

**TAKEMUSU AIKIDO**

**PROGRAMA DE GRADOS**

**6 kyu - 4 Dan**

## **Introducción.**

Los niveles se dividen en 6 niveles kyu (cinturón blanco) y 10 niveles dan (cinturón negro).

La hakama se viste desde el 3er kyu en adelante.

No hay un protocolo fijo para la consecución de niveles en Aikido. Los instructores deberían valorar a cada alumno de forma individual en la concesión del grado de Kyu a través de examen o por recomendación según el caso.

En los niveles Dan son necesarios los exámenes hasta 4º dan incluido y generalmente son realizados por examinadores externos con la asistencia del propio maestro. Los niveles Dan están reconocidos por Aikikai (Hombu Dojo, Tokyo, Japón).

Para saber los precios de los exámenes y grados se ruega consultar a los instructores.

## **Razonamiento y objetivos.**

El programa se puede entender a la vez como un “mapa de ruta” para la adquisición de las técnicas básicas y como una referencia para la comprobación del nivel de progreso en la comprensión e internalización de los Principios del Aikido. Las Técnica y Principios deben ser entendidos como dos aspectos interconectados e inseparables siendo la Técnica la manifestación externa y los Principios la dinámica interna que da vida y significado a la práctica.

Los grados se pueden dividir en tres tramos con diferentes énfasis y objetivos de aprendizaje.

### **6-4 kyu.**

El énfasis se hace en desarrollar ukemi (entendido como la base para el awase) y el trabajo de pies (asentado) con una distinción clara entre las dos direcciones de las técnicas: omote (frontal) y ura (a la espalda).

Los diversos ataques en el nivel de “agarre” se entenderán, junto con los papeles básicos de uke y nage en la práctica, como un “convenio” o en formato de kata.

El objetivo aquí es establecer una buena base en el nivel kihon (básico) de las técnicas a la vez que se enfatiza sobre los ukemi (entendidos no solo como “recibir” el suelo en las caídas, sino también como “recibir” el ataque como nage y “recibir” las técnicas como uke).

### 3-1 kyu

El énfasis, construyendo desde lo anterior, se pone en incluir la estabilidad corporal y equilibrio, awase (combinar o armonizar con el otro) y kokyu (energía dinámica de todo el cuerpo).

Para el 1er kyu se establecerá una distinción clara entre los niveles básicos de kihon (formas básicas y estáticas de practicar) y nagare (formas fluidas y dinámicas).

El objetivo es desarrollar una comprensión básica de las Técnicas y Principios del Aikido, con vista a la preparación para Shodan.

#### Shodan en adelante.

El examen para Shodan es el estándar que usó Saito Morihiro Sensei en el Dojo de Iwama durante mi estancia allí desde 1986 hasta 1993. Shodan se traduce literalmente como “primer paso” o “primer nivel” y así es como se requiere entonces una comprensión sólida y fundamental de los principios esenciales y su expresión en las técnicas básicas. Esta comprensión debería dar la orientación básica a la práctica propia y entenderse como lo que define el Aikido.

Esta orientación/comprensión incluiría los siguientes elementos imprescindibles:

- **Formato** de entrenamiento **Uke-nage** tal como se practica en Aikido (kata como acuerdo y no como competición) .
- **Niveles** de ejecución de las técnicas: estático, semi-fluido, fluido.
- **Awase**: 'armonizar', en contraposición a 'luchar'.
- **Kokyu**: 'poder del cuerpo entero, enraizado en la tierra, dirigido desde el centro y expresado por la periferia' en contraposición a cuando se está 'forzando' con parte del cuerpo aislado.
- **Intención**. Comprender e incorporar en la práctica diaria que Aikido no es un medio para derrotar a oponentes, sino que es un arte marcial cuya pretensión es restaurar la armonía más allá de los opuestos de vencer o derrotar al otro.

El fin último del entrenamiento como artista marcial en Aikido no es ser un gran luchador, sino no tener que luchar nunca.

Esto no se logra al eludir el conflicto sino al confrontarlo y atravesarlo, y de esta forma superarlo.

Una mínima comprensión de los anteriores aspectos forma la base esencial sobre la que dependerá el futuro desempeño en Aikido. El énfasis a partir de Shodan (así como en los grados kyu) se produce en expandir el propio conocimiento del repertorio de técnicas así como en profundizar en la captación y percepción de los principios subyacentes en el arte.

**Morihiro Saito Sensei** enfatizó a través de sus enseñanzas en tres áreas principales:

**1. Entrenamiento con armas y su relación con las técnicas de manos vacías (riai).**

**2. Distinguir claramente entre los varios niveles de técnica.**

**3. Aikido como Budo.**

Estos tres elementos caracterizan esencialmente el Aikido que él transmitió de O Sensei y a lo largo de su vida (Takemusu Aikido), y deberían ser tenidos en cuenta y estudiados por los practicantes de esta línea de Aikido.

