



Objectivos

Órgãos

Iniciativas

Contactos

As Graduações

A graduação serve de referência pedagógica a uma progressão individual. Os cintos de cor ([graduação Kyu](#)) são os da aprendizagem, os cintos negros (graus Dan) são os do aperfeiçoamento e da mestria.

Para que um diploma de Aikido (de mestre ou de aluno) adquira todo o seu valor, é necessário que represente a transmissão de um ensinamento.

O valor da graduação depende, portanto,

- dos objectivos que lhe estão associados
- e da maneira como são transmitidos

Um exame deve ter em linha de conta:

- cada aluno (Shin, Ghi, Tai)
- a opinião do professor que ensina directamente o aluno examinado.

[Glossário](#) | [Formas de ataque](#) | [Geiko](#) | [Graduação kyu](#)



Associação de Aikido de Coimbra

Objectivos


Órgãos


Iniciativas


Contactos


ANEXO III - A. do Regulamento Técnico

Programa de Graduações
para Adultos (Sistema A, B, C, D)
do 5º Kyu ao 1º Kyu

 5º Kyu - cinto amarelo

 4º Kyu - cinto laranja

 3º Kyu - cinto verde

 2º Kyu - cinto azul

 1º Kyu - cinto castanho

[Progressão a seguir](#) | [Geikô - modo de trabalho](#) | [Formas de ataque](#) | [Glossário](#) | [Graduação kyu](#)



© 1998



Objectivos

Órgãos

Iniciativas

Contactos

5º Kyu

Preliminares

Jumbi-undô - Preparação geral

aiki taisô - Preparação específica ao Aikido

ukemi-waza - Técnicas de quedas

za-hô - Maneira correcta de se sentar

shikkô-hô - Deslocamento na posição ajoelhado

tai-nô-tenkan-hô - Qualquer exercício de rotação do corpo

tai-nô-henka - Qualquer exercício de mudança de direcção do corpo

tai-sabaki - Deslocamento rodando

shiô-undô - quatro direcções

happô-undô - oito direcções

sankaku-tai - Posição dos pés em triangulo

seiza-kukyu-hô - Exercício de respiração na posição ajoelhado

Tachi-waza

Katame-waza

Ik-kyô

Shomen-uchi (suri-age)

Ai-hanmi-katate-dori

Ni-kyô

Ai-hanmi-katate-dori

Nage-waza

Shiô-nage

Ai-hanmi-katate-dori

Kote-gaeshi

Ai-hanmi-katate-dori

Irimi-nage

Shomen-uchi (suri-age)

