



São Luís Aikikai Shizen Hachi Dojo - GT

Manual do Aluno

2012

versão 1.0



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



LEMAS DO AIKIDO

1. MANTER A DISCIPLINA.
2. NÃO SE ENERVAR.
3. NÃO SE ENTRISTECER.
4. NÃO POSSUIR SENTIMENTO HOSTIL.
5. SER COMPREENSIVO.
6. SER TRANQUILO.
7. SER PACÍFICO.
8. MANTER A ÉTICA.
9. FAZER AMIZADE COM TODOS.
10. RESPEITAR A DEUS E AS PESSOAS.
11. SER HUMILDE.
12. SER JUSTO E HONESTO.
13. CONSCIENTIZAR-SE QUE O AIKIDÔ REPRESENTA O CAMINHO DE DEUS.
14. CONSCIENTIZAR-SE DE QUE A PRÁTICA DO AIKIDÔ TEM POR PRINCÍPIO O AUTO CONHECIMENTO.



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



ETIQUETA DO DOJO

A prática do aikido tradicional compreende o entendimento e a prática do “Reigi Saho”, que pode ser traduzido como código de conduta ou etiqueta. Esta etiqueta traz aspectos peculiares da cultura japonesa e fundamenta-se no respeito e gratidão ao espaço de treino (tatami), ao altar (kamiza), à memória do fundador (kaisu), ao representante máximo do aikido (doshu), ao instrutor (sensei) e aos praticantes (o tangai). A prática da etiqueta contribui em manter espírito do aikido inalterado por gerações e mantém viva a memória e os ensinamentos do fundador.

1. Pontualidade, Assiduidade e Adimplência:

- Ser pontual é uma questão de respeito. O instrutor jamais deve esperar pelos alunos. Quando for inevitável chegar atrasado, o aluno deve postar-se em seiza na lateral do tatami, e aguardar a autorização do instrutor para juntar-se aos outros;
- Assiduidade é uma questão de autorrespeito e compromisso;
- Adimplência (pontualidade com o pagamento) é uma questão de respeito ao instrutor e ao grupo.

2. Cuidados com o dojo:

- Cabe aos alunos montar, desmontar, guardar e limpar os tatamis e o kamisa. Manter a ordem e limpeza das instalações. Instruir os alunos mais novos quanto ao cumprimento desta etiqueta. Atender aos visitantes e auxiliar o sensei no que mais for necessário.

3. Cuidados com a aparência e higiene:

- O aluno deve manter seu dogi limpo, as unhas sempre curtas e tratar de odores nos pés.
- Durante os ritos de abertura e encerramento e sempre que possível deve-se arrumar o dogi.



São Luís Aikikai Shizen Hachi Dojo - GT



- As mulheres devem usar um top ou camiseta por baixo do dogi.;
- Durante o treino retirar adornos como brincos, anéis e colares. Se tiver os cabelos compridos, prendê-los;
- O hakama é obrigatório para faixa preta e opcional para mulheres a partir do 4º kyu.
- Aikido gi ou simplesmente dogi é a “roupa do caminho” ou roupa de treino, seu uso é obrigatório. Em casos excepcionais, como aula experimental ou algum motivo de força maior, o aluno pode treinar com uma calça de ginástica e uma camiseta branca e se posicionará à esquerda do aluno menos graduado.

