



NORMAS DE ETIQUETA NO DOJO

atualizado em março de 2015

Aikido é um caminho para o desenvolvimento pessoal, treinamento do corpo, mente e espírito. É importante, portanto, que sempre conduza a si próprio com a apropriada atitude de respeito, sinceridade e modéstia.

01. **O asseio pessoal** é um benefício para a saúde e também um bom exercício de disciplina. Sempre se apresente limpo e bem arrumado. O *Dogui* deve estar sempre bem apresentável. Rasgos mal remendados causam péssima impressão e também são perigosos. Nunca use jóias durante os treinos, é perigoso para si próprio e para seus colegas. Durante a prática use apenas a vestimenta específica (*Dogui*) e uma pequena toalha, se for necessário o uso de uma camiseta, esta deve ser branca. Não use maquiagem.

02. A abertura e o encerramento formais de cada sessão de treinamento são uma importante cerimônia. Cada praticante deve estar no horário para participar. **Se estiver atrasado, você nunca deve entrar no tatami, espere a permissão para tal**, só então junte-se aos outros colegas. **Não saia do tatami durante os treinos** exceto em casos de doença ou ferimento, e **nunca saia ou entre sem consultar o professor**.

03. **É apropriado** pela etiqueta **sentar-se em seiza em todos os momentos sobre o tatami**. Sentar-se de perna cruzadas ou outras maneiras somente são permitidas em casos de doença ou ferimentos, e **nunca deve sentar-se de forma descontraída e desrespeitosa**.

04. **Quando o Sensei estiver demonstrando uma técnica** para toda classe, você deve se sentar próximo à área e prestar a atenção. Este não é o momento para conversar, enxugar o rosto ou arrumar o *Dogui*. Se o *Sensei*, durante o período de prática, dirigir-se a um estudante individualmente, para demonstrar ou dar alguma explicação, os estudantes imediatamente próximos podem também interromper a prática e sentarem-se atentamente em círculo para observar a explanação. Assim que a explicação individual terminar você deve fazer a reverência (agradecimento) ao *Sensei* e continuar a prática.

05. **O conhecimento do Aikido é obtido a partir de constantes e repetitivas práticas e não através de conversas**. A conversa sobre o *tatami* deve se restringir ao mínimo. Você deve estar sempre praticando, ou se estiver esperando a sua vez, você deve sentar-se em *seiza* observando os outros companheiros. Se você sentir a necessidade de perguntar algo ao *Sensei*, você pode se dirigir a ele e em silêncio aguarde que ele tome conhecimento de você. Então



faça uma reverência e polidamente faça a pergunta, fazendo novamente uma reverência quando a pergunta for respondida. Nunca chame o *Sensei* na expectativa de que ele venha até você.

06. **Lembre-se do relacionamento *Senpai/Kohai*** (veteranos/novatos) **em todos os assuntos.** Se em alguma ocasião você estiver em dúvida quanto ao comportamento apropriado, pergunte a um estudante mais graduado. Siga o exemplo dos mais graduados e aceite todas as correções com a devida humildade. Se o seu parceiro não entende nem mesmo o movimento básico da técnica é permitido ajudá-lo, entretanto as correções devem se restringir ao mínimo e segundo a orientação do responsável pelo treino.

07. **O Aikido nunca deve ser praticado após o consumo de bebidas alcoólicas,** ou mesmo remédios que afetem as condições ideais de reflexo.

08. É terminantemente **proibido fumar** ou conduzir cigarros e semelhantes no recinto dos treinamentos.

09. **O Aikido foi criado na filosofia da harmonia.** Nunca deve haver qualquer tipo de briga ou competição na área dos treinamentos. Abstenha-se também nos treinamentos de ostentar a sua força bruta e alardear seu ego. Treine sempre com espírito de cooperação e modéstia.