Tenchi-nage

Ryote-dori

Armas

Bokken e Jô

Guarda: Chudan-nô-kamae

Suburi: Shomen-uchi

Programa de Graduações



© 1998

Webmaster



Objectivos

Órgãos

Iniciativas

Contactos

4° Kyu

Tachi-waza

Katame-waza

Ik-kyo

Gyaku-hanmi-katate-dori

Kata-dori

Ni-kyo

Gyaku-hanmi-katate-dori

Kata-dori

San-kyo

Ushiro-ryote-dori

Nage-waza

Shio-nage

Gyaku-hanmi-katate-dori

Yokomen-uchi

Kote-gaeshi

Gyaku-hanmi-katate-dori

Shomen-uchi

Irimi-nage

Ai- hanmi-katate-dori

Gyaku-hanmi-katate-dori

Uchi-kaiten-nage

Gyaku-hanmi-katate-dori

Tenchi-nage

Gyaku-hanmi- katate-dori

Ude-kime-nage

Ai-hanmi-katate-dori

Gyaku-hanmi-katate-dori

Yokomen-uchi

Suwari-waza

Katame-waza

Ik-kyo

Nage-waza

Irimi-nage

Shomen-uchi

Ai-hanmi-katate-dori

Shomen-uchi

Ai-hanmi-katate-dori

Armas

Bokken e Jo

Guarda

Suburi

Gedan-no-kamae

Shomen-uchi

Programa de Graduações



© 1998

Webmaster



Associação de Aikido de Coimbra

Objectivos

Órgãos

Iniciativas

Contactos

3° Kyu

Tachi-waza

Katame-waza

Ik-kyô

Kata-dori-men-uchi

Yokomen-uchi

Ryote-dori

Ushiro-ryote-dori

Ni-kyô

Shomen-uchi

Ai-hanmi-katate-dori

Yokomen-uchi

Ryote-dori

San-kyô

Shomen-uchi

Ai-hanmi-katate-dori

Yokomen-uchi

Yon-kyô

Shomen-uchi

Ai-hanmi-katate-dori

Yokomen-uchi

Nage-waza

Shiô-nage	Ryote-dori
	Kata-dori-men-uchi
Kote-gaeshi	Yokomen-uchi
	Chudan-tsuki
Irimi-nage	Yokomen-uchi
	Chudan-tsuki
Kaiten-nage	Gyaku-hanmi-katate-dori
	Shomen-uchi
Tenchi-nage	Kata-dori
Ude-kime-nage	Ryote-dori
Tachi-waza-kokyu-hô	Gyaku-hanmi-katate-dori

Suwari-waza

Katame-waza

Ik-kyô	Gyaku-hanmi-katate-dori
	Kata-dori
Ni-kyô	Shomen-uchi
	Gyaku-hanmi-katate-dori
	Kata-dori
San-kyô	Shomen-uchi
	Ai-hanmi-katate-dori
Yon-kyô	Shomen-uchi
	Ai-hanmi-katate-dori

Nage-waza

Kote-gaeshi	Shomen-uchi
-------------	-------------

Armas

Bokken

Shiô-giri, happô-giri	
Guarda	Waki-nô-kamae
Suburi	Shomen-uchi
	(Chudan-nô-kamae, waki-kamae)

Jô

Suburi

Yokomen-uchi

(Chudan-nô-kamae, waki-kamae)

Yokomen-uchi (2 maneiras)

Programa de Graduações



© 1998

Webmaster



Associação de Aikido de Coimbra

Objectivos

Órgãos

Iniciativas

Contactos

2º Kyu

Tachi-waza

Katame-waza

Ik-kyô

Muna-dori

Ryo-kata-dori

Ushiro-ryo-hiji-dori

Ushiro-ryo-kata-dori

Ni-kyô

Ryo-kata-dori

Ushiro-ryote-dori

Ushiro-ryo-hiji-dori

Ushiro-ryo-kata-dori

San-kyô

Gyaku-hanmi-katate-dori

Kata-dori

Ushiro-ryo-hiji-dori

Ushiro-ryo-kata-dori

Yon-kyô

Gyaku-hanmi-katate-dori

Kata-dori

Kata-dori-men-uchi

Ushiro-ryote-dori

Go-kyô

Yokomen-uchi

Nage-waza

Shiô-nage

Shomen-uchi

Kata-dori-men-uchi

Ushiro-ryote-dori

Kote-gaeshi

Kata-dori-men-uchi

Ryote-dori

Irimi-nage

Kata-dori-men-uchi

Ryote-dori

Irimi-nage (sokumen)