4. Rito de abertura:

- Todos em seiza, os alunos ordenados em ordem crescente de graduação e tempo de treino da direita para a esquerda (em relação ao Kamiza) e de frente para o sensei fazem uma breve meditação.
- Passado um tempo, o instrutor determina o final da meditação dizendo “MOKUSO YAME” ou simplesmente “YAME”. Seguem-se uma sequência de reverências (REI).
- Os dois próximos cumprimentos são opcionais, pois envolvem crenças religiosas. Algumas pessoas podem se sentir desconfortáveis com esse tipo de reverência, por isso nós cumprimentamos apenas kamisa, assim cada um pode cumprimentar Aquele em que crê. Em alguns dojos esses cumprimentos são precedidos por uma oração xintoísta.
- “SHOMEN NI REI” (Na direção do Kamiza), todos fazem duas vênias. (Reverência ao altar, ao Sagrado, respeito pelo espírito e ensinamentos do Aikido) (Todos os participantes batem palmas duas vezes).
- “KAISO NI REI” (Na direção do Kamiza), todos fazem uma vênia (Reverência ao fundador do Aikido Ô-Sensei Morihei Ueshiba).
- “O-TAGAI NI REI” (Instrutor e alunos frente a frente, reverência recíproca), Todos fazem uma vênia e dizem “O-NEGAI SHIMASU” (Por Favor ou, em tradução literal “Entrego minha vida em suas mãos”).



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



5. Durante o treino:

- Deve-se prestar atenção às explicações do sensei e em caso de dúvidas ir até ele, nunca chamá-lo.
- Ao ser chamado pelo sensei fazer uma reverência (vênia) e dizer “O-NEGAI SHIMASU”.
- Ao final do treino agradecer com uma reverência e dizer (“DOMO ARIGATOO GOZAIMASHITA”)
- Manter uma atitude positiva de cuidado com a segurança do parceiro de treino e humildade para receber críticas.
- Nunca atravessar na frente de alguém, sempre dá a volta por trás.
- Se necessitar sair do tatami solicitar permissão ao sensei. O mesmo deve ser feito para retornar.
- Os alunos menos graduados devem tomar a iniciativa de buscar os mais graduados no tatame;
- Treinar com energia e disposição, tomar rapidamente sua posição e parar imediatamente ao comando do instrutor;
- Não cruzar os braços (para o japonês esta é uma atitude de desafio). Nunca se encostar nas paredes ou colunas.

6. Rito de encerramento:

- Semelhante ao rito de abertura, podendo haver uma meditação mais demorada.
- Ao final as reverências (vênias) são feitas para o instrutor e para os alunos mais graduados. A cada reverência diz-se “DOMO ARIGATOO GOZAIMASHITA” (Muito obrigado, agradecido).
- Por fim todos se cumprimentam (ao estilo ocidental) com um aperto de mãos e um abraço.

Da mesma forma que o aluno escolhe seu sensei, o sensei é livre para escolher seus alunos. O aikido é uma arte marcial não competitiva que visa a harmonia, o praticante deve se abster da violência e da soberba. A prática desta etiqueta visa preservar o espírito do aikido tradicional e favorecer o fortalecimento dos vínculos de amizade e respeito no grupo.



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



NÚMEROS

Os números CARDINAIS japoneses.

• 一	1	(um)	Ichi
• 二	2	(dois)	Ni
• 三	3	(três)	San
• 四	4	(quatro)	Shi (yon)
• 五	5	(cinco)	Go
• 六	6	(seis)	Roku
• 七	7	(sete)	Shichi (nana)
• 八	8	(oito)	Hachi
• 九	9	(nove)	Kyū (ku)
• 十	10	(dez)	Jū
• 二十	20	(vinte)	Nijū
• 三十	30	(trinta)	Sanjū

Os números ORDINAIS japoneses de 1 a 10.

• 第一	1º (primeiro)	Dai-ichi
• 第二	2º (segundo)	Dai-ni
• 第三	3º (terceiro)	Dai-san
• 第四	4º (quarto)	Dai-yon
• 第五	5º (quinto)	Dai-go
• 第六	6º (sexto)	Dai-roku
• 第七	7º (sétimo)	Dai-shichi
• 第八	8º (oitavo)	Dai-hachi
• 第九	9º (nono)	Dai-kyū
• 第十	10º (décimo)	Dai-jū



