



UNIÃO PORTUGUESA DE AIKIDO
PROGRAMA TÉCNICO
AUTOR: ANTÓNIO BARBAS

1. APRESENTAÇÃO

O Programa Técnico da U.P.A da autoria do **Responsável Técnico Nacional – António Barbas** - tem como objectivo principal auxiliar os agentes de ensino na avaliação da progressão dos seus alunos.

Apresenta duas componentes, uma relacionada com a progressão pessoal do praticante, onde se incluem requisitos como o tempo de prática, a etiqueta, as quedas, os deslocamentos, o aquecimento e a participação nos eventos da associação. E uma outra que corresponde à progressão técnica do praticante, onde se avaliam os conhecimentos técnicos e noções adquiridas entre os diferentes níveis.

Estas duas componentes complementam-se e devem ser avaliadas a todo o instante pelos agentes de ensino, assegurando assim um bom acompanhamento dos seus alunos.

Assim, através do programa agora proposto, pretende-se que todos os praticantes, encontrem uma orientação actualizada, de forma a poderem evoluir na medida das suas potencialidades e que vá ao encontro das suas expectativas.

2. PROGRESSÃO PESSOAL

MUKYU
EVOLUÇÃO PESSOAL
Um novo praticante deve ser colocado sobre a alçada e responsabilidade de um dos praticantes mais graduados do clube ("Senpai") durante 3 ou 4 treinos, para que o Senpai lhe possa transmitir e explicar as regras do dojo.
TEMPO DE PRÁTICA
1 Mês mínimo de treino com 2 aulas por semana
REISHIKI / ETIQUETA
<ul style="list-style-type: none">• Saber vestir um Keikogi;• Saber entrar no tatami;• Saber o seu lugar;• Identificar o Kamiza;• Receber o Yudansha.
UKEMI
Compreender as quedas frontais ("Mae Ukemi") e à retaguarda ("Ushiro Ukemi")
DESLOCAMENTOS / KAMAE
<ul style="list-style-type: none">• Shikko
AQUECIMENTO
Deve copiar o aquecimento demonstrado pelo seu professor

5° KYU

EVOLUÇÃO PESSOAL

O Aikido requer uma compreensão mental do espaço, o conhecimento do seu corpo e a posição numa situação de ataque. Neste ponto, partimos de uma situação estática (pega/prisão) com uma evolução simples de executar uma técnica.

TEMPO DE PRÁTICA

3 Meses mínimo de treino com 2 aulas por semana

VIDA ASSOCIATIVA

Deve conhecer o calendário técnico da UPA

REISHIKI / ETIQUETA

- Distingue a saudação de joelhos ("Seiza") e em pé;
- Saber entrar e sair do tatami;

UKEMI

Saber fazer quedas frontais ("Mae Ukemi") e à retaguarda ("Ushiro Ukemi") em segurança.

DESLOCAMENTOS / KAMAE

- Distinção: Irimi, Irimi-tenkan, Tai sabaki;
- Distinção: Omote / Ura;
- Conceito de Guarda: A mão esquerda com o pé esquerdo, o pé direito com a mão direita;
- Compreende técnicas realizadas sem mudança de guarda na entrada.

AQUECIMENTO

Conhece o aquecimento dos punhos.

4º KYU

EVOLUÇÃO PESSOAL

O praticante tem uma visão global das técnicas, reconhece-se em frente de um atacante. A este nível, existe mudança do ataque e da guarda, o que requer movimento adicional na execução das técnicas.

TEMPO DE PRÁTICA

5 Meses mínimo de treino com 2 aulas por semana

VIDA ASSOCIATIVA

Deve participar nos eventos organizados pelo clube.

REISHIKI / ETIQUETA

- Saber fazer a saudação de joelhos ("Seiza") e em pé;
- Conhece a sua posição num exame de graduação;

UKEMI

Executa espontaneamente a quedas para a frente e para retaguarda.

DESLOCAMENTOS / KAMAE

- Sabe deslocar-se de joelhos: Shuikko avançar / recuar / Taisabaki;
- Demonstra fluidez em Taisabaki;
- Distinção Irimi/Tenkan;
- Técnicas executadas com mudança de guarda na entrada.

AQUECIMENTO

Tem noção do aquecimento em Aikido – Jumbi Dosa.

