

QUADERNO TECNICO

le tecniche sono eseguite in forma:

kihon : statica , solida

awase : simultaneità , “catturare il respiro”

ki no nagare : dinamica , in velocità

le tecniche possono essere in

Tachi waza	tecniche eseguite in piedi uno di fronte all'altro
Ushiro waza	tecniche eseguite in piedi uno dietro l'altro
Hanmi handachi waza	tecniche eseguite con dori in ginocchio ed uke in piedi
Suwari waza	tecniche eseguite in ginocchio uno di fronte all'altro

Le tecniche si dividono in tre gruppi

Katame waza	tecniche di immobilizzazione e controllo
Nage waza	tecniche di proiezione
Nage katame waza	tecniche di proiezione e controllo

KATAME WAZA

Ikkyo	(ude osae)	immobilizzazione del braccio
Nikkyo	(kote mawashi)	torsione dl polso all'interno
Sankyo	(kote hineri)	torsione dl polso all'esterno
Yonkyo	(tekubi osae)	pressione sul polso (nervo radiale o ulnare)
Gokyo	(ude nobashi)	distensione del braccio
Rokkyo	(hiji kime osae)	immobilizzazione del braccio ruotandolo

NAGE WAZA

Shiho nage	proiezione nelle quattro direzioni
Kote gaeshi	proiezione mediante torsione del polso all'esterno
Kokyu nage	proiezione mediante respirazione
Irimi nage	proiezione con ingresso
Kaiten nage	proiezione a ruota
- Uchi kaiten nage	passaggio basso
- Soto kaiten nage	passaggio alto
Tenchi nage	proiezione cielo terra
Koshi nage	proiezione con sollevamento

BUKI WAZA

Tecniche di armi

AIKI KEN

KEN SUBURI NANAHON

1. **Ichi no suburi** (migi ken kamae- guardia destra) colpo frontale shomen
2. **Ni no suburi** piede dx arretra, si solleva il ken sopra la testa, si esegue colpo frontale avanzando col piede dx
3. **San no suburi** piede dx arretra, si solleva il ken sopra la testa, abbassare il ken a dx, passo avanti e colpo frontale
4. **Yon no suburi** mentre adottiamo alternativamente posizione dx e sx eseguiamo colpi frontali
5. **Go no suburi** portare la spada sopra la testa in movimento circolare e e colpire alternando colpi laterali a sx e dx
6. **Roku no suburi** eseguire il 5° ken suburi eseguendo affondi (tsuki) a sx e dx dopo ogni colpo (shomen) senza cambiare la guardia
7. **Shichi no suburi** dalla posizione dx della spada esegui un colpo al lato della testa dell'avversario seguito da un affondo cambiando la guardia

Esercizi di base con un partner

AIKI KEN NO AWASE HO

1. Migi no awase
2. Hidari no awase
3. Go no awase
4. Shichi no awase

Kumi tachi GOHON (cinque forme di combattimento con il ken)

Ichi – ni – san – shi – go –

Ki musubi no tachi

Shiho giri – happe giri

AIKI JO

JO SUBURI NIJUPPON (20 suburi di jo) sono così divisi:

da 1 a 5 Tsuki gohon nihon

da 6 a 10 uchi komi gohon

da 11 a 13 katate sambon

da 14 a 18 hasso gaeshi gohon

da 19 a 20 nagare kaeshi

sezione tsuki da 1 a 5 Tsuki gohon nihon

choku tsuki: colpo tsuki come nel kata dei 13
kaeshi tsuki: colpo tsuki come nel kata dei 31
ushiro tsuki: colpo dietro- jo lungo l'avambraccio, parallelo al terreno
tsuki gedan kaeshi: tsuki, recupero e spazzata al ginocchio
tsuki jodan kaeshi: tsuki, jo sopra la testa e colpo shomen uchi

sezione uchi komi da 6 a 10 uchi komi gohon

shomen uchi komi: jo alto sopra la testa, arretro piede dx, colpo shomen avanzando
renzoku uchi komi: come il precedente, poi proseguo con colpo laterale
men uchi gedan kaeshi: come shomen uchi komi, recupero jo a sx e spazzata al ginocchio
men uchi ushiro tsuki: come shomen uchi komi, recupero jo a sx, parallelo al terreno, aderente all'avambraccio e colpisco dietro
gyaku yokomen ushiro tsuki: come shomen uchi komi, proseguo con colpo laterale, recupero jo a dx, parallelo al terreno, aderente all'avambraccio e colpisco dietro

sezione katate da 11 a 13 katate sambon

katate gedan kaeshi: jo kamae, la mano dx recuperae colpo diagonale dal basso verso l'alto
toma katate uchi: jo kamae, il jo viene caricato dietro la tesat, colpo laterale dall'alto verso il basso
katate hachi no ji gaeshi: rotazione dl jo a disegnare un ottobre

sezione hasso gaeshi da 14 a 18 hasso gaeshi gohon

hasso kaeshi uchi: migi ken kamae, hasso kaeshi e colpo shomen
hasso kaeshi tsuki: hasso kaeshi, tsuki in avanti alto, riportare jo alto
hasso kaeshi ushiro tsuki: hasso kaeshi, tsuki dietro a dx
hasso kaeshi ushiro uchi: hasso kaeshi, movimento kaiten, colpo shomen
hasso kaeshi ushiro barai: hasso kaeshi, movimento tenkan, colpo circolare

sezione nagare kaeshi da 19 a 20 nagare kaeshi

hidari nagare kaeshi uchi: shomen, kaiten a sx con jo in parata, colpo shomen
migi nagare kaeshi tsuki: shomen ma avanza piede sx, jo alto con movimento tenkan, colpo tsuki

Jo no awase (jo barai nanahon)

Ichi no awase
Ni no awase
San no awase
Shi no awase
Go no awase

Roku no awase
Shichi no awase

Ju san no jo kata (kata dei 13)
Ju san no kumi jo (forma di combattimento sul kata dei 13) così diviso
1/3 4/6 7/9 7/11 7/13

san ju ichi no jo kata (kata dei 31)
san ju ichi no kumi jo (forma di combattimento sul kata dei 31) così diviso
1/3 4/6 7/8 9/11 12 13/17 17/22 22/27 27/31

jo roku no jo (kata dei sei)
Kumi jo juppon (10 forme di combattimento col jo)