



VALENCIA TOMIKI AIKIDO

MANUEL



<http://www.xativa-aikido.co.uk>

Contenidos

1. Espiritual enseñanzas de Morihei Ueshiba
2. Definición de Aikido
3. Breve historia de Aikido
4. Etica y código de comportamiento
5. Programa de adultos
6. Traducción de números y importantes palabras en Japonés
7. Objetivos de V.T.A. y dirección de los clubes

Espiritual enseñanzas de Morihei Ueshiba

Japones

Kojo wa
hiji mo keido mo
araba koso
gokui nozomuna
mae zo mietari.

Yorozu suji
Kagiri shirarenu
Aikido
Yo o hiraku beku
Hito no mitama ni.

Espanol

Progresos viene
a aquellos que entrenan
con el factor interno y externo
No busquen 'tecnicas secretas'
Todo esta justo enfrente de vosotros.

Con multiples aspectos
sin limite alguno
Aikido
Esta abierto a todo del mundo
Y se manifiesta a todo el mundo,
en cuerpo y alma.

BREVE HISTORIA DE AIKIDO

Aikido se creo a partir de un profundo conocimiento de Artes Marciales por partir de Morihei Ueshiba (1883-1969). El sistema principal en el que se baso fue el Daito Ryu Jujutsu. Aproximadamente en 1922, el nombre Daito Ryu Jujutsu se cambio a Daito Ryu Aikijujutsu.

Muchas tecnicas de Aikido se basen en este sistema que ha sido practiced durante siglos. Ademas Morihei Ueshiba estudio el Budismo Zen y la Religion Omoto y los integro dentro de la filosofia del Aikido. A lo largo de los anos Morihei Ueshiba cambiaria el nombre de Daito Ryu Aikijujutsu a Aiki Budo y finalmente pasaria a llamarse Aikido.

Un discipulo de Morihei Ueshiba, Kenji Tomiki (1900-1979) siguio sus pasos pero a se vez intrude un Nuevo sistema de competicion. Ya a sus diez anos empezo con el Judo y en 1926 fue aconsejado por el gran maestro Jigaro Kano para que aprendiera Aikido con Morihei Ueshiba. En 1940 ya Habra conseguido el octavo Dan siendo el primer alumno que lo consecution.

Kenji Tomiki era el director de educacion fisica en la universidad Waseda. En el ano 1952 el introdujo un ejercicio practico de Judo como parte del curriculum de educacion fisica la cual se convirtio con los anos en Aikido. En el ano 1958 Tomiki fundo un club de Aikido en la Universidad de Waseda.

La historia del desarrollo de aikido provoco dos cosas importantes.

La primera: La popularizacion de Aikido. Ueshiba y Aikido se hicieron famosos, no solo en Japon sino en todo del mundo.

La segunda: Es Kenji Tomiki sistematizo la antigua teoria de Aikido, construido en una educacion fisica moderna, asi presento el metodo competitivo del Aikido

En el ano 1970 tubo lugar la primera competicion de alumnos de Aikido en Japon en donde las 20 universidades participantes eran todas Japonenas.

El sistema de Tomiki Aikido continua creciendo con los maestros Fumiaki Shishida y Tetsuro Nariyama Shihans.

Definicion de Aikido

Los principales de Aikido son fundirse en el movimiento evitando el ataque y sujetando al agresor. La fuerza del agresor es utilizada contra el. El objetivo es controlar al agresor para neutralizar su ataque sin causarle dano excesivo. Las tecnicas de Aikido se basan en torcer y girar la muñeca o el brazo y tirar del adversario. Utilizando el impulso del ataque. Algunas tecnicas son similares al Judo. Tambien se golpea con mano abierta en Aikido.

Que es Aikido?

- AI** - Armonia, unificacion.
- KI** - Energia vital. Energia del universo.
- DO** - El camino para armonizar cuerpo y mente

Aikido es un Arte Marcial. No es solo un deporte, es una filosofia y un sistema eficaz de defensa personal. Aikido tiene muchos aspectos, incluido mental, fisico, emocional y espiritual y un Buen sistema de disciplina.

Aikido es recomendable para todas las edades, porque no hay que exigir un cuerpo fuerte, joven o flexible.

Los principios de Aikido son,

- 1) Esquivar el ataque
- 2) Romper el equilibrio del agresor
- 3) Armonizar y utilizar la energia del agresor.

Aikido es una manera de vivir.

Etica de Aikido y codigo de comportamiento.

