



Valencia

Escuela de Budo Raji, Valencia

Programa Técnico de Requerimientos para exámenes 2003



6° Kyu

100 Ukemis / + 72 h. de práctica

Suware Waza

Shomen Uchi *Ikkyo, Irimi Nage*

Hanmi Handachi Waza

Giaku Hanmi Katate Dori *Shiho Nague*

Tachi Waza

Ai Hanmi Katate Dori *Ikkyo, Shiho Nague, Irimi Nage*

Shomen Uchi *Ikkyo, Nikyo, Irimi Nage*

Ryo Te Dori *Tenchi Nage*

Ushiro Waza

Ryo Te Dori *Ikkyo, Shiho Nague, Irimi Nage*

Katate Dori Kubishime *Sankyo, Koshi Nage*

Buki Waza

Aiki Jo *Shoku Tsuki, Kaeshi Tsuki,
Shomen Uchi, Shomen Uchi Komi*

5° Kyu

150 Ukemis / + 120 h. de práctica

Suware Waza

Shomen Uchi *Nikyo, Sankyo, Kotegaeshi*

Kata Dori *Ikkyo*

Hanmi Handachi Waza

Giaku Hanmi Katate Dori *Uchi Kaiten Nague*

Tachi Waza

Ai Hanmi Katate Dori *Nikyo, Kotegaeshi, Uchi Kaiten
Sankyo*

Shomen Uchi *Yonkyo, Gokyo, Kotegaeshi*

Ryo Te Dori *Udekime Nage, Shiho Nage,
Kokyu Nage*

Ushiro Waza

Ryo Te Dori *Kotegaeshi, Kokyu Nage*

Katate Dori Kubishime *Ikkyo*

Buki Waza

Aiki Jo *Ushiro Tsuki, Yoko Men Uchi,
Giaku Yoko Men Uchi, Kuri Ha-
nashi, Toma Katate Uchi (I y II)*

4° Kyu

200 Ukemis / + 120 h. de práctica

Suware Waza

Shomen Uchi *Yonkyo, Gokyo*

Ryo Kata Dori *Ikkyo, Nikyo, Sankyo*

Hanmi Handachi Waza

Giaku Hanmi Katate Dori *Ikkyo, Soto Kaiten Nage*

Tachi Waza

Gyaku Hanmi Katate Dori *Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Udekime
Nage, Shiho Nage*

Yokomen Uchi *Ikkyo, Irimi Nage, Shiho Nage*

Kata Dori Men Uchi *Ikkyo, Irimi Nage*

Ushiro Waza

Ryo Kata Dori *Ikkyo, Nikyo, Kokyu Nage*

Katate Dori Kubishime *Nikyo*

Buki Waza

Aiki Jo *Hasso no Kamae, Hasso Gaeshi
no Kamae, Hachi No Ji no Kamae*

Aiki Ken *Morote Kiri Otoshi, Morote Kesa
Giri (Migi y Hidari), Morote Yoko
Guruma (Migi y Hidari), Morote
Giaku Kesa Giri (Migi y Hidari)*

❖ *Todas las técnicas deben realizarse de forma Omote y Ura*

GLOSARIO DE TÉRMINOS.

AI HAMMI KATATE DORI: Agarre de la mano derecha o viceversa.
AIKIDO: Camino de la armonía con la energía. Se puede definir como:
"El arte de la esgrima sin sable", Arte Marcial japonés.
AIKI TAISO: ejercicios específicos para desarrollar el flujo del ki.
ANZA: Sentado con las piernas cruzadas.
ATEMI: Golpe (en Aikido se refiere a puntos concretos.)
ATAMA, MEN: cabeza.
ASHI: pie.
AWASE : ejecución de técnicas al mismo tiempo del ataque
AYUMI ASHI: Desplazamiento donde un pie pasa al otro
BOKKEN: Sable de madera.
BUDO: Camino de guerra, generalmente se usa para describir las artes
marciales como forma de vida.
BUDOKA: Persona que practica el Budo.
BUKI WAZA: Trabajo con armas.
CHIBURI: movimiento con las katana para limpiar la sangre del enemigo
cortado.
CHUDAN: Mitad, a la altura del estómago.
DAN: Grados avanzados (cinturones negros); 1° Shodan, 2° Nidan, 3° Sandan,
4° Yodan, 5° Godan, 6° Rokudan, ...
DOJO: Lugar de práctica del camino.
DORI: Control.
ERI DORI: Agarre por el cuello del Gi, desde atras.