Ushiro-ryo-kata-dori

Sotô-kaiten-nage

Yokomen-uchi

Muna-dori

Chudan-tsuki

Tenchi-nage

Yokomen-uchi

Sumi-otoshi

Gyaku-hanmi-katate-dori

Aiki-otoshi

Ushiro-ryo-kata-dori

Koshi-nage

Ai-hanmi-katate-dori

Suwari-waza

Katame-waza

Yon-kyô

Gyaku-hanmi-katate-dori

Kata-dori

Go-kyô

Yokomen-uchi

Nage-waza

Kote-gaeshi

Gyaku-hanmi-katate-dori

Yokomen-uchi

Irimi-nage

Gyaku-hanmi-katate-dori

Yokomen-uchi

Hanmi-handachi-waza

Nage-waza

Shiô-nage
Uchi-kaiten-nage

Gyaku-hanmi-katate-dori
Gyaku-hanmi-katate-dori

Armas

Bokken e Jô
Guarda
Suburi

Hassô-nô-kamae (Migi e hidari)
Shomen-uchi
Yokomen-uchi

Programa de Graduações



© 1998

Webmaster



Objectivos

Órgãos

Iniciativas

Contactos

1º Kyu

Tachi-waza

Katame-waza

Ik-kyô

Katate-ryote-dori

Chudan-tsuki

Jodan-tsuki

Ushiro-eri-dori

Ni-kyô

Katate-ryote-dori

Chudan-tsuki

Jodan-tsuki

Ushiro-eri-dori

San-kyô

Katate-ryote-dori

Chudan-tsuki

Jodan-tsuki

Ushiro-eri-dori

Yon-kyô

Katate-ryote-dori

Ushiro-ryote-dori

Ushiro-ryo-hiji-dori

Ushiro-ryo-kata-dori

Go-kyô

Shomen-uchi

Nage-waza

Shiô-nage

Muna-dori

Chudan-tsuki

Jodan-tsuki

Ushiro-eri-dori

Kote-gaeshi

Katate-ryote-dori

Ushiro-ryote-dori

Ushiro-eri-dori

Irimi-nage

Katate-ryote-dori

Ushiro-ryote-dori

Ushiro-eri-dori

Kaiten-nage

Jodan-tsuki

Ushiro-ryote-dori

Tenchi-nage

Chudan-tsuki

Ushiro-ryote-dori

Juji-garami

Katate-ryote-dori

Ushiro-ryote-dori

Hiji-kime-osae

Chudan-tsuki

Jodan-tsuki

Ushiro-ryo-kata-dori

Sumi-otoshi

Ryote-dori

Kata-dori

Kokyu-nage

Gyaku-hanmi-katate-dori

Ryote-dori

Ushiro-ryote-dori

Tachi-waza-kokyu-hô

Katate-Ryote-dori

Suwari-waza

Katame-waza

Ik-kyô

Kata-dori-men-uchi

Ni-kyô

Kata-dori-men-uchi

San-kyô

Kata-dori-men-uchi

Yon-kyô

Kata-dori-men-uchi

Go-kyô

Shomen-uchi

Hanmi-handachi-waza

Nage-waza

Shiô-nage

Ryote-dori

Kote-gaeshi

Shomen-uchi

Irimi-nage

Shomen-uchi

Sotô-kaiten-nage

Gyaku-hanmi-katate-dori

Armas

Bokken e Jô

Guarda

Jodan-nô-kamae

Suburi

Shomen-uchi

Yokomen-uchi

Tsuki (Chudan e Jodan)

Programa de Graduações



Objectivos

Órgãos

Iniciativas

Contactos

Formas de ataque

Ai-hanmi-katate-dori - agarrar o pulso pela parte interior

Gyaku-hanmi-katate-dori - agarrar o pulso pela parte exterior

Kata-dori - agarrar o Gi na parte do ombro

Muna-dori - agarrar as abas do Gi

Shomen-uchi - corte com a mão em cutelo ao meio da parte superior da testa

Yokomen-uchi - corte com a mão em cutelo à parte lateral da testa

Kata-dori-men-uchi - combinar a forma kata-dori com o men-uchi

Muna-dori-men-uchi - combinar Muna-dori com Shomen-uchi

Chudan-tsuki - soco a altura média (tronco)

Jodan-tsuki - soco alto (cara)

Mae-geri - pontapé frontal

Katate-ryote-dori - agarrar os dois pulsos (pela parte exterior)

Ryote-dori - agarrar com as duas mãos o parceiro à altura do pulso

Mae-Ryo-hiji-dori - agarrar as duas mangas no antebraço

Mae-Ryo-sode-dori - agarrar as duas mangas (cotovelo)