El espiritu de budo es el codigo de honor de los Samurai Japoneses quienes desarrollan espiritualidad, conciencia intelectual y auto disciplina.

Cuando se practica budo es muy importante ser cortés con tu pareja. Respetar a tu pareja en tu mente se expresa con la cortesía. Dedes honnan y respetar incluso a tus enemigos.

Los alumnos deben aprender la etica de aikido porque sin honor y respeto no se aprende a apreciar aikido.

Aikido codigo de comportamiento.

SECCION 1.

REI de PIE

1. Cuando se entra al dojo
2. Cuando se sale del dojo
3. Antes de pisa el tatami
4. Antes de salir del tatami
5. Al uke antes y despues de practicar

SECCION 2.

REI DE RODILLAS

1. Cuando se comienza la clase
2. Cuando se acaba la clase
3. Al acabar la clase primero se lavanta el sensei y luego los alumnos.

SECCION 3.

1. Siempre al principio de la clase, hay que colocarse en uno fila en el tatami de izquierda a derecha y por orden de cinturon.

SECCION 4.

1. Nunca salir o entrar al tatami sin informar al sensei
2. Nunca practicar algo diferente de lo que se os esta enseñando.
3. Nunca comer o mascar chicle en el tatami.
4. Nunca llevar algo en el tatami que pueda causar dano a los demas
P.ej anillos, relojes pendientes etc.
5. Siempre tener los pies, manos y trajes limpios.
6. Asegurar que las unas estan cortadas.
7. Ponerse siempre de rodillas (seiza) a sentados con las piernas cruzadan
En el tatami, mientras el sensei explica las tecnicas.
8. No beber alcohol antes de la clase o en el dia de combate.
9. No fumar en el dojo (preferenemente dejar de fumar)
10. Llevar calzado o chanclas hasta el borde del tatami.
11. No decir groserias en el dojo.

BASICO TRADUCCIONES

Japones	Espanol	Japones	Espanol
Ichi	Un	Men	Cabeza
Ni	Dos	Kote	Muneca
San	Tres	Hiji	Codo
Shi	Cuatro	Hiza	Rodilla
Go	Cinco	Mune	Solapa
Rokku	Seis	Eri	Collar
Shichi	Siete	Kata	Manga
Hachi	Ocho	Obi	Cinturon
Ku	Nueve	Ushiro	Detras
Ju	Diez	Jo	Palo
Seiza	Ponerse de Rodillas	Bokken	Espada de madera
Rei	Reverencia	Zori	zapatillas
Shikko	Caminar sobre Las rodillas	Ukemi	Caida con control
Tsuki Ari	punta de cuchillo	Ippon	punto completo
Hidari	Izquierda	Waza Ari	Punto medio
Migi	Derecha	Kachi	Ganador
Ma-ai	distancia correcta	Chui	Falta
Shiai	Combate	Dojo	Salon
Tatami	Alfombra	Matte	Parada
Hajime	Empezar	Gi	Traje
Yame	Parra	Atemi	Golpear
Tanto	Cuchillo	Dan	Cinturon Negro
Sensei	Maestro	Kyu	Cinturon de color
Waza	tecnicas	Judan	Alto
Tegatana	mano y	Gedan	Bajo antebrazo
Chudan	Medio	Ken	Espada.

Objetivos de Valencia Tomiki Aikido

- 1) Dar calidad alta de instrucciones incluido las ultimas tecnicas y metodos.
- 2) Promover el significado real de aikido. Aikido no es solo un deporte.
- 3) Educar en Aikido no es simplemente dar instrucciones sino desarrollar ideas y tecnicas de ensenanzas nuevas.
- 4) Promover el Aikido para mantener a los miembros del club
- 5) Ayudar a todos los alumnos a alcanzar completa potencia.

El grupo de Valencia Tomiki Aikido

MONITOR MICHAEL THRAVES Contacto : 677222388

**Miembro de Federacion de Judo Y Deportes Asociados
Numero de Licencia: 30598**

Colegio Cristo de Miracles Llosa de Ranes Xativa	Martes y Jueves 20:30 - 22:30	Adultos
---	--	----------------

Alberic Aikido Tomiki	Lunes y Miercoles 21:00 - 23:00	Adultos
------------------------------	--	----------------

Almussafes Aikido Tomiki	Sabados 10:00 - 11:00 11:00 - 13:00 Miercoles 10:00 - 11:30	Ninos Adultos Adultos
---------------------------------	--	--------------------------------------