



AIKIDÔ

É uma arte marcial japonesa criada pelo Mestre Morihei Ueshiba, O'Sensei, como era respeitosamente chamado. Após praticar várias artes marciais tradicionais do Japão, uniu seus estudos filosóficos e criou o AIKIDÔ oficialmente em 1942. A palavra aikidô significa:

合	AI- harmonia
氣	KI – energia
道	DO – caminho

O aikidô é caracterizado por movimentos circulares, utilizando torções, “chaves” e esquivas sempre utilizando a força do adversário contra ele.

O aikidô praticado em nossa escola segue a linha tradicional(aikikai), porém com ênfase no uso de armas, a saber, o jo(bastão) e o bokken(espada de madeira) como sistematizado pelo sensei Morihiro Saito e mais conhecido como Iwama Ryu.

O nome Iwama vem de uma pequena cidade do interior do Japão onde O'SENSEI viveu, treinou e desenvolveu muito da nossa arte. Nesta cidade ele também construiu o AIKI-JINJA(o templo do aikidô) . O termo RYU significa estilo ou forma.

A principal entidade de aikidô no mundo denomina-se Fundação Aikikai e tem sua sede em Tóquio, onde também está situada a academia central(Hombu Dojo). A fundação é presidida hoje por Moriteru Ueshiba, neto do fundador do aikidô.

O aikidô ajuda o praticante a melhorar sua concentração, disciplina, intuição, etc. e no plano físico o aumento da capacidade aeróbica, aumento da resistência muscular , flexibilidade, diminuição do estresse e melhora da coordenação.

É muito comum ver o aikidô sendo representado por três das figuras geométricas mais simples,



que são o triângulo, o círculo e o quadrado, pois seus movimentos surgem a partir desses modelos: postura triangular, entrada circular e controle quadrado. O Sensei certa vez disse o seguinte: “O triângulo representa a geração de energia e a iniciativa; é a postura física mais estável. O círculo simboliza unificação, serenidade e perfeição; ele é a fonte de técnicas ilimitadas. O quadrado retrata a forma e a solidez, a base do controle aplicado”.

Atualmente o aikidô é reconhecido como uma das mais refinadas artes marciais devido a sua sutileza, eficácia e complexidade técnica, aproveitando-se da força do oponente para conduzi-la de volta a sua origem, empregando o mínimo de força física em seu deslocamento. Tal peculiaridade faz do aikidô um método de defesa pessoal intrigante despertando a curiosidade de pessoas de ambos os sexos e de todas as idades - já que sua prática independe destes fatores - e cultivando o fascínio daqueles que já o praticam, visto que há uma infinidade de técnicas a serem estudadas que, somadas à quantidade infindável de variações e combinações, acabam por proporcionar um aprendizado que jamais se esgota.

Uma das grandes diferenças entre o aikidô e as demais artes marciais consiste no fato de não haver a relação vencedor-perdedor, pois ele busca criar um resultado positivo e pacífico, sem causar prejuízos às partes envolvidas no conflito. Conseqüentemente, o aikidô tradicional não promove competições ou torneios, evitando rixas e comparações desnecessárias entre seus praticantes, que são levados a superar suas dificuldades por estímulo e mérito próprios, sem condicionarem o seu desenvolvimento a concursos de habilidade. No aikidô, o adversário será sempre você mesmo buscando superar suas limitações físicas ou psicológicas.

O aikidô tem por objetivo a não-agressão, a partir da busca, sempre que possível, de soluções pacíficas para os conflitos existentes, sejam estes dentro ou fora do tatame. Seu funcionamento e versatilidade são tais que, embora pareça ser simples e leve para quem está de fora, é de grande eficiência e passa a fazer parte do dia-a-dia do praticante, se apreendido com seriedade, esforço e perseverança. Sua natureza pacífica não deve ser confundida, jamais, com uma natureza fraca e passiva. Pelo contrário! O aikidô mostra que devemos nos empenhar em enfrentar e superar as dificuldades que surgem a nossa frente. As técnicas aplicadas por um praticante da arte podem causar sérios danos ao agressor, se realizados para este fim. Portanto, durante o treino, é primordial a preservação da integridade física de todos, independentemente do grau de experiência. O aikidoca deve manter o vigor e a fluidez necessárias à aplicação das técnicas e movimentos, porém, com atenção ao companheiro e seu entorno, para que este não seja lesionado.