# PROGRAMA DE GRADOS KYU

## 6° KYU

### TAIJUTSU

Mae ukemi  
Ushiro ukemi  
Tai sabaki  
Tai no henko  
Morote dori kokyu ho  
Suwari waza kokyu ho

**KEN** ken kamae y 1er suburi

**JO** Jo tsuki kamae y choku tsuki

## 5° KYU

### TAIJUTSU

#### 6TH KYU MÁS

Tai no henko ki no nagare  
Gyaku hanmi katate dori ikkyo omote waza kihon  
Gyaku hanmi katate dori ikkyo ura waza kihon  
Ai hanmi katate dori (kosa dori) kote gaeshi kihon

**KEN** Ken suburi 1, 2, 3

**JO** Jo suburi: 1-5

## 4° KYU

### TAIJUTSU

#### 6, 5 kyu más

Gyaku hanmi katate dori nikkyo omote waza kihon  
Gyaku hanmi katate dori nikkyo ura waza kihon  
Gyaku hanmi katate dori shiho nage omote waza kihon  
Gyaku hanmi katate dori shiho nage ura waza kihon

**KEN** Ken: suburi 1, 2, 3, 4, 5

**JO** Jo roku no kata

## 3ER KYU

### TAIJUTSU

Tai no henko (kihon / ki no nagare)  
Morote dori kokyu ho  
Suwari waza kokyu ho

#### **Shomen Uchi (Omote y Ura)**

Ikkyo omote/ ura  
Nikkyo  
Sankyo

#### **Una técnica de cada y ataques elegidos libremente**

Shiho hage  
Kote gaeshi  
Irimi nage

### **BUKI DORI (ken / jo) (una técnica para cada uno)**

**KEN** Ken suburi 1-7

**JO** Jo suburi 1-10

## 2º KYU

### TAIJUTSU

Tai no henko kihon/ ki no nagare  
Morote dori kokyu ho  
Suwari waza kokyu ho

#### **Tachi waza.**

Shomen Uchi - Omote / Ura

Ikkyo  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo

#### **Dos técnicas de cada y ataques elegidos libremente**

Shiho nage  
Kote gaeshi  
Irimi nage  
Kokyu nage

**BUKI DORI (ken / jo / tanken) (dos tecnicas de cada una)**

**KEN** Ken suburi 1-7

**JO** Jo suburi 1-20

## **1ER KYU**

### **TAIJUTSU**

Tai no henko  
Morote dori kokyu ho

### **Suwari waza**

kokyu ho  
Yokomen Uchi  
Ikkyo omote / ura from yokomen uchi  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Gokkyo (solo ura waza)

### **Tachi waza**

Tres tecnicas de cada uno con ataques libres

Shiho hage  
Kote gaeshi  
Irimi nage  
Kokyu nage  
Koshi nage  
Ushiro waza

### **BUKI DORI (ken / jo / tanken) tres tecnicas de cada arma jiyu waza**

**KEN** Ken suburi 1-7  
migi / hidari awase

**JO** Jo suburi 1-20  
31 Jo kata

# PROGRAMA DE GRADOS DAN

## SHODAN

### TAIJUTSU

Tai no henko  
Morote dori kokyu ho  
Suwari waza kokyu ho

### yokomen uchi omote / ura

Ikkyo suwari waza de  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Gokkyo (solo ura)

**Hanmi handachi**                      Tres tecnicas

### Tachi waza

Tres tecnicas de cada uno con ataques libres

Shiho nage  
Kote gaeshi  
Irimi nage  
Kokyu nage  
Koshi nage  
Ushiro waza

**BUKI DORI (ken / Jo / tanken) tres tecnicas de cada arma**

### JIYU WAZA contra dos ataques

**KEN**                      Ken suburi 1-7  
Happo giri  
Migi / Hidari awase  
Go no awase / shichi no awase

**JO**                      Jo suburi 1-20  
Happo tsuki  
Choku tsuki: choku tsuki como ataque a nivel chudan (2) y a nivel gedan (2)  
31 jo kata  
13 jo kata



# NIDAN

## TAIJUTSU

Tai no henko  
Morote dori kokyu ho  
Suwari waza kokyu ho

### Tachi waza (Omote/Ura).

Una técnica de cada con ataque libre

Ikkyo  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Gokkyo  
Rokkyo

### Hanmi handachi tres tecnicas

#### Tachi waza:

Tres técnicas de cada con ataques libres

Shiho nage  
Kote gaeshi  
Irimi nage  
Kokyu nage  
Koshi nage  
Kaiten nage  
Ushiro waza

### JIYU WAZA con dos atacantes

TAIJUTSU  
BUKIDORI

**KEN** Ken suburi 1-7  
Happo giri  
Migi / hidari awase  
Go no awase / shichi no awase  
Kumitachi 1-5

**JO** Jo suburi 1-20  
Happo tsuki  
31 Jo kata  
31 kumijo

# SANDAN

## TAIJUTSU

Tai no henko (3 niveles)  
Morote dori kokjyu ho (4 variaciones)  
Suwari waza kokyu ho (4 variaciones)

## JIJU WAZA

Osae waza : kihon y ki no nagare  
Nage waza: kihon y ki no nagare  
Ushiro waza: kihon y ki no nagare

## BUKIDORI: con tres, jiyu waza

**JO** Jo mochi nage: jiyu waza con, dos atacantes  
10 kumijo  
13 kata no awase  
31 kumijo en pasos con conexiones: (1-3; 4-6; 9-11; 13-17; 18-22;  
22-27; 27-31)

# YONDAN

## TAIJUTSU

Demostración de cambios entre niveles

Kihon waza - kinonagare waza  
Ninnin dori waza  
Henka waza  
Kaeshi waza

**KEN** ki musubi no tachi  
**JO** 7 kentaijo

**Lewis Bernaldo de Quiros.**

**Takemusu Aikido Tradicional España**

**Director Técnico.**