GLOSSÁRIO

AI: <i>Harmonia.</i>	KOTE: <i>Pulso, próximo a mão.</i>
ARIGATO GOZAIMASHITA: <i>Muito obrigado. (no final da prática)</i>	MAE: <i>Frente, para frente.</i>
DAI: <i>Grande.</i>	MIGUI: <i>Direito.</i>
DOGUI: <i>Roupa do Caminho (vulgarmente conhecido como Kimono).</i>	MORO TE: <i>Prender uma mão com as duas mãos.</i>
DOJO: <i>Local de treinamento do caminho.</i>	NAGUE: <i>Projeção; parceiro que aplica o movimento.</i>
DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA: <i>Superlativo (forma mais respeitosa).</i>	NI: <i>Segundo, dois; Sol.</i>
DOSHU: <i>O dono (responsável) do caminho.</i>	OHAYO GOZAIMASU: <i>Bom dia (de manhã cedo).</i>
DOZO: <i>Por favor, a vontade.</i>	OMOTE: <i>Movimento pela frente (antecipado).</i>
ERI: <i>Gola (do Dogui).</i>	ONEGAISHIMASU: <i>Por favor, com licença</i>
GOMENNASAI: <i>Desculpe.</i>	OSAKINI SHITSUREI SHIMASU: <i>Para sair mais cedo, antes.</i>
GYAKU: <i>Inverso, invertido.</i>	OYASUMINASAI: <i>Boa noite, bom descanso (na saída).</i>
HAN: <i>Meio, metade.</i>	RYO TE: <i>Agarrar com as duas mãos.</i>
HANDACHI: <i>Posição intermediária, "a meio corpo".</i>	SAN: <i>Três, terceiro; partícula agregada ao nome de pessoas de forma respeitosa.</i>
HANMI: <i>Posição, postura.</i>	SAYONARA: <i>Adeus, tchau.</i>
HANTEN: <i>Meia volta, metade de um círculo.</i>	SEIZA: <i>Forma de sentar no chão sobre as pernas dobradas.</i>
HIDARI: <i>Esquerda</i>	SENPAI: <i>Aquele que é hierarquicamente superior a alguém (kohai).</i>
ICHI: <i>Primeiro, um.</i>	SENSEI: <i>Aquele que aprendeu antes (literal), no Aikido de 3º dan em diante.</i>
IIE, DO ITASHIMASHITE: <i>Não tem de que.</i>	SHI HO: <i>Quatro Direções, Quatro Lados.</i>
IRIMI: <i>Esquiva entrando, avançando lateralmente.</i>	SHIHAN: <i>Aquele que domina a técnica. (no Aikido acima de 6º dan)</i>
KAESHI: <i>Inverter, mudar.</i>	SHOMEN UTI: <i>Ataque vertical descendente.</i>
KAITEN: <i>Roda, volta completa, círculo.</i>	SODE: <i>Manga (do dogui).</i>
KAMAE: <i>Postura.</i>	SUMI: <i>Canto, aresta.</i>
KAMI: <i>Cabelo; Folha de papel; Espirito.</i>	SUMIMASEN: <i>Desculpe.</i>
KATA: <i>Pegar, agarrar com uma mão; ombro; forma, seqüência de movimentos.</i>	SUWARI: <i>Ajoelhar, ajoelhado.</i>
KATATE: <i>Pegar a mão (com uma mão).</i>	TE: <i>Mão.</i>
KEIKO: <i>Treino, aperfeiçoamento.</i>	TEN: <i>Céu, círculo ou volta.</i>
KIRI: <i>Cortar.</i>	TORI: <i>Agarrar.</i>
KOHAI: <i>Aquele que é hierarquicamente inferior a alguém (senpai).</i>	TSUKI: <i>Estocada, soco.</i>
KOKYU: <i>Respiração</i>	UKE: <i>Receber, parceiro que recebe o movimento.</i>
KONBANWA: <i>Boa noite (na chegada).</i>	UKE MI: <i>Queda, ou aquele que cai.</i>
KONNITIWA: <i>Bom dia, Boa tarde (a partir das 10hs da manhã).</i>	URA: <i>Atrás.</i>