Como se pode observar, o aikidô possui muitas peculiaridades que o tornam uma arte marcial singular. Cabe ao praticante compreender e empreender os ensinamentos técnicos e teóricos obtidos ao longo de sua prática para, enfim, utilizá-los de modo absoluto, integrando-os ao seu cotidiano em toda a sua extensão ou, então, extrair o que julgar relevante de acordo com a sua busca dentro da arte, seja como defesa pessoal, forma de relaxamento e meditação, método de coordenação entre a mente e o corpo, filosofia de vida ou meio para atingir objetivos espirituais que remontam as origens do aikidô, bem como sua verdadeira finalidade, sob o ponto de vista do fundador.

Sendo uma arte marcial, a hierarquização entre os alunos se faz necessária e sempre deve ser mantida e respeitada; a relação sempai-kohai (praticante mais antigo - praticante mais recente) é de grande importância e integra o cotidiano do Budô. Como forma de avaliação do progresso do aikidoca, exames de faixa são aplicados periodicamente, de modo a parabenizá-lo pelo esforço e dedicação conferidos até então, e incentivá-lo a dar continuidade ao seu estudo.



Na Escola Meirelles de Aikidô adotamos um prazo, ou um tempo mínimo estabelecido, para que o aluno realize o seu exame de faixa. No entanto, cabe ao aluno dar o máximo de si durante o treino e evitar faltar às aulas. Uma vez atingido o nível técnico e psicológico necessários ao perfeito cumprimento dos movimentos correspondentes - e tendo alcançado o senso de responsabilidade inerente ao próximo grau de experiência - o professor irá convidá-lo a realizar o exame. Neste momento, o aluno deve confiar em seu professor e acreditar que realmente tem condições de assumir essa nova posição. Na verdade, o exame nada mais é do que a verificação daquilo que já foi realizado pelo praticante ao longo das aulas. O professor é a única pessoa capaz de dizer se o seu aluno tem condições ou não de subir mais um degrau nessa longa caminhada.

Como toda arte marcial, o aikidô tem seus ritos, simbologias e normas de conduta que exigem atenção do praticante, visto que algumas delas foram criadas para evitar possíveis acidentes e outras têm o objetivo de otimizar o tempo de treino. Abaixo, estão citadas as principais regras. Caso tenha alguma dúvida, dirija-se ao professor ou a um aluno mais experiente para maiores esclarecimentos.

- Mantenha seu uniforme de treino(keiko-gi ou quimono) limpo e em boas condições de uso;
- Mantenha suas unhas - das mãos e dos pés - bem cortadas;
- Antes de entrar no tatami, certifique-se de que não está levando consigo jóias, cordões, relógio, anéis, alianças, brincos etc. Estes objetos podem causar lesão durante o treino uma vez que trata-se de uma arte marcial de contato;
- Ao entrar no tatami, deixe seu calçado na beirada, do lado de fora; ao deixar o tatami, coloque-o novamente;
- Ao entrar e sair do tatami, faça uma reverência em direção ao kamiza(local onde encontra-se a imagem/foto de O'Sensei) do dojo. Esta reverência trata-se de um agradecimento ao fundador da arte, demonstrando respeito pelo seu trabalho ao abrir esse caminho que seguimos e deve ser feita ajoelhado quando entrar e em pé quando sair;
- Na abertura da aula de Tai-jutsu(técnicas desarmadas), sente-se em seiza(joelhos), alinhado à esquerda dos alunos mais experientes; quando chegar o momento, faça uma reverência ao kamiza e, depois, faça uma reverência ao sensei dizendo “onegai shimasu”; no fechamento da aula, o ritual se repete, porém com os dizeres “domo arigatoo gozaimashita” - permaneça em seiza até o companheiro a sua direita se levantar;
- Na abertura da aula de Aiki-ken(espada de madeira) ou Aiki-jo(bastão), fique de pé, alinhado à esquerda dos alunos mais experientes. Quando tratar-se de aula de Aiki-Ken segure sua arma com a mão esquerda, no caso de Aiki-jo com a mão direita; quando chegar o momento, faça uma reverência ao kamiza juntamente com sua arma e, depois, faça uma reverência ao sensei dizendo “onegai shimasu”; no fechamento da aula, o ritual se repete, porém com os dizeres “domo arigatoo gozaimashita”;
- Evite chegar atrasado às aulas; quando isto ocorrer, aguarde na beirada do tatami, em silêncio e em seiza, até receber a permissão do sensei para que possa iniciar seu treino;
- Quando o sensei demonstrar uma técnica, sente-se em seiza ou, se não puder fazê-lo, sente-se



com as pernas cruzadas e em silêncio;