3° KYU

EVOLUÇÃO PESSOAL

O praticante sabe responder perante ataques simples, tem noção da sua posição perante o atacante. A este nível, o praticante deve utilizar o movimento do atacante para criar a técnica (Yokomen, Tsuki, Ushiro, etc).

TEMPO DE PRÁTICA

7 Meses mínimo de treino com 2 aulas por semana

VIDA ASSOCIATIVA

Deve participar no mínimo em 1 estágio por época organizado pela associação.

REISHIKI / ETIQUETA

- Ter noção de como receber um diploma de graduação;
- Ter noção de como vestir e dobrar o Hakama;
- Saber ir buscar e colocar as armas.

UKEMI

Executa quedas placadas (O Tori segura o Aite na queda)

DESLOCAMENTOS / KAMAE

- Move-se equilibrado e centrado;
- Adota uma atitude de Kamae (Guarda no Aikido).

AQUECIMENTO

Começa a coordenar a respiração com os movimentos do corpo.

2° KYU

EVOLUÇÃO PESSOAL

O praticante conhece os ataques, tem uma postura de corpo ("Kamae") que lhe permite antecipar a técnica. A este nível, o praticante deve evoluir para ataques mais complexos (duas mãos, ushiro, etc).

TEMPO DE PRÁTICA

9 Meses mínimo de treino com 2 aulas por semana

VIDA ASSOCIATIVA

Deve participar no mínimo em 2 estágios por época organizados pela associação.

REISHIKI / ETIQUETA

- Saber vestir e dobrar o Hakama;
- Saber entregar e receber uma arma;

UKEMI

Saber fazer quedas em todas as posições com maior velocidade e dinamismo.

DESLOCAMENTOS / KAMAE

- AYUMI ASHI: Deslocamento caminhada normal, um pé depois do outro;
- ROPO ASHI: Deslocamento cruzando as pernas;
- TSUGI ASHI: Deslocamento deslizando os pés sem passar uma perna à frente da outra;
- Noção de distância curta (Kata Dori Men Uhi) exigindo trabalho de anca;
- Ataque dinâmico: Aite deve acompanhar o Tori na execução técnica.

AQUECIMENTO

Deve aparecer a noção de concentração, vitalidade e energia.

1º KYU

EVOLUÇÃO PESSOAL

O praticante sabe sair de situações difíceis, a técnica é executada no mesmo plano. A este nível, o praticante deve partir de uma posição de desvantagem, compreendendo que para executar a técnica deve mudar o Aite de plano (Hanmi Handachi Waza, Eri Dori, etc).

TEMPO DE PRÁTICA

11 Meses mínimo de treino com 2 aulas por semana

VIDA ASSOCIATIVA

Deve participar no mínimo em 2 estágios (1 com o Director Técnico) por época organizados pela associação.

REISHIKI / ETIQUETA

- Saber receber o diploma de graduação;
- Saber apresentar-se no exame com armas.

UKEMI

As múltiplas quedas são executadas naturalmente (sem antecipação).

DESLOCAMENTOS / KAMAE

- Sabe Shikko de cerimônia;
- Domina os deslocamentos em Aikido.

AQUECIMENTO

Conhece todo o aquecimento.

3. PROGRESSÃO TÉCNICA

ATAQUES		TÉCNICAS GRADUAÇÕES KYU				
		Trabalho com a mesma guarda	Trabalho com mudança de guarda	Utilizar o deslocamento do Aite	Ataques Complexos	Mudança de Nível / Deslocamentos Complexos
		5° Kyu	4° Kyu	3° Kyu	2° Kyu	1° Kyu
SUWARI WAZA	AI HANMI KATATE DORI	IKKYO				KOTE GAESHI IRIMINAGE
	GYAKU HANMI KATATE DORI					KOTE GAESHI IRIMINAGE
	KATA DORI		IKKYO		NIKYO	
	RYOTE DORI	KOKYUHO				
	RYO KATA DORI					IKKYO NIKYO
	KATA DORI MEN UCHI					IKKYO
	SHOMEN UCHI	IKKYO	NIKYO	SANKYO YONKYO GOKYO	KOTE GAESHI IRIMI NAGE	
	YOKOMEN UCHI				IKKYO	KOTE GAESHI IRIMI NAGE
HANMI HANDACHI WAZA	GYAKU HANMI KATATE ODRI				KOKYU NAGE UCHI KAITEN NAGE SOTO KAITEN NAGE SUMI OTOSHI	IKKYO IRIMI NAGE KOTE GAESHI
	USHIRO RYO KATA DORI					KOKYU NAGE