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



EXAMES

Requisitos da Brasil Aikikai



5º kyu - 40 dias de prática

- Shomen uti:
 - ikyo, (Omote e Urá)
 - irimi nague (Omote e Urá)
- Katatetori: Shiho nague (Omote e Urá)
- Ryotetori: Tenchi Nague
- Tsuki: Kotegaeshi
- Ushiro Tekubitori: Kotegaeshi
- Morotetori : Kokyu Ho



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



4º Kyu - 50 dias de prática

- Shomen uti Nikyo (Omote e Urá)
- Yokomenuti Shihonague
- Ai Hamni Tsuki Irimi Nague
- Ushiro Tekubi Sankyo (Omote e Urá)
- Ushiro Ryotetori Kotegaeshi
- Suwari Waza Shomen uti ikyo
- Kata Tori Nikyo (Omote e Urá)
- Kata Tori Sankyo



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



3º Kyu - 60 dias de prática

- Yokomenuti Irimi Nague
 - kiri gaeshi
 - kiri oroshi
- Tsuki Kaiten Nague
- Ushiro Rio Kata Tori Sankyo (omote e urá)
- Morotetori Irimi nague (2 formas)
- Shomen uti sankyo (omote e urá)
- Suari waza:
 - Shomenuti Irimi Nague
 - Shomenuti Sankyo (omote e urá)
- Hamni Handachi:
 - Katatetori Shihonague
 - Katatetori Kaiten Nague



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



2º Kyu - 70 dias de prática

- Shomen uti:
 - shiho nague
 - Kaiten Nague
- Yokomenuti Gokyo
- Ushiro Tekubi Tori
 - Shihonague
 - Juji Nague
- Ushiro Kubi Shime Koshi Nague
- Morotetori Nikyo
- Hamni Handachi:
 - Shomenuti Irimi Nague
- Yokomenuti Kotegaeshi
- Katatetori Nikyo.
- Jyu Waza contra 2 pessoas.



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



1º Kyu - 80 dias de pratica

- Katatori Menuchi 5 técnicas
- Yokomenuchi 5 técnicas
- Morotetori 5 técnicas
- Shomenuti 5 técnicas
- Koshi Nague 5 técnicas
- Tanto tori
- Hanmi Handachi (ushiro waza) 5 técnicas
- Jyu Waza contra 3 pessoas



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



Shodan

100 dias de prática (idade mínima 15 anos)

Todas as técnicas para 1 kyu.

Tachitori

Jotori

Henka Waza

Jiu waza contra 4 pessoas

Nidan

200 dias de prática (mínimo 1 ano após shodan)

Todas as técnicas de shodan, 2 técnicas de Tachi Dori, kaeshi Waza, jyu waza contra 5 pessoas

Sandan

300 dias de prática (mínimo 2 anos após nidan)

Técnicas em Handachi Waza e outras a serem determinadas pelo examinador na ocasião do exame.

Yondan

400 dias de prática (mínimo 2 anos após sandan)

Técnicas a serem determinadas pelo examinador na ocasião do exame.

Godan, Rokudan, Nanadan e Hachidan

Estas promoções são sempre por recomendação não há mais exame depois de yondan.



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



IMPORTANTE:

A forma de fazer as técnicas abaixo são as padronizadas internacionalmente de acordo com o Hombu Dojo do Japão ou similares. O Brazil Aikikai tem à venda um dvd padrão com a forma adequada aceita que pode ser adquirido pelos afiliados. Quem tiver os DVD do Doshu Moriteru Ueshiba, deve seguir a forma de fazer as técnicas conforme ele faz. É importante lembrar que nos exames em termos de julgamento é muito importante como a pessoa faz a técnica, e não a forma que ela está fazendo. O nível de um praticante se revela através de sua movimentação, que os mestres julgadores percebem como adequada ou não. As técnicas são na verdade uma forma de se poder observar os examinados ao praticarem Aikido e também uma referência, um padrão a se adotar nos exames.