USHIRO: *Atrás.*

YON: *Quarto, quatro*

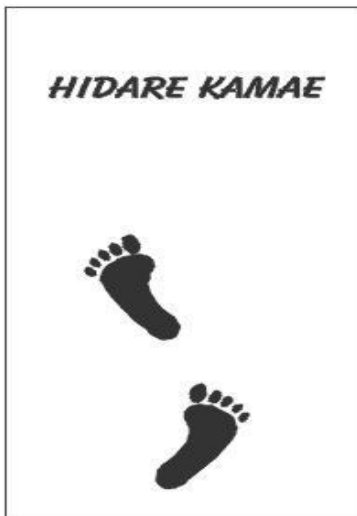
UTI: *Ataque, batida, golpe.*

WAZA: *Técnica, movimento.*

YOKOMEN: *Lateral da cabeça.*

ESTUDO BÁSICO (Ki hon)

KAMAE

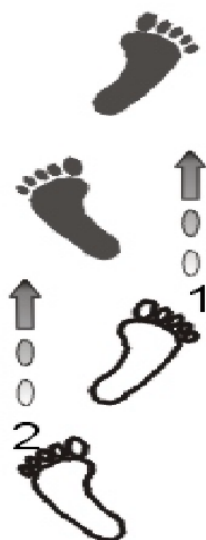


Esta é a Postura natural do Aikido, todos os movimentos, em tachi-waza, iniciam e terminam nesta posição. O Kamae dividi-se em Migui Kamae (direito) e Hidare Kamae (esquerdo).

TAN DOKU DOSA

ASHI-SABAKI

*** Tsugui-Ashi**



* Passo deslizante, mantendo o Kamae. Começa 1º com o pé da frente. Usado principalmente nos movimentos Irimi e como primeiro passo em alguns movimentos.

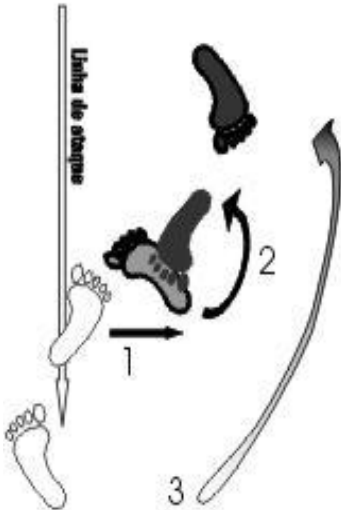
**** Ayumi-Ashi**



** Este Ashi-Sabaki é igual a maneira normal de caminhar, apenas sempre mantendo o kamae com o pé da frente voltado para fora. Usado, entre outros no Irimi e Irimi Tenkan.

TENKAN-ASHI

tenkan-Ashi



A primeira atitude de um Aikidoista diante de um ataque é não ser atingido, por isto deve em primeiro lugar sair da linha de ataque do agressor. Isto pode ser feito através de esquivas denominadas de **Tenkan**, **Irimi Tenkan**, **Zempo ko ho Tenkan**. O **Tenkan** especificamente começa deslocando-se o pé da frente para o lado de fora, simultaneamente com um movimento de rotação dos quadris (koshi) para dentro. Este pé deve ser usado como eixo de um movimento de 180°. Quando o movimento for feito a partir de um kamae direito o giro deve ser feito no sentido anti-horário, quando for Kamae esquerdo deve ser feito em sentido horário.

TENKAI ASHI

tenkai-Ashi

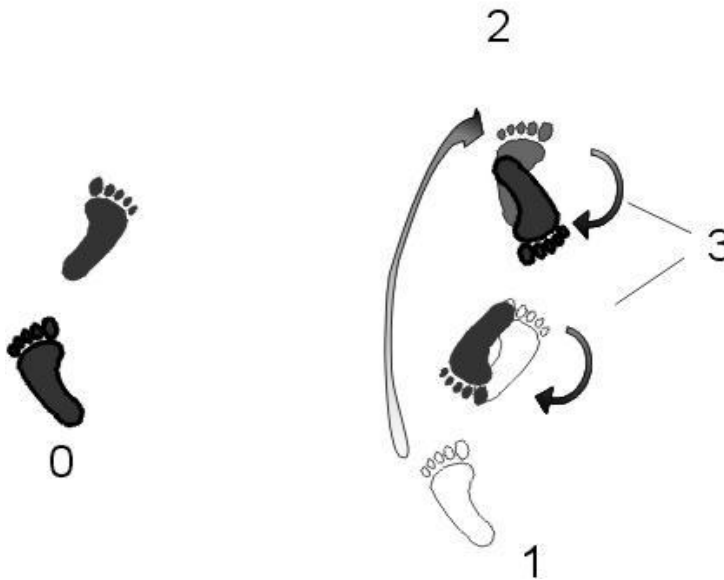


Este movimento deve deslocar o centro de eq. verticalmente horizontal. É usado principalmente Na gus.

