

5° Kyu

30 Prácticas y 4 meses de permanencia
(sujeto a la evolución del practicante)
*** Todos los wazas presentes en Kihon ***

Tachi waza:

Gyaku hanmi katate dori: Tai no henko (Kihon en tres pasos)
Gyaku hanmi katate dori: Ushiro kokyu-nage
Ai hanmi katate dori: Ikkyo (omote - ura)
Ai hanmi katate dori: Shiho-nage (omote - ura)
Ai hanmi katate dori: Irimi-nage
Ai hanmi katate dori: Kote-gaeshi
Shomen-uchi: Ikkyo (omote - ura)
Shomen-uchi: Irimi-nage

Zagi waza:

Ryote dori: Kokyu-ho (Kihon)
Shiko: Mae - Ushiro - Tenkan
Ukemi: Mae - Ushiro

Buki waza:

Tachi no bu: Ken suburi 1 / Tanren-uchi (migi - hidari)
Jo no bu: Jo suburi 1 a 5

Rei:

Za rei: saludo en Seiza para entrar al tatami o al kamiza
Aikido no obi no musubikata: forma correcta de atarse el cinturón

4° Kyu

40 prácticas y 5 meses de permanencia después de 5° kyu
(sujeto a la evolución del practicante)

*** Todos los wazas presentes en Kihon y los anteriores en Ki no Nagare ***

Tachi waza:

Gyaku hanmi katate dori: Tai No Henko (Kihon en 1 movimiento)
Morote dori: Ushiro kokyu-nage
Ai hanmi katate dori: Nikyo (omote - ura)
Gyaku hanmi katate dori: Ikkyo (omote - ura)
Gyaku hanmi katate dori: Shiho-nage (omote - ura)
Gyaku hanmi katate dori: Irimi-nage
Gyaku hanmi katate dori: Kote-gaeshi
Kata dori: Ikkyo (omote - ura)
Shomen uchi: Ikkyo a gokyo (omote - ura)
Shomen uchi: Shiho-nage (omote - ura)
Shomen uchi: Kote-gaeshi

Zagi waza:

Shomen suriage: Ikkyo (omote - ura)
Ryote dori: Kokyu-ho (kihon)
Shiko: Mae - Ushiro - Tenkan
Ukemi: Mae (Frenando la caída)

Tachi waza:

Ukemi: Mae - Ushiro

Buki waza:

Tachi no bu: Ken suburi 1 a 3 / Tanren 4 / Zengo suburi
Jo no bu: Jo suburi 1 a 10

3° Kyu

50 prácticas y 6 meses de permanencia después de 4° kyu
(sujeto a la evolución del practicante)

*** Todos los wazas presentes en Kihon y los anteriores en Ki no Nagare ***

Tachi waza:

Gyaku hanmi katatedori: Tai No Henko (Ki No Nagare)
Kata dori: Ikkyo a Yonkyo (omote - ura)
Ryote dori: Ushiro kokyu-nage (uchi - soto)
Ryote dori: Ikkyo (omote - ura)
Ryote dori: Shiho-nage (omote - ura)
Ryote dori: Irimi-nage
Ryote dori: Kote-gaeshi
Ryote dori: Tenchi-nage
Yokomen uchi: Ikkyo (omote - ura)
Yokomenuchi: Shiho-nage (omote - ura)
Yokomenuchi: Irimi-nage
Yokomenuchi: Kote-gaeshi
Gyaku hanmi katate dori: Kaiten-nage (uchi - soto mawari)

Zagi waza:

Shomen suriage: Nikyo a yonkyo (omote - ura)
Ryote dori: Kokyu-ho (tomando desde arriba)

Buki waza:

Tachi no bu: Ken suburi 1 a 5 / Shiho giri (migi - hidari)
Jo no bu: Jo suburi 1 a 13

Tachi waza:

Ukemi: Mae Zengo (3 veces)
Ukemi: Mae (frenando la caída)
Ukemi de Koshinage (con contención de Tori)

2° Kyu

60 prácticas y 8 meses de permanencia después de 3° kyu
(sujeto a la evolución del practicante)

*** Todos los wazas presentes en Kihon y los anteriores en Ki no Nagare ***

Tachi waza:

Sode dori: Ushiro kokyu-nage
Morote dori: Ikkyo a yonkyo (omote - ura)
Morote dori: Shiho-nage (omote - ura)
Morote dori: Irimi-nage
Morote dori: Kote-gaeshi
Morote dori: juji-nage
Yokomenuchi: Nikkyo a gokyo (omote - ura)
Shomenuchi: Kaiten-nage (uchi - soto mawari)
Tsuki: Kaiten-nage
Gyaku hanmi katate dori: Koshi-nage (3 formas)
Ryote dori: Koshi-nage (3 formas)
Gyaku hamni Katatedori: Kokyu-nage (3 formas)
Ryote dori: Kokyu-nage (3 formas)

Hanmi handachi waza:

Gyaku hanmi katatedori: Shiho-nage

Zagi waza:

Shomen suriage: Gokkyo
Shomen suriage: Irimi-nage
Shomen suriage: Kote-gaeshi
Ryote dori: Kokyu-ho (tomando desde arriba)

Jiyu waza:

Katatedori
Shomen uchi

Buki waza:

Tachi no bu: Ken suburi 1 a 7 / Happa Giri (migi - hidari) / Ken awase 1 y 2
Jo no bu: Jo Suburi 1 a 18 / Jo Awase 13

Tachi waza:

Ukemi de Koshinage (sin contención de Tori)

1° Kyu

80 prácticas y 10 meses de permanencia después de 2° kyu
(sujeto a la evolución del practicante)

*** Todos los wazas presentes en Kihon y los anteriores en Ki no Nagare ***

Tachi waza:

Gyaku hanmi katatedori: Tenkan Ho
Ushiro ryote dori: Ushiro kokyu-nage
Ushiro ryote dori: Ikkyo a yonkyo (omote - ura)
Ushiro ryote dori: Shiho-nage (omote - ura)
Ushiro ryote dori: Irimi-nage
Ushiro ryote dori: Kote-gaeshi
Ushiro ryote dori: Juji-nage
Gyaku hanmi katate dori: Sumi-otoshi (Kihon)
Tsuki: Ikkyo (omote - ura)
Tsuki: Shiho-nage (omote - ura)
Tsuki: Irimi-nage
Tsuki: Kote-gaeshi
Morote dori: Koshi-nage (3 formas)
Ushiro ryote dori: Koshi-nage (3 formas)
Morote dori: Kokyu-nage (3 formas)
Shomen uchi: Kokyu-nage (3 formas)
Yokomen uchi: Kokyu-nage (3 formas)

Hanmi handachi waza:

Gyaku hanmi katate dori: Kotegaeshi

Zagi waza:

Kata dori: Ikkyo a yonkyo (omote - ura)

Jiyu waza:

Morotedori
Yokomen-uchi

Buki waza:

Tachi no bu: Ken awase 1 a 5
Jo no bu: Jo suburi 1 a 20 / 6 no suburi / Jo harai 1 a 3

Shodan

100 prácticas, 1 año de permanencia y 8 presencias a Yudanshakai
después de 1º kyu (sujeto a la evolución del practicante)

*** Todos los wazas presentes y anteriores en Kihon y Ki no Nagare ***

Tachi waza:

Gyaku hanmi katatedori: Ushiro kokyu-nage (kotai - jutai - ekitai)
Muna dori: Ushiro kokyu-nage
Muna dori: Ikkyo a yonkyo (omote - ura)
Muna dori: Rokkyo
Muna dori: Shiho-nage (omote - ura)
Muna dori: Irimi-nage
Muna dori: Kote-gaeshi
Kata dori shomen-uchi: Ikkyo a yonkyo (omote - ura)
Kata dori shomen-uchi: Shiho-nage (omote - ura)
Kata dori shomen-uchi: Irimi-nage
Kata dori shomen-uchi: Kote-gaeshi
Kata dori shomen-uchi: Juji-nage
Shomen uchi: Koshi-nage (3 formas)
Yokomen uchi: Koshi-nage (3 formas)
Ushiro ryote dori: Kokyu-nage (3 formas)
Tsuki: Kokyu-nage (3 formas)

Hanmi handachi waza:

Gyaku hanmi katate dori: Kaiten-nage (uchi - soto mawari)
Gyaku hanmi katate dori: Sumi-otoshi

Tanto-dori:

Yokomenuchi Gokyo (omote - ura)
Tsuki kotegaeshi
Tsuki Rokyo
Tsuki Gokyo (ura)

Jiyu waza:

Tachi: 1 uke

Buki waza:

Tachi no bu: Ken Awase 1 a 9 / Ki Musubi no tachi
Jo no bu: 13 no suburi / Jo Harai 1 a 3 + Henka

Nidan

200 prácticas, 2 años de permanencia y 16 presencias a Yudanshakai después de Shodan (sujeto a la evolución del practicante)

*** Todos los wazas presentes y anteriores en Kihon y Ki no Nagare ***

Tachi waza:

Katadori Ushiro kokyu-nage
Ushiro kubishime: tenkan otoshi
Ushiro kubishime: Ikkyo a yonkyo (omote - ura)
Ushiro kubishime: Juji-nage
Ushiro kubishime: kokyu-nage
Ushiro kubishime: koshi-nage
Ryokata dori: Ushiro kokyu-nage
Ryokata dori: Ushiro kokyu-nage (Aiki-otoshi 2 formas)
Ryokata dori: Ikkyo a yonkyo (omote - ura)
Ryokata dori: Shiho-nage (henka)
Ryokata dori: Irimi-nage
Ryokata dori: Kote-gaeshi
Ryokata dori: Kokyu-nage (dos formas - kihon y nagare)
Ushiro ryokata dori: Ushiro kokyu-nage (2 formas)
Ushiro ryokata dori: Ikkyo (omote - ura)
Ushiro ryokata dori: Nkkyo - Sankyo (ura)
Ushiro ryokata dori: Yonkyo (omote)
Ushiro ryokata dori: Kote-gaeshi
Ushiro ryokata dori: Juji-nage

Hanmi handachi:

Kokyu nage (3 formas)

Zagi waza:

Yokomenuchi Ikkyo a Gokyo

Tanto-dori:

Tsuki: kotegaeshi (2 formas)
Tsuki: Rokyo (2 formas)
Tsuki: Shihonage (kihon + henka)
Tsuki: Gokyo (ura)
Tsuki: Sankyo

Jiyu waza:

Tachi: 2 ukes

Buki waza: Tachi no bu: / Kumi-dachi 1 a 3 (Kihon)

Jo no bu: 31 no suburi / Kumi-jo 1 a 6

Sandan

300 prácticas, 3 años de permanencia y 24 presencias a Yudanshakai
después de Nidan (sujeto a la evolución del practicante)

*** Todos los wazas presentes y anteriores en Kihon y Ki no Nagare ***

Tachi waza:

Gyaku hanmi katatedori: Ushiro kokyu-nage (4 formas)
Ushiro eri dori: Ushiro kokyu-nage
Ushiro eri dori: tenkan otoshi (tomando la mano como sankyo)
Ushiro eri dori: Ikkyo a yonkyo (omote - ura)
Ushiro eri dori: Irimi-nage (Kihon y Henka)
Ai hanmi katatedori: Irimi-nage (3 formas + Ki No Nagare)
Ai hanmi katatedori: Kote-gaeshi (2 formas + Ki No Nagare)
Ai hanmi katatedori: Koshinage (Desde Shihonage)
Ai hanmi katatedori: Kokyu-nage (Ude kime nage)
Shomen Uchi: Ushiro kokyu-nage
Shomen Uchi: Irimi-nage (3 formas + Ki No Nagare)
Shomen Uchi. Sankyo (7 formas)
Shomen Uchi. Sumi Otoshi (2 formas)
Shomen Uchi. Shihonage (Ki No Nagare)
Shomen Uchi. Kote-gaeshi (2 formas) (ai hanmi - gyaku hanmi)
Yokomenuchi: Shiho-nage (Ki No Nagare)
Yokomenuchi: Irimi-nage (Ki No Nagare)
Yokomenuchi: Kote-gaeshi (Ki No Nagare)

Jiyu waza:

Zagi: Shomen Suriage
Tachi: 2 ukes

Buki waza:

Tachi no bu: Kumi-dachi 1 a 5 (Kihon)
Jo no bu: Kumi-jo 1 a 10 (Kihon) / 13 Jo Awase
Ken Tai Jo: Choku Barai - Kaeshi Barai - Kaiten Barai