Um dojo associado, não terá seus alunos examinados pela comissão organizadora se os mesmos não estiverem usando o símbolo do Brazil Aikikai em seu dogui.

Antes de qualquer exame, o líder do dojo deverá inscrever seus alunos no cadastro do site, agendar o exame e imprimir as respectivas fichas através do próprio site. Uma vez os alunos aprovados, a secretaria do Brazil Aikikai lançará as respectivas promoções para que as mesmas fiquem publicamente anunciadas e confirmadas. É indispensável portanto o fornecimento do RG de cada aluno no cadastro pelo líder de cada dojo quando o cadastra.

Além dos candidato saber executar as técnicas **FISICAMENTE** compatíveis com o nível a que se candidata há que se observar que:

- a) Para ser 5º Kyu é necessário saber cair bem, ter um bom "kamae", girar bem o corpo dentro dos movimentos do Aikido (Tai Sabaki).



São Luís Aikikai Shizen Hachi Dojo - GT



- b) Para ser 4º Kyu é necessário demonstrar que tem uma noção básica de defesa pessoal, de maai e firmeza ao executar as técnicas.
- c) Para ser 3º Kyu é necessário, estar com seus movimentos bem seguros, e fortes, estando o praticante pronto para começar a buscar a movimentação fluida do Aikido.
- d) Para ser 2º Kyu é necessário demonstrar fluidez nos movimentos saindo do padrão geométrico, devendo demonstrar “ki no nagare”.
- e) Para ser 1º Kyu é necessário demonstrar todas as qualidades de “a” a “e” de forma madura, bem como um bom “zanchin”.
- f) Para ser Shodan, é necessário ter movimentação e execução, técnicas firmes, e demonstrar integração entre a mente, o corpo e as emoções de forma a executar os movimentos fluidos, fortes, e com tranquilidade. SHO é o início, o que começa. O corpo começa enfim a responder aos comandos e a reproduzir as formas técnicas. Começa-se a ter ideia do que é o Aikido. É necessário então esforçar-se para praticar ou demonstrar, lentamente se necessário, mas unindo-se a precisão e a exatidão.
- g) Para ser Nidan, é necessário demonstrar capacidade de execução de movimentos fluidos, mas fortes, com bastante energia. Ao trabalho do 1º Dan acrescenta-se rapidez e potência ao mesmo tempo que se demonstra maior determinação mental. Isto se exprime pelo aluno na sensação de ter progredido. Os examinadores devem sentir este progresso sentindo uma clareza na maneira de se aprender e na condução do trabalho.
- h) Para se ser Sandan, é importante mostrar movimentos fluidos, fortes, calma e segurança durante a execução, postura impecável, e se estar bem perto do máximo que poderá atingir tecnicamente. O praticante tem que ter o porte de “expert”. É o início da compreensão do Kokyu ryoku. A entrada na dimensão espiritual do Aikido. A delicadeza, a precisão e a



São Luís Aikikai Shizen Hachi Dojo - GT



eficácia técnicas começam a manifestar-se. É então possível transmitir estas qualidades.

- i) Para ser yondan que é um nível tecnicamente avançado, começa-se a prever os princípios que regem as técnicas. É possível conduzir mais precisamente os praticantes no caminho traçado pelo Fundador.
- j) Para ser godan há que se ter o nível onde sua arte respeita os princípios e o espírito, começando a se separar da forma, não ficando mais preso ao aspecto externo da técnica. Novas soluções técnicas aparecem em função das situações.
- k) Para ser Rokudan a sua técnica tem que ser brilhante, o movimento é fluido e potente. Deve impor-se como uma evidência àquele que o olha. A potência e a disposição física, bem como a pureza mental, unem-se sem ambiguidade no movimento e exprimem-se também na vida diária.
- l) Para ser nanadan o ser desembaraça-se das suas ocultações e aprezer sobe a sua verdadeira natureza, manifesta o seu verdadeiro eu. Livre de qualquer fixação, prova a alegria de viver aqui e agora.
- m) Para Ser Hachidan, o praticante deve estar além da vida e da morte e o seu espírito, claro, é aberto, capaz de unificar os contrários, e os inimigos começam a se transformar em colaboradores e sem inimigos é vencedor eterno, sem obstáculo é livre em sua liberdade. A sua visão engloba e harmoniza a totalidade, mas mantém o espírito do principiante e continua a buscar a evolução.