Mae-Ryo-kata-dori - agarrar os dois ombros

Ushiro - efectuar o ataque indo pelas costas do parceiro

Ushiro-ryote-dori - agarrar os dois pulsos por detrás do parceiro

Ushiro-ryo-hiji-dori - agarrar as duas mangas por detrás do parceiro

Ushiro-eri-dori - agarrar a gola do Gi por detrás do parceiro

Ushiro-ryo-sode-dori - agarrar o Gi na parte dos cotovelos por detrás do parceiro

Ushiro-ryo-kata-dori - agarrar o Gi na parte dos ombros por detrás do parceiro

Ushiro-katate-dori-kubi-shime - agarrar por detrás um braço e com o outro efectuar estrangulamento

[Progressão a seguir](#) | [Geikô - modo de trabalho](#) | [Formas de ataque](#) | [Glossário](#) | [Graduação kyu](#)



© 1998

[Webmaster](#)

FORMAS DE ATAQUE FUNDAMENTAIS

気道



1. Aihanmi Katate Dori

(Agarrar um pulso com a mão do mesmo lado)



2. Gyakuhanmi Katate Dori

(Agarrar um pulso com a mão do lado oposto)



3.1 Sode Dori

(Agarrar ao nível do braço)



3.2 Kata Dori

(Agarrar o ombro)



4. Muna Dori

(Agarrar as bandas do casaco à altura do peito)



5.1 Shomen Uchi

(Golpe ao topo da cabeça)



5.2 Shomen Uchi Suriage

(Golpe por baixo do queixo
Vindo de baixo)



6. Yokomen Uchi

(Golpe lateral às têmporas)



7. Oi Tsuki

(Soco directo em frente)



8. Katate Ryote Dori

(Agarrar um pulso com
as duas mãos)



9. Ryote Dori

(Agarrar os dois pulsos)



10. Ushiro Ryote Dori

(Agarrar os dois pulsos
por trás)



11. Ushiro Eri Dori

(Agarrar a gola do casaco por trás)



12. Ryo Sode Dori

(Agarrar os dois cotovelos)



**13.Ushiro Kubi Shime
Katate Dori**

(Estrangulamento com a gola
agarrando por trás o pulso)



**14.Ushiro Katate
Ryote Dori**

(Agarrar por trás um pulso
com as duas mãos)



15.Ushiro Ryo Kata Dori
(Agarrar os dois ombros por trás)



16.Ushiro Ryo Sode Dori
(Agarrar as duas mangas
por trás á altura dos cotovelos)



17.Kata Dori Shomen Uchi
(Agarrar a manga e golpear
o topo da cabeça)



18. Ryo Kata Dori
(Agarrar os dois Ombros)



19. Ushiro Dori
(Agarrar por trás abraçando)



Objectivos

Órgãos

Iniciativas

Contactos

Geikô - Modo de trabalho

Ippon-nô-Geikô	uke e tori executam alternativamente a técnica à direita e à esquerda
Ju-nô-Geikô	suave
Go-nô-Geikô	forte
Ryu-nô-Geikô	tori incita uke a atacar da maneira desejada
Kakari-Geikô	uke ataca sempre e é projectado ou controlado
Taninzu-kakari-Geikô	Kakari-Geikô com vários parceiros
Tori	o que executa a técnica
Uke	o que sofre a técnica

[Progressão a seguir](#) | [Geikô - modo de trabalho](#) | [Formas de ataque](#) | [Glossário](#) | [Gradação kyu](#)



© 1998

[Webmaster](#)