Este movimento deve ser feito sem deslocar o seu eixo vertical, imaginando um pêndulo que caia pelo meio do seu corpo, passando pelo umbigo e pelo púbis, descendo até o chão (C), o pêndulo não deve se deslocar durante e após a conclusão do movimento.

KAITEN-ASHI

kaiten-Ashi

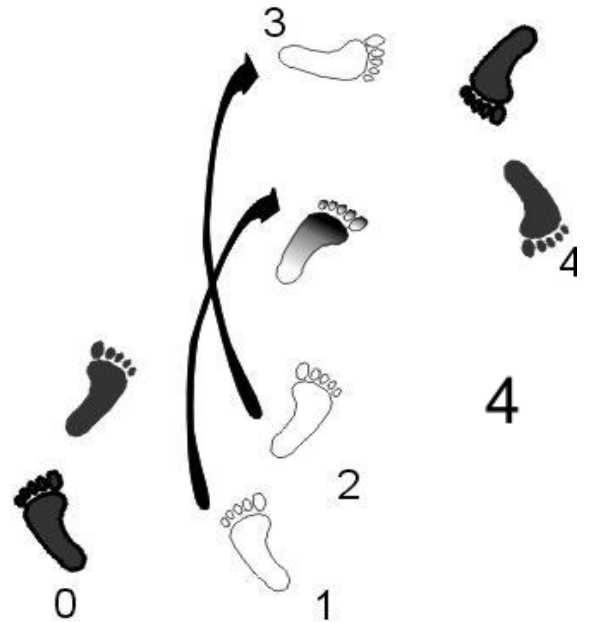


Partindo da posição "0" Migui (direito) Kamae, dê um passo a frente com o Pé de trás(1), o esquerdo, assumindo uma posição Hidari 2(Esquerda) e então faça um giro de 180°, um Tenkai(3), sem tirar os pés do chão e sem deslocar o seu centro de equilíbrio.

ZEMPO KO HO TENKAN

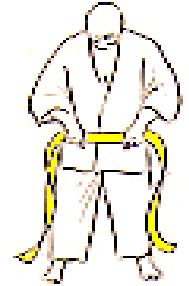
Neste exemplo, o movimento começa na posição migui kamae "0", com um passo para a frente com o pé de trás (1), esquerdo, até a posição 3; imediata e conjuntamente com um giro de corpo traz o pé direito (2) para trás, descrevendo um semi círculo e terminando em um Hidare Kamae (Kamae esquerdo), isto é, um giro de 180°.

zenpo ko ho tenkan



TÉCNICAS DE BASE PARA EXAME DE FAIXA

5º Kyu



UKEMI

Ushiro Hanten

Ushiro Kaiten

TAI SABAKI

Tsugi Ashi

Aiyumi Ashi

Tenkai Ashi

Kaiten Ashi

Tenkan Ashi

Irimi Tenkan

Zenpo Koho

Tenkan

TACHI WAZA

Shomen Uti Dai Iti Kyo

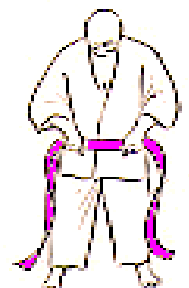
Kata Te Dori Shiho Nague

Shomen Uti Irimi Nague

SUWARI WAZA

Kokyu Ho

OBS.: OS WAZAS DEVEM SER DEMONSTRADOS EM AI HANMI E GUIAKU HANMI E EM OMOTE E URA, DOS **UKEMI** E DOS **TAI SABAKI** SERÃO EXIGIDOS NO MINIMO 50%.