- Não se dirija ao professor pelo nome, durante a aula, chame-o sempre de sensei;
- Evite interromper o sensei durante suas explicações. Permita-o terminá-las para, então, tirar eventuais dúvidas;
- Após as explicações do sensei, cumprimente-o e diga “domo arigato”;
- Evite deixar o tatami durante a aula. Sendo a saída realmente necessária, peça autorização ao sensei;
- Na falta do professor, dirija-se ao aluno que o estiver substituindo com o mesmo respeito que tem pelo sensei;
- Ao início da realização das técnicas, cumprimente o seu companheiro e diga “onegai shimasu”; ao final, cumprimente-o novamente e diga “domo arigato gozaimashita”;
- Procure realizar as técnicas conforme o demonstrado pelo sensei; mantenha o vigor e a seriedade, não esmoreça;
- Durante o treino, tenha cuidado e respeito por seus companheiros. Não exija do seu parceiro o que ele não tem condições de suportar, pois, do contrário, graves lesões poderão ser causadas;
- Fique sempre atento ao que acontece a sua volta. Observe se há espaço suficiente para o devido prosseguimento da técnica e evite distrações, ainda que esteja aguardando o seu turno para aplicar ou receber uma técnica;
- Não dê as costas ao seu companheiro durante a realização das técnicas. Mantenha sempre o espírito marcial;
- Somente corrija seu companheiro de treino se você for mais experiente que ele e, ainda assim, com a autorização do sensei;
- Não converse ou discuta durante o treino; seja objetivo: treine;
- Jamais diga palavras chulas ou de baixo calão no dojo;
- Não beba, coma ou fume no dojo;
- É responsabilidade de todos manter o tatami sempre limpo;
- Não troque de roupa no tatami;
- No caso de uma visita a outro dojo, ou participação num seminário, informe-se com o sensei sobre as possíveis regras e ouça atentamente suas instruções; cada dojo possui suas diretrizes e, sendo assim, existe a possibilidade de haver normas diferentes das de nosso dojo.



Breve Histórico da Escola Meirelles de Aikidô(E.M.A.)

O nosso grupo foi fundado em 2005 pelo Professor Silvio Meirelles após se separar do grupo Aikido Iwama Brasil comandado pelo sensei Carlos Nogueira, representante oficial no Brasil do estilo fundado por sensei Morihiro Saito e atualmente comandando por seu filho, Hitohiro Saito. Apesar de não estarmos mais vinculados ao sensei Carlos, os laços de amizade continuam fortes.

O grupo é comandado pelo nosso Instrutor-chefe Prof. SILVIO MEIRELLES e tem hoje em seu quadro de praticantes diversos faixas-pretas e um bom número de aikidocas dedicados, que nos ajudam a construir o grupo com o seu treino e participação diária. Temos dojos no Rio e em Niterói.

O treinamento é o fundamento da filosofia da arte, através dele descobre-se a disciplina pessoal e através desta um infinito de possibilidades. Periodicamente temos treinos mensais, onde todos os instrutores e participantes do nosso grupo se reúnem para um treino sob a orientação do nosso instrutor-chefe. Além disso procuramos sempre participar de seminários ministrados por grandes mestres do Brasil e do exterior organizados pelas mais diversas associações de aikido do Brasil. É importante estar sempre que possível presente nestas confraternizações e troca de informação.



Hoje somos orientados pelo shihan Makoto Nishida, 7º dan aikikai. Nishida sensei é diretor técnico da FEPAI(Federação Paulista de Aikido) e membro diretor da IAF(International Aikido Federation). Maiores informações podem ser obtidas em www.nishidadojo.com.br

No ano de 2010 a Federação Paulista de Aikidô transformou-se em entidade nacional, sendo a Escola Meirelles de Aikidô a única representante oficial no estado do Rio de Janeiro. O sensei Silvio Meirelles é o diretor regional.