Associação de Aikido de Coimbra

Objectivos

Órgãos

Iniciativas

Contactos

GLOSSÁRIO

Ai	União, harmonia
Ki	Energia, sopro vital
Dô	Via, caminho
Uke (Aite)	O atacante, aquele que tem a iniciativa
Tori (Shite)	Aquele que efectua o movimento
Jumbi-undô	Preparação geral
Aiki-taisô	Preparação específica ao Aikidô
Sotai-dosa	Preparação a dois
Tandoku-dosa	Preparação individual
Kokoro-nô-jumbi-dosa	Preparação à concentração
Haishin-undô	Estiramento costas com costas
Kamae	As forças do Ki e simultaneamente o poder de perceber detalhes

Hanmi-nô-kamae	Guarda de perfil, a partir de shizentai (postura natural)
Hidari-hanmi	Posição individual à esquerda
Migi-hanmi	Posição individual à direita
Ai-hanmi	Dois parceiros em posição oposta
Gyaku-hanmi	Dois parceiros em posição do mesmo lado
Ukemi-waza	Técnicas de quedas
Za-hô	Maneira correcta de se sentar
Shikkô-hô	Deslocamento na posição ajoelhado
Tai-nô-tenkan-hô	Qualquer exercício de rotação do corpo
Tai-nô-henka	Qualquer exercício de mudança de direcção do corpo
Tai-sabaki	Deslocamento rodando
Shiô-undô	Deslocamento nas 4 direcções
Happô-undô	Deslocamento nas 8 direcções
Sankaku-tai	Posição dos pés em triângulo
Seiza-kokyu-hô	Exercício de respiração na posição ajoelhado
Tachi-waza	Técnicas em pé
Suwari-waza	Técnicas com tori de joelhos e uke de joelhos
Hanmi-handachi-waza	Técnicas com tori de joelhos e uke em pé

Katame-waza	Técnicas de imobilização
Nage-waza	Técnicas de projecção
Kokyu	Respiração, veículo do Ki
Kokyu-rokyu	Força do kokyu
Kokyu-nage	Forma de absorver e controlar a dinâmica e a força do outro, dirigindo-a e projectando-a
Aiki-nage	Um Kokyu-nage fluido, sem fixação
Ma-ai	Relação espaço/tempo
De-ai	Encontro
Zan-shin	Vigilância
Shizei	Interior visível do exterior
Renzoku-waza	Técnicas de encadeamentos
Kaeshi-waza	Contra-golpe
Tanto-dori	Defesa contra ataque feito com faca
Jô-dori	Defesa contra ataque feito com pau
Tachi-dori	Defesa contra ataque feito com sabre
Futari-dori	Pega por 2 parceiros em simultâneo
Kumi-Jô	Encadeamentos codificados com pau
Kumi-tachi	Encadeamentos codificados com sabre
Sokumen	Irimi-nage lateral
Ki-musubi	Fusão das energias

Ki-nô-nagare

Escoamento fluido
da energia

Ki-awase

Encontro das
energias

Kuzuchi

Desequilíbrio

Kensan

Linha de ataque

[Progressão a seguir](#) | [Geikô - modo de trabalho](#) | [Formas de ataque](#) | [Glossário](#) | [Graduação kyu](#)



© 1998

[Webmaster](#)



Objectivos

Órgãos

Iniciativas

Contactos

Progressão a seguir

Para ajudar a compreensão do Aikido e realizar a sua aprendizagem nas condições mais favoráveis, a progressão pedagógica considera 4 níveis de prática:

KO-TAÏ	Estado sólido
JU-TAÏ	Estado fluído
EKI-TAÏ	Estado líquido
KI-TAÏ	Estado gasoso (ou Ryu-Tai)

O professor poderá aconselhar cada aluno a seguir um modo preferencial de trabalho durante um certo tempo, em harmonia com as circunstâncias da aprendizagem.

Eki-tai e Ki-tai são modos de trabalhos reservados a praticantes de alto nível.

[Progressão a seguir](#) | [Geikô - modo de trabalho](#) | [Formas de ataque](#) | [Glossário](#) | [Graduação kyu](#)



© 1998

[Webmaster](#)