



NOZIONI FONDAMENTALI DI AIKIDO PER TUTTI I GRADI

REIGI

Etichetta. Esprime lo spirito dell'aikidoka. Codice di comportamento nel Dojo e nella vita quotidiana. Si manifesta nel **REI**, saluto dato e ricevuto (Ritsu Rei, in piedi - Zarei, da seduti).

"ONEGAISHIMASU" (Pronuncia: Onegaiscimas), vuol dire: "Onorato di imparare con voi" e si dice insieme dopo il saluto iniziale con il Sensei e al saluto con il compagno di allenamento prima di ogni pratica.

"DOMO ARIGATO GAZAIMASHITA", vuol dire: "Molte grazie", è un ringraziamento formale e si dice quando il Sensei (Insegnante) ha spiegato qualcosa, al proprio compagno di allenamento al termine di ogni pratica e dopo l'ultimo saluto con il Sensei al termine dell'allenamento.

"DOZO", significa: "Prego" e lo dice il Sensei come invito a iniziare la pratica dopo una spiegazione.

A chiusura di ogni spiegazione da parte del Sensei si risponde al suo eventuale saluto (Ritsu Rei o Zarei) tutti insieme e si avvia alla pratica al suo segnale.

Ogni volta che si sale sul tatami si saluta in direzione del **KAMIZA** (lato d'onore dove in genere c'è l'immagine di O Sensei). Si saluta allo stesso modo quando si scende dal tatami e se ciò avviene durante la pratica, sempre dopo aver chiesto al Sensei o al Senpai (il più anziano in grado dopo il Sensei, in genere suo collaboratore).

All'inizio di ogni sessione di pratica si attende l'ingresso del Sensei in Seiza, posizione **MOKUSO** (Moku=silenzio; So=pensiero, quindi, calmare la mente, fare silenzio. Posizione meditativa delle mani raccolte davanti al **TANDEN** (centro energetico, baricentro) la destra sopra la sinistra con i pollici che si uniscono in cerchio).

AIKI TAISO

Ginnastica energetica mirata a sviluppare l'AIKI, capacità di gestire ed esprimere se stessi in unità di mente e corpo, in modo consapevole, corretto, efficace.

KOKYU HO

Metodo del respiro, condizione dell'Aiki Taiso, esprime il coordinamento di mente e corpo.

KAMAE

"Guardia" con postura corretta e naturale, centrata nel TANDEN, in condizione di spirito vigile e presenza mentale (ZANSHIN).

MODI DI CAMMINARE (ASHI SABAKI)

AYUMI ASHI, TSUGI ASHI, SHIKKO (in ginocchio)

SPOSTAMENTI E ROTAZIONE DEL CORPO (TAI SABAKI)

TENKAI ASHI, cambio guardia con rotazione dei piedi sul posto

KAITEN ASHI, avanza il piede arretrato e si esegue TENKAI ASHI

TENKAN ASHI, rotazione sul piede avanzato portando indietro l'altra gamba

IRIMI TENKAN, passo in avanti IRIMI con il piede arretrato e TENKAN
TAI NO HENKA, Esercizio di variazione della posizione dl corpo, in genere con katate dori (presa al polso), kaiten, oppure tenkan.

POSIZIONI (SHISEI)

SHIZENTAI, frontale, naturale. AI HANMI, stessa guardia obliqua. GYAKU HANMI, guardia opposta. TACHI WAZA, tecniche in piedi. SUWARI WAZA (ZAGI), tecniche in ginocchio. HANMI HANDACHI WAZA, Uke in piedi, Tori in ginocchio.

METODICHE FONDAMENTALI DI USCITA SU ATTACCHI A MANO NUDA O ARMATA

TE GATANA (Intercettare con il "braccio a spada" creando un punto di contatto), Omote e Ura.

UKE NAGAESHI (Deviazione dell'attacco con il gomito e l'avambraccio girato per accompagnare creando contatto e proteggendosi allo stesso tempo), Ura.

UKEMI WAZA (Arte di cadere e di ricevere una tecnica senza danneggiarsi)

- 1. MAE UKEMI** (caduta frontale senza rotolamento)
- 2. YOKO UKEMI** (caduta laterale senza rotolamento)
- 3. USHIRO UKEMI** (caduta all'indietro senza rotolamento)
- 4. MAE KAITEN UKEMI** (caduta rotolata in avanti)
- 5. MAE YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata in avanti con richiamo indietro del piede avanzato: es. da kote gaeshi)
- 6. USHIRO KAITEN UKEMI** (caduta all'indietro con rotolamento)
- 7. USHIRO YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata all'indietro con raccolta del ginocchio a terra in diagonale: es. da spinta laterale, sokumen irimi nage)
- 8. USHIRO MAE YOKO KAITEN UKEMI** (caduta rotolata all'indietro con richiamo in avanti del piede avanzato: es. spinta in basso e dietro del gomito da sumi otoshi)
- 9. USHIRO MAE KAITEN UKEMI** (caduta rotolata all'indietro con piede richiamato sul posto: es. da nodo tsuki)
- 10. USHIRO OTOSHI** (caduta all'indietro con stacco completo da terra: es. irimi nage diretto)