4º Kyu

UKEMI

Mae Hanten Ukemi
Ukemi

Mae Kaiten Ukemi

Yoko Hanten Ukemi

Yoko Kaiten

TAI SABAKI

Okuri Ashi

Tenkai Ashi

Kaiten Ashi

KIHON AIKI KENPO – SUBURI

Ken Suburi No Shiho Kata

TACHI WAZA

Shomen Uti Dai Iti Kyo Shomen Uti Irimi Nague Kata Dori Dai Ni Kyo Yokomen Uti Shiho Nague

SUWARI WAZA

Kokyu Ho

OBS.: OS WAZAS DEVEM SER DEMONSTRADOS EM AI HANMI E GUIAKU HANMI E EM OMOTE E URA, DOS *UKEMI* E DOS *TAI SABAKI* SERÃO EXIGIDOS NO MINIMO 50%.



3º Kyu

Jo No Suburi - Tsuki

TACHI WAZA e SWARI WAZA

Shomen Uchi Dai Iti Kyo Shomen Uchi Dai Ni Kyo Shomen Uchi Dai San Kyo Shomen Uchi Dai Yon Kyo

TACHI WAZA

Shomen Uchi / Tsuki Irimi Nague

Shomen Uchi / Tsuki Kote Gaeshi Nague

Yokomen Uchi / Ryo te Dori Shiho Nague

Yokomen Uchi Kiri Oroshi Kotegaeshi

Ryo te Dori Ten Chi Nague

Ryo te Dori Koshi Nague

SWARI WAZA

Kokyu Ho

E todos os movimentos do 5º e 4º Kyu



2º Kyu

TACHI TORI

(Shomen Uti - 5 formas)

SWARI WAZA e TACHI WAZA

Ataques: Shomen Uti, Yokomen Uti, Kata Dori.

Waza: Dai Iti Kyo, Dai Ni Kyo, Dai San Kyo, Dai Yon Kyo

TACHI WAZA

Ataques: Shomen Uti, Tsuki, Kata Te Dori

Waza: Irimi Nague, Kote Gaeshi

Kata Te Dori Kaiten Nague

Ryo Te Tori Tenchi Nague



SWARI WAZA

Hanmi Handachi Kata te Dori Shiho Nague Ura

Kokyu Ho

JYU WAZA (Téc.Livre) Aplicar e receber, Deve mostrar fluidez em quatro técnicas, no mínimo. (Ataques: Shomem Uti / Katate Dori)

E todos os movimentos do 5º, 4º e 3º Kyu

1º Kyu

JO TORI (Ai Hanmi 4 formas - Guiaku Hanmi 5 formas)

SWARI WAZA e TACHI WAZA

Ataques: Shomen Uti, Yokomen Uti, Kata Dori, Ushiro Ryo TeDori

Waza: Daí Iti, Dai Ni, Dai San, Dai Yon Kyo

Yokomen Uchi Dai Go Kyo

TACHI WAZA e HAN MIN HAN DACHI

Ataques: Kata Te Dori, Ryo Te Dori

Waza: Shiho Nague Omote



TACHI WAZA

Ataques: Kata Te Dori, Tsuki, Shomen Uti

Waza: Irimi Nague Ura, Kote Gaeshi, Kaiten Nague

Ataque: Ryo Te Tori

Waza: Ten Tchi Nague, Shi ho nague

Ushiro Kata Eri Tori Kote Gaeshi

Morote Tori Kokyu Nague

Guiaku Katate Tori Sumi Otoshi

JYU WAZA (Téc. Livre) Aplicar e receber, Deve mostrar fluidez em seis técnicas, no mínimo. Os ataques serão sugeridos pela banca.