OBSERVAÇÕES:

- 1) Professores que possuem dojo, com graduação reconhecida pelo Brazil Aikikai no nível de Sandan automaticamente farão parte da banca examinadora, e poderão examinar diretamente seus alunos de Kyu de faixa amarela até marrom e solicitar



São Luís Aikikai Shizen Hachi Dojo - GT



posteriormente os certificados para o Brazil Aikikai atendendo as disposições e regulamentos estabelecidos para promoções neste site.

- 2) Entidades que já estejam recebendo diretamente do Hombu Dojo atualmente seus diplomas e estejam associadas ao Brazil Aikikai para fins de integração, promoção de eventos em conjunto, e padronização técnica de nível mínimo internacional, terão as promoções de seus alunos para yudansha reconhecidas desde que uma comissão técnica não constate que pessoas estejam sendo promovidas sem o nível mínimo técnico internacional.
- 3) Em caráter excepcional em locais efetivamente distantes (mais de 800 Km), de onde residam membros da banca examinadora, líderes de dojos associados poderão fazer exames de kyu em seus alunos documentando o mesmo através de filme a ser enviado a comissão examinadora para fiscalização a saber:
 - a) Líderes de dojos com graduação até shodan poderão examinar até 2º Kyu.
 - b) Líderes de dojos com graduação até nidan poderão examinar até 1º Kyu.

Obs: No caso do item "3" acima, a comissão examinadora poderá recusar qualquer promoção feita após assistir e julgar o exame registrado pela filmagem.



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



EXAMES

Requisitos da Instituto Takemussu



5º kyu



1. kamae
2. Tenkai Ashi
3. Goho Tenkan
4. Irimi Tenkan
5. Mae Ukemi,
6. Ushiro Ukemi,
7. Ushiro kaiten ukemi
8. Swari Waza Irimi Tenkan

Ai Hamni Katatetori

9. Ikyo
10. Nikyo
11. Sankyo
12. Yonkyo
13. Shiho Nague
14. Irimi Nague
15. Kaiten Nague
16. Ude Kime Nague
17. Ryo Te Tori Tenchi Nague
18. Gyaku Hamni Katatetori Sumi Otoshi
19. Suwari waza kokyu hô
20. Guiaku Hamni Katatetori Mussubi No Keiko
21. Morotetori Koku Ho
22. Ushiro Tekubitori Kotegaeshi
23. Tsuki Kotegaeshi

Shomen Uti

24. Irimi Nague
25. Ikyo
26. Morotetori Kokyu Nague



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



4º kyu



INSTITUTO
TAKEMUSSU

Ai Hamni Shomen Uti

27. Nikyo
28. Sankyo
29. Yonkyo
30. Shiho Nague
31. Kaiten Nague
32. Kotegaeshi

24. Swari Wasa Shomen Uti Irimi Nague

Ai Hamni Tsuki

1. Ikyo
2. Nikyu
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Ude Kime Nague

Ai Hamni Shomen Uti

6. Nikyo
7. Sankyo
8. Yonkyo
9. Shiho Nague
10. Kaiten Nague
11. Kotegaeshi

Ai Hamni Tsuki

12. Ikyo
13. Nikyu
14. Sankyo
15. Yonkyo
16. Ude Kime Nague

17. Mae Gueri Irimi Nague
18. Yokomen Uti Shiho Nague
19. Ushiro Ryo Tekubitori Sankyo
20. Ushiro Ryo Katatori Kotegaeshi