GAKUSE: Estudiante.
GERI: Patada.
GI: Uniforme.
GOKYO: Quinto principio, uno de los controles básicos.
HAKAMA: Pantalón tradicional japonés, negro o azul, que llevan los
practicantes de Aikido y otras artes marciales.
HAMMI HANDACHI: Técnicas con un practicante de pie y otro de rodillas.
HAPPO: Las ocho direcciones.
HARA: Punto en el abdomen a tres dedos debajo del ombligo, lugar donde
se concentra el ki.
HIDARI: Izquierda
HIJI DORI: Agarre por el codo.
IKKYO: Primer principio, uno de los controles básicos,
literalmente; "clavar".
IRIMI: Entrada penetrante.
JO: Bastón de madera de 1,30m de altura, con el que se practica el AIKI JO
y el JO DO.
JODAN: Alto, a la altura de la cabeza.
JO DORI: Trabajo con bastón.
JU WAZA: Trabajo libre generalmente frente a un ataque específico.
JUJI: Cruz. Cruzar.
KAITEN: Rotación sobre el mismo eje.
KAMAE: Guardia, postura.

KATA DORI: Agarre por el hombro.
KATATE DORI: Agarre de la mano derecha sobre la izquierda, o viceversa.
KATATE DORI KUBISHIME: Agarre de la mano y extrangulación por detrás.
KEIKO: Entrenamiento, Go no Keiko, Ju no Keiko, etc .
KEIKO GI (o DO GI): Uniforme del aikido.
KOKYU: Respiración.
KOSHI: Cadera.
KOTE GAESHI: Proyección agarrado de la muñeca.
KUMI TACHI: Práctica de bokken con un compañero.
KUSUSHI: Desequilibrio.
KYU: Grados de alumnos: 6° Rokyū, 5° Gokyu, 4° Yonkyū, 3° Sankyu,
2° Nikkyū, 1° Ikkyū.
MA AI: Distancia.
METSUKE: Mirar al oponente, mirada periférica en constante revisión.
MIGI: Derecha.
MUNA DORI: Agarre de la solapa.
MUSSO: Vacío.
NAGE: Proyección.
NIKYO: Segundo principio, uno de los controles básicos.
O SENSEI: Gran maestro (MORIHEI UESHIBA, el fundador)
OBI: Cinturón.
OMOTE: Por delante, directo, por la parte interna.
OTOSHI: Descendente, caer, hacia abajo.

3° Kyu

250 Ukemis / + 120 h. de práctica

Suwari Waza

Ryo Kata Dori *Yonkyo*

Hanmi Handachi Waza

Ryo Te Dori *Shiho Nage*

Ushiro Waza Hanmi Handachi Waza

Ryo Kata Dori *Ikkyo, Sankyo, Kotegaeshi, Kokyu Nage*

Tachi Waza

Gyaku Hanmi Katate Dori *Yonkyo, Tenchi Nage, Kokyu Nage Uchi Kaiten Nage*

Yokomen Uchi *Yonkyo, Gokyo, Kotegaeshi, Tenchi Nage, Kosi Nage, Kokyu Nage*

Kata Dori Men Uchi *Shiho Nage, Kotegaeshi, Koshi Nage*

Ushiro Waza

Ryo Kata Dori *Sankyo, Irimi Nage, Kotegaeshi, Shiho Nage*

Buki Waza

Tanto Dori *Chudan Tsuki (5 Técnicas)*

Jo Dori *Chudan Tsuki (5 Técnicas)*

Aiki Ken *Uke Nagashi, Kiri Kaeshi*

Jodo (Kihon Tandoku) *Honte Uchi, Gyakute Uchi, Hiki Otoshi Uchi, Kaeshi Tsuki*

TANINZU GAKE (Ram Dori) *2 Uke*

2° Kyu

300 Ukemis / + 240 h. de práctica

Suwari Waza

Kata Dori Men Uchi *Ikkyo, Irimi Nage, Kokyu Nage*

Hanmi Handachi Waza *(5 Técnicas)*

Ushiro Waza Hanmi Handachi Waza *(5 Técnicas)*

Tachi Waza

Ryote Dori *Ikkyo, Nikyo, Kotegaeshi*

Muna Dori *Ikkyo, Shiho Nage, Uchi Kaiten Sankyo*

Chudan Tsuki *Hijikime Osae, IrimiNage, Kotegaeshi, Udekime Nage, Soto Kaiten Nage, Uchi Kaiten Sankyo*

