

# PROGRAMA

## TÉCNICO



5º KYU - CINTO AMARELO

50 HORAS



### NOÇÕES TEÓRICAS

1. Noção do que é o AIKIDO e quem foi o seu Fundador.
2. Noção de Etiqueta no Dojo e contagem até 10 em Japonês.
3. Deslocamentos, UKEMIS, formas de ataques, TAI NO HENKO.

### SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI -----IKKYO  
AI HAMMI KATATE DORI -----IKKYO  
(Omote e Ura, Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
AI HAMMI KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
(Migi e Hidari)

RYOTE DORI -----KOKYU – HO  
(Migi e Hidari)

### TACHI WAZA

SHOMEN UCHI -----IKKYO  
AI HAMMI KATATE DORI -----IKKYO  
(Omote e Ura, Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
AI HAMMI KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
(Migi e Hidari)

AI HAMMI KATATE DORI -----SHI HO NAGE  
(Omote e Ura, Migi e Hidari)

KATATE DORI -----TENCHI NAGE  
(Migi e Hidari)

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI -----IKKYO+NIKYO  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IKKYO+NIKYO  
**KATA DORI -----IKKYO**  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
 (Migi e Hidari)

**AI HAMMI KATATE DORI -----KOTE GAESHI**  
 (Migi e Hidari)

RYOTE DORI -----KOKYU – HO  
 (Migi e Hidari)

TACHI WAZA

SHOMEN UCHI -----IKKYO+NIKYO  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IKKYO+NIKYO  
**KATATE DORI -----IKKYO**  
**KATA DORI -----IKKYO**  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
**KATATE DORI -----IRIMI NAGE**  
 (Migi e Hidari)

**AI HAMMI KATATE DORI -----KOTE GAESHI**  
**KATATE DORI -----KOTE GAESHI**  
 (Migi e Hidari)

AI HAMMI KATATE DORI -----SHI HO NAGE

**KATATE DORI -----SHI HO NAGE**  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)



KATATE DORI -----TENCHI NAGE  
**KATATE DORI -----YOKO IRIMI NAGE**  
**KATATE DORI -----KOSHI NAGE**  
**AI HAMMI KATATE DORI -----UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE**  
**YOKOMEN UCHI -----KOKYU NAGE**  
 (Migi e Hidari)

USHIRO WAZA

**USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -----IKKYO**  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)

**USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -----IRIMI NAGE**  
 (Migi e Hidari)

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO  
 KATA DORI -----IKKYO+NIKYO  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
 (Migi e Hidari)

**SHOMEN UCHI -----KOTE GAESHI**  
 AI HAMMI KATATE DORI -----KOTE GAESHI  
 (Migi e Hidari)

RYOTE DORI -----KOKYU – HO  
 (Migi e Hidari)

HANMI HANDACHI WAZA

**KATATE DORI -----IKKYO**  
**KATATE DORI -----SHI HO NAGE**  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)

**RYOTE DORI -----KOKYU NAGE**  
 (Migi e Hidari)

TACHI WAZA

SHOMEN UCHI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO  
 KATATE DORI -----IKKYO+NIKYO  
 KATA DORI -----IKKYO+NIKYO  
**MOROTE DORI -----IKKYO**  
**KATA DORI MEN UCHI -----IKKYO**  
**YOKOMEN UCHI -----IKKYO**  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)



SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
 AI HANMI KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
 KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
**CHUDAN TSUKI -----IRIMI NAGE**  
**YOKOMEN UCHI -----IRIMI NAGE**  
 (Migi e Hidari)

**SHOMEN UCHI -----KOTE GAESHI**  
 AI HAMMI KATATE DORI -----KOTE GAESHI  
 KATATE DORI -----KOTE GAESHI  
**YOKOMEN UCHI -----KOTE GAESHI**  
**CHUDAN TSUKI -----KOTE GAESHI**  
 (Migi e Hidari)

**SHOMEN UCHI -----SHI HO NAGE**  
 AI HAMMI KATATE DORI -----SHI HO NAGE  
 KATATE DORI -----SHI HO NAGE  
**YOKOMEN UCHI -----SHI HO NAGE**  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)

KATATE DORI -----TENCHI NAGE  
**RYOTE DORI -----TENCHI NAGE**  
 (Migi e Hidari)