MODALITÀ DELLA PRATICA

KIHON WAZA, tecniche fondamentali eseguite a partire da posizione statica

KI NO NAGARE, tecniche eseguite nel flusso del movimento

HENKA WAZA, varianti tecniche

RENRAKU WAZA, concatenazioni di tecniche

KAESHI WAZA, contro-tecniche

OYO WAZA, applicazione delle tecniche adeguandosi liberamente all situazione

JIYU WAZA, esecuzione libera di tecniche su attacchi prestabiliti

FUTARI DORI (NININDORI/FUTARIGAKE), attacco con prese da due avversari

RANDORI (TANINZUGAKE/TANINZU DORI), pratica libera o particolare esercizio di focalizzazione con più uke

AIKI BUKI WAZA (Uso delle armi in Aikido)

Tecniche con **BOKEN** (spada), **JO** (bastone), **TANTŌ** (coltello).

AIKI KEN - AIKI JO - AIKI TANTŌ, L'Arte di usare le specifiche armi in Aikido

TACHI (spada) **DORI** (presa) - **TANTŌ DORI - JO DORI**, Tecniche di disarmo dalle relative armi

KUMI TACHI, Tori e Uke con entrambi le spade sguainate, kata a coppie

KUMI JO, Tori e Uke armati di Jo, kata a coppie

TECNICHE DELL'AIKIDO

KATAME WAZA (Tecniche di immobilizzazione e controllo)

IKKYO (ude osae)

NIKYO (kote mawashi)

SANKYO (kote hineri)

YONKYO (tekubi osae)

GOKYO (ude nobashi)

ROKYO (hiji kime osae)

UDE GARAMI

NAGE WAZA (Tecniche di proiezione)

KOTE GAESHI

GYAKU KOTE GAESHI

SHIHO NAGE

IRIMI NAGE

KAITEN NAGE (soto/uchi)

UDE KIME NAGE

TENCHI NAGE

KOSHI NAGE

JUJI NAGE

SUMI OTOSHI

AIKI OTOSHI (SUKUI NAGE)

SAYUNAGE

KOKYU NAGE (AIKI NAGE)

ATTACCHI TIPICI DELL'AIKIDO

1. **KOSA DORI AI HANMI**, presa singola al polso in diagonale, stessa guardia
2. **KATATE DORI GYAKU HANMI**, presa singola al polso, guardia opposta
3. **RYOTE DORI**, presa frontale di entrambi i polsi
4. **MOROTE DORI (KATATE DORI RYOTE MOCHI)**, presa con due mani ad un polso
5. **USHIRO RYOTE DORI (USHIRO TEKUBI TORI)**, presa da dietro di entrambi i polsi
6. **MUNE DORI**, presa al bavero con una mano
7. **RYO ERI DORI**, presa frontale di entrambi i baveri
8. **USHIRO KATATE ERI DORI**, presa al colletto da dietro
9. **KATA DORI**, presa alla spalla con una mano
10. **KATA DORI MEN UCHI**, presa alla spalla e colpo fendente alla testa
11. **RYO KATA DORI**, presa frontale di entrambe le spalle
12. **USHIRO RYO KATA DORI**, presa di entrambe le spalle da dietro
13. **RYO HIJI DORI**, presa frontale di entrambi i gomiti
14. **USHIRO HIJI DORI**, presa di entrambi i gomiti da dietro
15. **USHIRO KUBI SHIME**, strangolamento da dietro
16. **USHIRO KUBI SHIME KATATE DORI**, strangolamento da dietro e presa ad un polso
17. **USHIRO DORI**, avvolgimento al corpo con le braccia da dietro
18. **SHOMENUCHI**, colpo con il taglio della mano dall'alto in basso
19. **YOKOMENUCHI**, colpo laterale, diagonale, con il taglio della mano dall'esterno
20. **GYAKU YOKOMENUCHI**, colpo laterale con il taglio della mano dal lato esterno opposto
21. **ATEMI WAZA**: TSUKI ATE-EMPI ATE-YUBI ATE-ASHI ATE, colpi di pugno, gomito, dita, calci
22. **NODO TSUKI**, Irimi tsuki alla base del collo con mano aperta
23. **YUBI DORI**, presa alle dita