Glossário

Ai-hanmi - posição em que ambos os praticantes (nage e uke) se encontram na mesma base, ou seja, com o mesmo pé à frente;

Aiki - concentração e coordenação da energia vital, unificando mente e corpo; ideia central do Aikido;

Aikido - no sentido literal, Caminho da Harmonia com a Energia;

Aikidoísta/Aikidoka – praticante de Aikido;

Aiki-jinja - templo do Aikido construído por O-Sensei, localizado em Iwama;

Aiki-jo - treino de Aikido com a utilização do jo;

Aiki-ken - treino de Aikido com a utilização do bokken;

Atemi - golpe, pancada em região vulnerável do inimigo;

Awase - treino entre dois ou mais praticantes, atacando e defendendo de forma coordenada, buscando o máximo de harmonia;

Bokken - espada de madeira para treinamento; assemelha-se ao katana;

Budo - filosofia das artes marciais; caminho do guerreiro que se dedica às artes marciais;

Chudan tsuki – soco na altura do abdome;

Dan - grau de faixa preta;

Do - caminho, forma de conduta; no Japão, toda arte praticada com o intuito de harmonizar mente e corpo, visando o desenvolvimento técnico e espiritual, é considerada um “DO”;

Dojo - local onde se pratica o “DO”;

Domo arigato gozaimashita - forma respeitosa de se dizer “muito obrigado”;

Doshu – O “líder” do caminho. No caso do aikidô o primeiro doshu foi o fundador Morihei Ueshiba. Dai por diante os seus descendentes assumem esta posição. O atual dosho é o seu neto, Moriteru Ueshiba;

Gedan tsuki – Soco na virilha;

Gokkyo - quinto ensinamento; imobilização em cascata;

Gyaku-hanmi - posição em que os praticantes se encontram com as bases opostas, ou seja, um com o pé direito e outro com o pé esquerdo à frente;

Hanmi - base, posição do corpo; postura fundamental do Aikido onde os pés são posicionados



descrevendo um triângulo;

Hanmi-handachi-waza - técnicas em que o nage se encontra de joelhos e o uke de pé;

Hakama - tipo de calça/saia usada pelos instrutores e Yudansha no Aikido;

Hara - abdome; no Oriente, é considerado o centro da energia vital do ser humano;

Henka-waza – técnica avançada em que o nage flui de um movimento para outro; variações e mudanças desenvolvidas a partir de um kata original;

Hidari - lado esquerdo;

Hombu Dojo - dojo central; normalmente utilizado para se referir à sede do Aikido, em Tóquio;

Ikkyo - primeiro ensinamento; técnica mais fundamental do Aikido;

Irimi – movimento de entrada direta, à frente ou atrás do atacante antes da execução da técnica;

Iwama - pequena cidade do interior do Japão localizada a 160km ao nordeste de Tóquio;

Jo - bastão de madeira utilizado no Aikido e no Jodo;

Jodan tsuki – soco na face;

Jo-nage – técnicas de projeção do uke com a utilização do jo;

Jo-tori - técnicas destinadas a retirar o jo do uke;

Jyu-waza - técnica livre;

Kaeshi-waza – contra-golpe;

Kaiten - rolar, virar;

Kamae - posição de guarda;

Kamiza - pequeno altar, situado em posição de destaque no dojo, onde se localiza a fotografia de O-Sensei;

Kata - movimento padronizado envolvendo algum princípio;

Katana - sabre mais utilizado pelos samurais;

Keiko-gi - roupa de treino, chamada equivocadamente de kimono;

Ken-tori - técnicas destinadas a retirar o bokken do uke;

Ki - energia vital; conceito presente em todos os aspectos da cultura oriental, sem similar no



Ocidente;

Kiai - grito emitido para unificar mente e corpo e descarregar a energia;

Kihon – execução das técnicas de forma pausada e segmentada;

Kimono - vestimenta tradicional japonesa;

Ki-no-nagare – fluxo do ki; execução das técnicas de modo fluido e natural;

Kohai - aluno menos graduado;

Kote-gaeshi – técnica de torção do pulso no qual se vira o punho do oponente;

Kumijo - série de movimentos combinados, a dois, com jo;

Kumitachi - série de movimentos combinados, a dois, com bokken;

Kyu - grau abaixo de Shodan (faixa preta);

Ma-ai - distância de combate entre nage e uke;

Mae-ukemi - rolamento para frente;

Migi - lado direito;

Nage - praticante que executa a técnica; projeção;

Nikkyo - segundo ensinamento; técnica de torção do pulso, destinado a controlar o centro do oponente;

Obi – faixa;

Omote - ir para frente, lado da frente;

Onegai shimasu - por favor; solicitação de licença;

O-Sensei - grande mestre; título que se refere a Morihei Ueshiba, fundador do Aikido;

Randori - técnica livre contra ataques múltiplos; combate;

Ryu - escola, forma, estilo de artes marciais;

Sankyo - terceiro ensinamento; controle do centro do oponente através do pulso e cotovelo;

Seiza - posição tradicional japonesa, na qual a pessoa se senta sobre os calcanhares;

Sempai - aluno mais graduado;

Sensei - mestre, professor;



Shihan – mestre-modelo;

Shikko - método para andar ajoelhado, a partir da posição de seiza;

Shodan - faixa preta 1º dan;

Somen uchi - ataque com a “faca” da mão no alto da cabeça.