KATATE DORI -----YOKO IRIMI NAGE  
**KATATE DORI -----UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE**  
 AI HAMMI KATATE DORI -----UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE  
**YOKOMEN UCHI -----UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE**  
 (Migi e Hidare)

**AI HAMMI KATATE DORI -----KAITEN NAGE**  
**KATATE DORI -----KAITEN NAGE**  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)

**RYOTE DORI -----KOSHI NAGE**

**AI HAMMI KATATE DORI** -----**KOSHI NAGE**

KATATE DORI -----KOSHI NAGE

(Omote e Ura, Migi e Hidari)

YOKOMEN UCHI -----KOKYU NAGE

**RYOTE DORI** -----**KOKYU NAGE**

(Migi e Hidari)



### USHIRO WAZA

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -----IKKYO

**USHIRO RYOTE DORI** -----**IKKYO**

(Omote e Ura, Migi e Hidari)

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -----IRIMI NAGE

**USHIRO RYOTE DORI** -----**IRIMI NAGE**

**USHIRO RYOTE DORI** -----**KOTE GAESHI**

(Migi e Hidari)

### SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI -----**IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO**

AI HAMMI KATATE DORI ----**IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO**

KATA DORI -----IKKYO+NIKYO

**YOKOMEN UCHI** -----**IKKYO+NIKYO**

(Omote e Ura, Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE

AI HAMMI KATATE DORI -----IRIMI NAGE

**YOKOMEN UCHI** -----**IRIMI NAGE**

(Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----KOTE GAESHI

AI HAMMI KATATE DORI -----KOTE GAESHI

**YOKOMEN UCHI** -----**KOTE GAESHI**

(Migi e Hidari)

RYOTE DORI -----KOKYU – HO

(Migi e Hidari)

### HANMI HANDACHI WAZA

KATATE DORI -----IKKYO

KATATE DORI -----SHI HO NAGE

**RYOTE DORI** -----**SHI HO NAGE**

(Omote e Ura, Migi e Hidari)

**KATATE DORI** -----**KAITEN NAGE**

(Soto e Uchi, Migi e Hidari)

**USHIRO RYO KATA DORI** -----**IKKYO+NIKYO**

(Omote e Ura, Migi e Hidari)

**USHIRO RYO KATA DORI** -----**KOKYU NAGE**

RYOTE DORI -----KOKYU NAGE

(Migi e Hidari)



TACHI WAZA

SHOMEN UCHI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO  
 KATATE DORI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO  
 KATA DORI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO  
 MOROTE DORI -----IKKYO+NIKYO  
 KATA DORI MEN UCHI -----IKKYO+NIKYO  
 YOKOMEN UCHI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO  
**MUNA DORI -----IKKYO+NIKYO**  
**CHUDAN TSUKI -----IKKYO+NIKYO**  
**JODAN TSUKI -----IKKYO+NIKYO**

(Omote e Ura, Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
 KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
 CHUDAN TSUKI -----IRIMI NAGE  
 YOKOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
**MOROTE DORI -----IRIMI NAGE**  
**JODAN TSUKI -----IRIMI NAGE**  
**KATA DORI MEN UCHI -----IRIMI NAGE**

(Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----KOTE GAESHI  
 AI HAMMI KATATE DORI -----KOTE GAESHI  
 KATATE DORI -----KOTE GAESHI  
 YOKOMEN UCHI -----KOTE GAESHI  
 CHUDAN TSUKI -----KOTE GAESHI  
**KATA DORI MEN UCHI -----KOTE GAESHI**  
**MOROTE DORI -----KOTE GAESHI**

(Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----SHI HO NAGE  
 AI HAMMI KATATE DORI -----SHI HO NAGE  
 KATATE DORI -----SHI HO NAGE  
 YOKOMEN UCHI -----SHI HO NAGE

KATA DORI MEN UCHI -----SHI HO NAGE

(Omote e Ura, Migi e Hidari)



KATATE DORI -----YOKO IRIMI NAGE  
 KATATE DORI -----TENCHI NAGE  
 RYOTE DORI -----TENCHI NAGE

(Migi e Hidari)

KATATE DORI -----UDE KIME NAGE, HIJI KIME NAGE  
 AI HAMMI KATATE DORI -----UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE  
 YOKOMEN UCHI -----UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE  
**CHUDAN TSUKI -----HIJI KIME OSAE, UDE HISHIGI, HIJI GATAME**  
**KATATE DORI -----SUMI OTOSHI**  
**RYOTE DORI -----JUJI GARAMI**