Suvari Wasa Shomen Uti

21. Ikyo
22. Nikyo
23. Sankyo



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



3º kyu



INSTITUTO
TAKEMUSSU

Yokomen-Uti Kiri Kaeshi

25. Ikyo
26. Nikyo
27. Sankyo
28. Yonkyo
29. Shiho Nague
30. Kaiten Nague
31. Kotegaeshi

56. Sankyo
57. Yonkyo
58. Shiho Nague
59. Kaiten Nague
60. Kotegaeshi

61. Hamni Handashi Katatetori Shiho Nague

Yokomen-Uti Kiri Oroshi

32. Ikyo
33. Nikyo
34. Sankyo
35. Yonkyo
36. Shiho Nague
37. Kaiten Nague
38. Kotegaeshi

Guiaku Hamni Katatetori

39. Ikyo
40. Nikyo
41. Sankyo
42. Yonkyo
43. Shiho Nague
44. Kaiten Nague
45. Kotegaeshi
46. Ude Garami
47. Guiaku Hamni Uti Kaiten Nague
48. Guiaku Hamni Uti Sankyo
49. Ai Hamni Katatetori Koshi Nague
50. Shomen Uti Koshi Nague
51. Ushiro Rio Te Kubi Tori Koshi Nague
52. Ushiro Rio Te Tori Juji Garami Nague
53. Ushiro Rio Te Tori Aiki Otoshi

Kata Sode Tori

54. Ikyo
55. Nikyo



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



2ºkyu



INSTITUTO
TAKEMUSSU

Suari Wasa Shomen Uti

62. Ikyo
63. Nikyo
64. Sankyo
65. Yonkyo
66. Shiho Nague
67. Kaiten Nague
68. Kotegaeshi

Rio Te Tori

69. Ikyo
70. Nikyo
71. Sankyo
72. Yonkyo
73. Shiho Nague
74. Kaiten Nague
75. Kotegaeshi

Mune Dori

76. Ikyo
77. Nikyo
78. Sankyo
79. Yonkyo
80. Shiho Nague
81. Kaiten Nague
82. Kotegaeshi

Ushiro Kata Tori

83. Ikyo
84. Nikyo
85. Sankyo
86. Yonkyo
87. Shiho Nague
88. Kaiten Nague
89. Kotegaeshi

Rio Ushiro Hiji Tori

90. Ikyo
91. Nikyo

92. Sankyo

93. Yonkyo

94. Shiho Nague

95. Kaiten Nague

96. Kotegaeshi

97. Guiaku Hamni Sokumen Irimi Nague

98. Morotetori Nikyo

99. Katatetori Ude Hijiki



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



1° kyu



INSTITUTO
TAKEMUSSU

Ushiro Eri Dori

100. Ikyo
101. Nikyo
102. Sankyo
103. Yonkyo
104. Shiho Nague
105. Kaiten Nague
106. Kotegaeshi

Sode Tori Men Uti

107. Ikyo
108. Nikyo
109. Sankyo
110. Yonkyo
111. Shiho Nague
112. Kaiten Nague
113. Kotegaeshi

114. Rio Te Tori Tomoe Nague
115. Shomen Uti Kata Guruma
116. Tsuki Ude Hijiki
117. Jodan Tsuki Tenbi Nague
118. Kokyo Nague para vários ataques

Tanto Tori

119. Kotegaeshi
120. Yokomenuti Gokyo
121. Shiro Nague
122. Ude Hijiki



São Luís Aikikai
Shizen Hachi Dojo - GT



Instrutor Chefe: **Helder Cunha**

Supervisão Técnica: Luis Fernando Amorim

Endereço: Av. 2, nº 1 – Vinhais

Contato: +55 98 81832377 ou

+55 98 88459901

URL: <http://saoluisaikikai.objectis.net/>

e-mail: aikidoslz@hotmail.com