E todos os movimentos do 5º, 4º, 3º e 2º Kyu



1º DAN

Mae Ukemi
Ushiro Hanten Ukemi
Ushiro Kaiten Ukemi

1. Shomen Uti Dai Iti Kyo Omote
2. Shomen Uti Dai Iti Kyo Ura
3. Aihanmi Katate Tori Shiho Nague Omote
4. Aihanmi Katate Tori Shiho Nague Ura
5. Shomen Uti Irimi Nague Omote
6. Shomen Uti Irimi Nague Ura
7. Kata Sode Tori Dai Ni Kyo Omote
8. Kata Sode Tori Dai Ni Kyo Ura
9. Gyaku Katate Tori Shiho Nague Omote
10. Gyaku Katate Tori Shiho Nague Ura
11. Yokomen Uti Shiho Nague Omote
12. Yokomen Uti Shiho Nague Ura
13. Suwari Wasa Shomen Uti Dai Iti Kyo Omote
14. Suwari Wasa Shomen Uti Dai Ni Kyo Omote
15. Shomen Uti Dai San Kyo Omote
16. Shomen Uti Dai Yon Kyo Omote
17. Suwari Wasa Shomen Uti Dai San Kyo Omote
18. Suwari Wasa Shomen Uti Dai Yon Kyo Omote
19. Ushiro Ryo Sode Tori Kotegaeshi Nague Ura
20. Shomen Tsuki Kotegaeshi Nague Ura
21. Ryo Te Tori Tenchi Nague
22. Suwari Wasa Shomen Uti Dai Iti Kyo Ura
23. Kata Sode Tori Dai Iti Kyo Ura
24. Shomen Uti Dai Ni Kyo Ura
25. Suwari Wasa Shomen Uti Dai Ni Kyo Ura
26. Ushiro Tori Kotegaeshi Nague
27. Shomen Uti Dai San Kyo Ura
28. Suwari Wasa Shomen Uti Dai San Kyo Ura
29. Kata Sode Tori Dai San Kyo Ura
30. Shomen Uti Dai Yon Kyo Ura
31. Suwari Wasa Shomen Uti Dai Yon Kyo Ura
32. Kata Sode Tori Dai Yon Kyo Ura
33. Hanshin Handashi Shiho Nague Ura
34. Shomen Tsuki Irimi Nague Ura
35. Ai Hanmi Katate Tori Irimi Nague Ura
36. Gyaku Hanmi Katate Tori Kaiten Nague Omote
37. Gyaku Hanmi Katate Tori Kaiten Nague Ura
38. Ushiro Kataeri Tori Kotegaeshi Nague
39. Yokomen Uti Kirikaeshi Dai Iti Kyo Ura
40. Kata Sode Tori Dai Iti Kyo Omote
41. Ushiro Ryo Te Tori Dai Iti Kyo Ura
42. Ushiro Ryo Te Tori Yon Kyo Omote
43. Ushiro Ryo Te Tori Dai Yon Kyo Ura
44. Ryo Te Tori Shiho Nague Omote
45. Ryo Te Tori Shiho Nague Ura



46. Hanshin Handashi Shiho Nague Omote
47. Katate Tori Dai Ni Kyo Ura
48. Katate Tori Dai San Kyo Omote
49. Katate Tori Dai Yon Kyo Ura
50. Katate Tori Irimi Nague Ura
51. Katate Tori Sumi Otoshi
52. Morote Tori Kokyu Nague Omote
53. Morote Tori Kokyu Nague Ura
54. Suwari Waza Kokyu-Ho



Kihon Aiki Ken

Ken no suburi

Migi ashi mae shomen uti komi
 Migi ashi hanpo ushiro shomen uti komi
 Migi ashi okiku ushiro ato shomen uti komi
 Migi ashi ato renzoku uti komi
 Uke men uti renzoku uti komi
 Migi ashi ushiro men uti choku tsuki uke renzoku uti komi
 Migi ashi ushiro men uti hidari shomen tsuki uke renzoku uti komi

Ken soutai zengo no ugoki

Shomen uti / Shomen uti
 Yoko men uti / Shomen uti
 Yoko men uti / Yoko men uti
 Yoko hiza uti / Yoko hiza uti
 Yoko hiza uti choku tsuki / Yoko hiza uti hara warete
 Yoko men uti choku tsuki / Yoko men uti hara warete

Ken no Kata

Ken suburi no Shi ho Kata (8 formas)

Ken suburi no Happo Kata (8 formas)

Ken no awase

Men uti kote uti (uti / soto / uwe / oroshi)
 Tsuki men uti (omote / ura)
 Shomen utioroshi harawarete tsuki
 Ryo ho uti oroshi tsuki
 Shomen uti hidari ni kawashi te kote osaeru