(Migi e Hidare)

AI HAMMI KATATE DORI -----KAITEN NAGE  
 KATATE DORI -----KAITEN NAGE

(Uchi e Soto, Migi e Hidari)

RYOTE DORI -----KOSHI NAGE  
 AI HAMMI KATATE DORI -----KOSHI NAGE  
 KATATE DORI -----KOSHI NAGE  
**SHOMEN UCHI -----KOSHI NAGE**  
**YOKOMEN UCHI -----KOSHI NAGE**

(Migi e Hidari)

YOKOMEN UCHI -----KOKYU NAGE  
 RYOTE DORI -----KOKYU NAGE  
**KATATE DORI -----KOKYU NAGE**

(Migi e Hidari)

USHIRO WAZA

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -----IKKYO+NIKYO

USHIRO RYOTE DORI -----IKKYO+NIKYO  
**USHIRO RYO KATA DORI -----IKKYO+NIKYO**  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)



USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -----IRIMI NAGE  
 USHIRO RYOTE DORI -----IRIMI NAGE  
**USHIRO RYO KATA DORI -----IRIMI NAGE**  
 USHIRO RYOTE DORI -----KOTE GAESHI  
**USHIRO RYOTE DORI -----SHI HO NAGE**  
 (Migi e Hidari)

### SUWARI WAZA



SHOMEN UCHI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO  
 KATA DORI -----IKKYO+NIKYO  
 YOKOMEN UCHI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO+GOKYO  
**RYOTE DORI -----IKKYO**  
**RYO KATA DORI -----IKKYO**  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
 AI HAMMI KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
 YOKOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
 (Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----KOTE GAESHI  
 AI HAMMI KATATE DORI -----KOTE GAESHI  
 YOKOMEN UCHI -----KOTE GAESHI  
 (Migi e Hidari)

RYOTE DORI -----KOKYU – HO  
 (Migi e Hidari)

### HANMI HANDACHI WAZA

KATATE DORI -----IKKYO  
 KATATE DORI -----SHI HO NAGE  
 RYOTE DORI -----SHI HO NAGE  
 (Omote e Ura, Migi e Hidari)

**SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE**  
**KATATE DORI -----IRIMI NAGE**  
**KATATE DORI -----KOTE GAESHI**  
**KATATE DORI -----SUMI OTOSHI**  
 (Migi e Hidari)

KATATE DORI -----KAITEN NAGE  
(Soto e Uchi, Migi e Hidari)



USHIRO RYO KATA DORI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO  
(Omote e Ura, Migi e Hidari)

**USHIRO RYO KATA DORI -----KOTE GAESHI**  
(Migi e Hidari)

USHIRO RYO KATA DORI -----KOKYU NAGE  
RYOTE DORI -----KOKYU NAGE  
(Migi e Hidari)

### TACHI WAZA

SHOMEN UCHI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO+**GOKYO**  
AI HAMMI KATATE DORI ----IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO  
KATATE DORI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO+**YONKYO**  
KATA DORI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO  
MOROTE DORI -----IKKYO+NIKYO+**SANKYO+YONKYO**  
KATA DORI MEN UCHI ----IKKYO+NIKYO+**SANKYO+YONKYO**  
YOKOMEN UCHI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO+**YONKYO+GOKYO**  
MUNA DORI -----IKKYO+NIKYO  
CHUDAN TSUKI -----IKKYO+NIKYO+**SANKYO**  
JODAN TSUKI -----IKKYO+NIKYO+**SANKYO**  
**RYOTE DORI -----IKKYO**  
**RYO KATA DORI -----IKKYO**  
(Omote e Ura, Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
AI HAMMI KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
KATATE DORI -----IRIMI NAGE  
CHUDAN TSUKI -----IRIMI NAGE  
YOKOMEN UCHI -----IRIMI NAGE  
MOROTE DORI -----IRIMI NAGE  
JODAN TSUKI -----IRIMI NAGE  
KATA DORI MEN UCHI -----IRIMI NAGE