ATAQUES		TÉCNICAS GRADUAÇÕES KYU				
		Trabalho com a mesma guarda	Trabalho com mudança de guarda	Utilizar o deslocamento do Aite	Ataques Complexos	Mudança de Nível / Deslocamentos Complexos
		5° Kyu	4° Kyu	3° Kyu	2° Kyu	1° Kyu
TACHI WAZA	AI HANMI KATATE DORI	IKKYO KOTE GAESHI IRIMINAGE SHIHO NAGE UDE KIME NAGE	NIKYO SANKYO	YONKYO UCHI KAITEN NAGE UCHI KAITEN SANKYO KOKYU NAGE	KOSHI NAGE SUMI OTOSHI	HIJI KIME OSAE
	GYAKU HANMI KATATE DORI	SHIHO NAGE UDE KIME NAGE TENCHI NAGE	IKKYO NIKYO IRIMI NAGE KOTE GAESHI UCHI KAITEN NAGE	SANKYO YONKYO UCHI KAITEN SANKYO KOKYU NAGE	HIJI KIME OSAE	KOSHI NAGE SOTO KAITEN NAGE
	KATA DORI		IKKYO NIKYO	SANKYO YONKYO	KOKYU NAGE	
	MUNA DORI				IKKYO	NIKYO
	MOROTE DORI (*)			IKKYO KOKYU NAGE	UDE KIME NAGE NIKYO	IRIMI NAGE KOTE GAESHI SHIHO NAGE
	RYOTE DORI		IKKYO SHIHO NAGE UDE KIME NAGE TENCHI NAGE	IRIMI NAGE KOTE GAESHI KOKYU NAGE	NIKYO SANKYO YONKYO	
	RYO KATA DORI				IKKYO KOKYU NAGE	NIKYO SANKYO YONKYO
	KATA DORI MEN UCHI				IKKYO KOKYU NAGE IRIMI NAGE	NIKYO KOSHI NAGE KOTE GAESHI SHIHO NAGE UDE KIME NAGE
	SHOMEN UCHI	IKKYO IRIMI NAGE	NIKYO SANKYO KOTE GAESHI TENCHI NAGE	YONKYO GOKYO UCHI KAITEN NAGE UCHI KAITEN SANKYO	SOTO KAITEN NAGE KOKYU NAGE	KOSHI NAGE SHIHO NAGE UDE KIME NAGE
	YOKOMEN UCHI		TENCHI NAGE	IRIMI NAGE KOTE GAESHI SHIHO NAGE UDE KIME NAGE	IKKYO GOKYO KOKYU NAGE	NIKYO SANKYO YONKYO UCHI KAITEN NAGE UCHI KAITEN SANKYO
	CHUDAN TSUKI			IKKYO IRIMI NAGE KOTE GAESHI UDE KIME NAGE TENCHI NAGE	KOKYU NAGE UCHI KAITEN NAGE SOTO KAITEN NAGE UCHI KAITEN SANKYO	HIJI KIME OSAE
	JODAN TSUKI				IKKYO IRIMI NAGE KOKYU NAGE	NIKYO KOSHI NAGE USHIRO KIRI OTOSHI

(*) Katate Ryote Dori

ATAQUES		TÉCNICAS GRADUAÇÕES KYU				
		Trabalho com a mesma guarda	Trabalho com mudança de guarda	Utilizar o deslocamento do Aite	Ataques Complexos	Mudança de Nível / Deslocamentos Complexos
		5° Kyu	4° Kyu	3° Kyu	2° Kyu	1° Kyu
USHIRO WAZA	RYOTE DORI			IKKYO IRIMI NAGE SHIHO NAGE UDE KIME NAGE KOTE GAESHI KOKYU NAGE	NIKYO SANKYO YONKYO	HJI KIME OSAE
	RYO KATA DORI				IKKYO KOKYO NAGE	NIKYO SANKYO KOTE GAESHI IRIMI NAGE UDE KIME NAGE
	KATATE DORI KUBI SHIME				IKKYO KOKYO NAGE	NIKYO KOSHI NAGE KOTE GAESHI SHIHO NAGE
	ERI DORI					IRIMI NAGE KOKYO NAGE IKKYO

----- FIM DOCUMENTO -----