Men uti gyaku yoko men (osae / yoko kiri)
 Men uti oroshi gyaku yokomen
 Men uti harawarete hizo tsuki
 Men uti hidari ni irimi kiri
 Ryo ude shitakara seishi ushiro kara kiru

Kumi tachi

Ki musubi no tachi
 Ichi no tachi
 Ni no tachi
 San no tachi
 Yon no tachi
 Go no tachi
 Henka waza – kumi tachi

Tachi tori

Shomen kiri	Yoko men kiri	Gyaku yoko men kiri	Tsuki	
Dai iti kyo	Dai ni kyo	Dai san kyo	Dai yon kyo	
Shiho nage	Kote gaeshi nage	Ude garami nage		Ude osae
Ude hijiki	Hiji otoshi	Tenbin nage	Irimi nage	
Ago ate	Kokyu nage	Koshi nage		



Kihon Aiki Jo

Jo no suburi

Tsuki no bu
 Choku tsuki Kaeshi tsuki Ushiro tsuki Tsuki gedan gaeshi Tsuki jodan
 gaeshi
 Uti no bu
 Shomen uti komi Renzoku uti komi Men uti ushiro tsuki Men uti gedan gaeshi
 Gyaku yokomen ushiro tsuki
 Katate no bu
 Tooma katate uti Hachi no ji gaeshi Katate gedan gaeshi uti
 Haso gaeshi no bu
 Haso gaeshi uti Haso gaeshi tsuki Haso gaeshi ushiro uti Haso gaeshi ushiro tsuki
 Haso gaeshi ushiro barai
 Nagare gaeshi no bu
 Hidari nagare gaeshi uti Migi nagare gaeshi tsuki

Jo Futari no suburi

Choku tsuki gedan gaeshi / Choku tsuki gedan gaeshi
 Choku tsuki gedan gaeshi / Hidari harai / migi harai nodo tsuki

Jo no Kata

Jo suburi no Shi ho Kata (20 formas) Jo suburi no Happo Kata (20 formas)
 Jyu san no Kata Ni jyu ni no Kata San jyu iti no Kata

Jo no awase ho

Choku tsuki men uti Choku tsuki hizo tsuki Choku tsuki gedan gaeshi
 Men uti hidari gawani gedan gaeshi Choku tsuki harai otoshi hizo tsuki Nodo tsuki migi yoko
 men uti
 Choku tsuki hidari harai hizo tsuki Jo awase harawarete hizo tsuki Jo awase harawarete
 yokomen uti

Kumi Jo

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Jo tori

Ai hanmi choku tsuki hidari shita gawani kaeshi kokyu nage
 Ai hanmi choku tsuki shiho nage omote / ura
 Gyaku hanmi choku tsuki tenbin kokyu nage
 Ai hanmi choku tsuki tenbin kokyu nage – omote
 Ai hanmi choku tsuki ude naki shita kara ushiro ni kokyu nage
 Ai hanmi choku tsuki ude hijiki
 Ai hanmi choku tsuki ago ate kokyu nage
 Ai hanmi choku tsuki uwe mawashi hidari kokyu nage
 Gyaku hanmi choku tsuki kokyu nage – omote
 Gyaku hanmi choku tsuki koshi hineri kokyu nage
 Gyaku hanmi choku tsuki hidari osae



Gyaku hanmi choku tsuki irimi nage
Gyaku hanmi choku tsuki kote gaeshi nage
Gyaku hanmi choku tsuki ude hijiki
Gyaku hanmi choku tsuki dai san kyo
Ai hanmi choku tsuki koshi nage
Gyaku hanmi choku tsuki dai go kyo
Gyaku hanmi choku tsuki hiji otoshi
Ai hanmi choku tsuki hiji otoshi
Gyaku hanmi choku tsuki kotegaeshi nage
Ai hanmi choku tsuki dai iti kyo
Gyaku hanmi choku tsuki juji kokyu nage
Gyaku hanmi choku tsuki shiho nage omote/ura
Ai hanmi choku tsuki kokyu nage omote