**MAE GERI -----IRIMI NAGE**  
**KATATE DORI -----YOKO IRIMI NAGE**  
(Migi e Hidari)



SHOMEN UCHI -----KOTE GAESHI  
AI HAMMI KATATE DORI -----KOTE GAESHI  
KATATE DORI -----KOTE GAESHI  
YOKOMEN UCHI -----KOTE GAESHI  
CHUDAN TSUKI -----KOTE GAESHI  
KATA DORI MEN UCHI -----KOTE GAESHI  
MOROTE DORI -----KOTE GAESHI  
(Migi e Hidari)

SHOMEN UCHI -----SHI HO NAGE  
AI HAMMI KATATE DORI -----SHI HO NAGE  
KATATE DORI -----SHI HO NAGE  
YOKOMEN UCHI -----SHI HO NAGE  
KATA DORI MEN UCHI -----SHI HO NAGE  
**MUNA DORI -----SHI HO NAGE**  
**KATA DORI -----SHI HO NAGE**  
**JODAN TSUKI -----SHI HO NAGE**  
**CHUDAN TSUKI -----SHI HO NAGE**  
(Omote e Ura, Migi e Hidari)

KATATE DORI -----TENCHI NAGE  
RYOTE DORI -----TENCHI NAGE  
(Migi e Hidari)

KATATE DORI -----UDE KIME NAGE, HIJI KIME NAGE  
AI HAMMI KATATE DORI ----UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE  
YOKOMEN UCHI ----- UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE  
**MOROTE DORI ----- UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE**  
**KATA DORI ----- UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE**  
CHUDAN TSUKI -----HIJI KIME OSAE, UDE HISHIGI, HIJI GATAME  
**KATATE DORI ----- UDE KIME NAGE – HIJI KIME NAGE**  
KATATE DORI-----SUMI OTOSHI



RYOTE DORI-----JUJI GARAMI  
(Migi e Hidari)

AI HAMMI KATATE DORI -----KAITEN NAGE  
KATATE DORI -----KAITEN NAGE  
**CHUDAN TSUKI -----KAITEN NAGE**  
(Uchi e Soto, Migi e Hidari)

**KATATE DORI -----UCHI e SOTO KAITEN NIKYO**  
**CHUDAN TSUKI ----- UCHI e SOTO KAITEN SANKYO**  
**SHOMEN UCHI ----- UCHI e SOTO KAITEN SANKYO**  
(Migi e Hidari)

RYOTE DORI -----KOSHI NAGE  
AI HAMMI KATATE DORI -----KOSHI NAGE  
KATATE DORI -----KOSHI NAGE  
SHOMEN UCHI -----KOSHI NAGE  
YOKOMEN UCHI -----KOSHI NAGE  
(Migi e Hidari)

YOKOMEN UCHI -----KOKYU NAGE  
RYOTE DORI -----KOKYU NAGE  
KATATE DORI -----KOKYU NAGE  
(Migi e Hidari)

### USHIRO WAZA

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME-IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO  
USHIRO RYOTE DORI -----IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO  
USHIRO RYO KATA DORI --IKKYO+NIKYO+SANKYO+YONKYO  
**USHIRO ERI DORI -----IKKYO**  
**USHIRO ERI DORI MEN UCHI -----IKKYO**  
(Omote e Ura, Migi e Hidari)

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -----IRIMI NAGE



USHIRO RYOTE DORI -----IRIMI NAGE  
USHIRO RYO KATA DORI -----IRIMI NAGE  
(Migi e Hidari)

USHIRO RYOTE DORI -----KOTE GAESHI  
**USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -----KOTE GAESHI**  
**USHIRO RYO KATA DORI -----KOTE GAESHI**  
**USHIRO ERI DORI MEN UCHI -----KOTE GAESHI**  
(Migi e Hidari)

USHIRO RYOTE DORI -----SHI HO NAGE  
**USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -----SHI HO NAGE**  
**USHIRO ERI DORI MEN UCHI -----SHI HO NAGE**  
**USHIRO RYOTE DORI -----KOSHI NAGE**  
**USHIRO RYOTE DORI -----KOKYU NAGE**  
**USHIRO RYO KATA DORI -----KOKYU NAGE**  
**USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -----KOKYU NAGE**  
**USHIRO ERI DORI -----KOKYU NAGE**  
(Migi e Hidari)

### USHIRO WAZA

**USHIRO RYOTE DORI -----JIYU WAZA**

### BUKI WAZA

**TANTO DORI -----JIYU WAZA**

### TANINZU DORI

**NININ GAKE -----TÉCNICAS CONTRA 2 (DOIS) ATACANTES**