di tecniche di respirazione, concentrazione, meditazione e percezione
del ki messe a punto dal Maestro Tada Hiroshi per studiare e sviluppare la corretta
condizione interiore nella pratica aikidoistica
kiza posizione in ginocchio puntando i piedi
kokyū respirazione
kokyūryoku forza della respirazione
ma intervallo di tempo e spazio
ma-ai giusta distanza
metsuke (enzan no ken) fissare un punto a terra o sull'orizzonte durante l'esecuzione delle
tecniche, per evitare di essere "catturati" da uke
migi destra - **migi hanmi** (guardia destra)
misogi purificazione
mokusō meditazione
rei saluto
seiza posizione in ginocchio
sensei Maestro, guida
shihan modello, esempio
shikkō camminata in ginocchio
shin mente, spirito, cuore
shū ki no hō tecniche di controllo ed estensione dell'energia vitale; il termine sanscrito
corrispondente è pranayama
taisabaki spostamenti del corpo, distinguibili in taisabaki (movimenti delle braccia) e
ashisabaki (spostamenti dei piedi)
tanden centro vitale. Possiamo distinguere tre centri fondamentali: **ka tanden** (inferiore);
chū tanden (mediano) e **jō tanden** (alto)
zafu tipico cuscino da meditazione
zan shin corretta attitudine mentale da mettere alla fine dell'esecuzione di una tecnica
zazen meditazione da seduti

Note personali

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Note personali

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Indice

Passaggio 6° kyū	pg 6
Passaggio 5° kyū	pg 8
Passaggio 4° kyū	pg 10
Passaggio 3° kyū	pg 12
Passaggio 2° kyū	pg 15
Passaggio 1° kyū	pg 19
Passaggio 1° dan	pg 24
Passaggio 2° dan	pg 26
Passaggio 3° dan	pg 28
Passaggio 4° dan	pg 30
Passaggio 5° - 6° - 7° dan	pg 31
Ashisabaki	pg 32
Glossario	pg 33
Abbigliamento	pg 33
Luogo di pratica	pg 34
Parti del corpo	pg 34
Prese	pg 35
Attacchi principali	pg 35
Tecniche principali	pg 36
Armi tradizionali	pg 36
Metodi di allenamento	pg 37
Numeri giapponesi	pg 37
Vocaboli importanti	pg 38



*Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia
Ente Morale con D.P.R. 8 luglio 1978 num 526
Affiliata all'Aikikai Giappone, Hombu Dojo Sede Centrale*