Mae Geri *Irimi Nage*

Ushiro Waza

Katate Dori Kubishime *Shiho Nage, Kote Gaeshi*

Ryo Hiji Dori *Kotegaeshi, Irimi Nage*

Eri Dori *Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Irimi Nage*

Buki Waza

Tanto Dori *Yoko Men Uchi (5 Técnicas)*

Jo Nage *Chudan Tsuki (5 Técnicas)*

Jodo (Kihon Tandoku) *Gyakute Tsuki, Maki Otoshi, Kuri Tske, Kuri Hanashi*

TANINZU GAKE (Ram Dori) *3 Uke*

1° Kyu

500 Ukemis / + 240 h. de práctica

Suwari Waza

Chudan Tsuki *Kotegaeshi*

Jodan Tsuki *Ikkyo*

Hanmi Handachi Waza *(5 Técnicas)*

Ushiro Waza Hanmi Handachi Waza *(5 Técnicas)*

Tachi Waza

Muna Dori Menuchi *Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Koshi Nage*

Jodan Tsuki *Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Irimi Nage, Kotegaeshi, Shiho Nage, Koshi Nage, Soto Kaiten Nage, Ushiro Kiri Otoshi*

Ushiro Waza *(5 Técnicas)*

Buki Waza

Tanto Dori *Shomen Uchi (5 Técnicas), Jodan Tsuki (5 Técnicas)*

Jo Nage *(5 Técnicas)*

Jo Dori *(5 Técnicas)*

Aiki Jo *(5 Técnicas)*

Aiki Ken *(5 Técnicas)*

Tachi Dori *(5 Técnicas)*

Jodo (Kihon Tandoku) *Tai Atari, Tsuki Hazuchi Uchi, Do Barai Uchi, Tai Hazuchi Uchi (Migi y Hidari)*

TANINZU GAKE (Ram Dori) *4 Ukes*

REI: Saludo, inclinación.

RYO KATATE DORI: Agarre a ambas manos.

SABAKI: Desplazamiento.

SANKAKU TAI: Posición de los pies alineando los talones, en forma de triángulo

SANKYO: Tercer principio, uno de los controles básicos.

SEIKA TANDEN, HARA: El centro del cuerpo.

SEIZA: Sentado de rodillas.

SENSEI: Profesor, literalmente ;“el que erró primero”.

SHIKO: Andar de rodillas.

SHO MEN UCHI: Corte recto descendente a la cabeza.

SODE DORI: Agarre por los codos del Gi.

SOTO: por fuera.

SUGI ASHI: Desplazamiento donde un pie sigue al otro

SUWARI WAZA: Técnicas con ambos practicantes de rodillas.

TACHI DORI: Técnicas donde tori desarmado proyecta o controla a uke armado con un sable.

TACHI WAZA: Técnicas con ambos practicantes de pie.

TABI: Especie de media de dos dedos.

TAI : Cuerpo.

TANTO: Cuchillo.

TANTO DORI: Trabajo en contra de ataques con cuchillo.

TANINZU GAKE: Trabajo libre con varios atacantes.

TEN CHI NAGE: Proyección cielo tierra.

TENKAN: Girar en 180° y dar un paso hacia atrás.

TORI: Defensor. (El que ejecuta la técnica).

TZUKI: Puñetazo, golpe directo, literalmente abertura.

UCHI: por dentro.

UDE: Brazo.

UKE: Atacante (El que recibe la técnica)

UKEMI: (Caída) rodar.

URA: Hacia atrás, por la parte externa, la forma absorbente.

USHIRO: Por la espalda.

YOKO MEN UCHI: Corte diagonal descendente a la línea del Gi.

YONKYO: Cuarto principio, uno de los controles básicos.

ZANSHIN: La actitud justa, determinación, estado de alerta.

ZOORI: Sandalias para salir del Dojo.

EXPRESIONES BÁSICAS

DOOMO ARIGATOO GOZAIMASU: Muchas gracias.

ONEGAI SHIMASU: Por favor.

HAI: Si.

IIE: No.

YAME: Terminar, parar.

JOI: Preparados

HAJIME: Comenzar, empezar.

MOKUSO: Orden para comenzar un lapso de meditación, concentración o contemplación.

REI: Saludo

KONNICHIIWA: Buenas tardes

MOTO-E: Volver a la posición inicial

ZEIZA: Sentarse con los gluteos apollados en los tobillos

NÚMEROS (SUUZI)

REE: 0 SHICHI /NANA: 7

ICHI: 1 HACHI: 8

NI: 2 KYUU / KU : 9

SAN: 3 ZYUU: 10

SHI / YON: 4 ZYUU ICHI: 11

GO: 5 ZYUU NI: 12

ROKU: 6 ZYUU SAN: 13...