Suburi - exercício individual, sem parceiro;

Suwari-waza - técnicas em que ambos os praticantes (nage e uke) se encontram ajoelhados;

Tachi-waza - técnicas em que ambos os praticantes (nage e uke) estão de pé;

Tai-jutsu - técnicas para serem aplicadas sem a utilização de armas;

Tai-sabaki – deslocamento do corpo em forma circular;

Tanto-tori - técnicas de defesa contra ataques de faca;

Tanto – faca;

Tatami - placas de piso que compõem a área útil de treino no dojo;

Tenkan - giro com o corpo;

Tori – mesmo que nage, ou seja, praticante que executa a técnica;

Uchideshi - aluno que treina, em regime de internato, num dojo;

Uke - praticante que ataca o nage e, conseqüentemente, recebe a técnica;

Ukemi - arte de receber toda e qualquer técnica, efetuando rolamentos e sofrendo quedas sem se machucar;

Ura - virar, atrás;

Ushiro-ukemi - rolamento para trás;

Yokomen uchi - ataque com a “faca” da mão no alto da cabeça;

Yonkyo - quarto ensinamento; controle do centro do adversário através do pulso, cotovelo e ombro;


Yudansha - praticante faixa preta;

Zengo - movimento para frente e para trás.



	<p>Katate(d)tori: aprisionamento de um dos pulsos do mesmo lado. Também conhecido como Gyaku hamni katatetori.</p>
	<p>Ryo katate(d)tori: aprisionamento dos dois pulsos.</p>
	<p>Ryo kata(d)tori: aprisionamento dos dois ombros.</p>
	<p>Morotetori: aprisionamento de um dos pulsos utilizando suas duas mãos. Também conhecido como Ryo te moch(t)i.</p>
	<p>Kata(d)tori: aprisionamento de um ombro do mesmo lado.</p>
	<p>Kosa(d)tori: aprisionamento de uma mão do lado contrário. Também conhecido como Ai hamni katatetori.</p>
	<p>Ushiro(d)tori: aprisionamento por trás com os</p>



	dois braços.
	Ushiro ryo katate(d)tori: aprisionamento das duas mãos por trás.
	Ushiro ryo kata(d)tori: aprisionamento dos dois ombros por trás.

FORMAS BÁSICAS DE EXECUÇÃO DAS TÉCNICAS

- Omote - para frente.
- Urá – para trás do oponente de forma circular.

ARMAS UTILIZADAS

- Jo – bastão
- Boken – espada de madeira.
- Tanto- faca de madeira.



Formas básicas de espada

1º SUBURI

- Migi- hanmi (base direita)
- Sem caminhar
- Executar shomen-uchi.

2º SUBURI

- Migi- hanmi (base direita)
- Sem caminhar
- Um passo para trás
- Boken acima da cabeça
- Inclinado para trás
- Um passo para frente
- Executar shomen-uchi.

3º SUBURI

- Migi hanmi (base direita)
- Sem caminhar
- Um passo para trás
- Boken sobre a cabeça
- Direto para cima e para trás do corpo
- Relaxar os braços
- Um passo para frente
- Executar shomen-uchi.

4º SUBURI

- Migi- hanmi (base direita)
- Caminhando
- A cada passo
- Trocar hanmi(base)
- Executar shomen-uchi.

5º SUBURI

- Migi- hanmi (base direita)
- Caminhando
- A cada passo trocar hanmi
- Executar yokomen-uchi.



6º SUBURI

- Migi – hanmi (base direita)
- Um passo para trás
- Boken acima da cabeça, inclinado para trás
- Dar um passo para frente com a perna direita, executar yokomen-uchi
- No mesmo hanmi
- Um sobre passo
- Executar tsuki
- Um passo para frente, trocar hanmi e executar yokomen-uchi
- No mesmo hanmi
- Um sobre passo
- Executar tsuki.

7º SUBURI

- Migi-hanmi (base direita)
- Um passo para trás
- Boken acima da cabeça
- Inclinado para trás
- Um passo para frente e executar yokomen-uchi
- Um passo a frente
- Trocar hanmi
- Executar tsuki.



Formas básicas de bastão

Série Tsuki

- 1 **Choku tsuki**: ataque reto para frente pelo lado direito
- 2 **Kaeshi tsuki**: ataque (ou contra ataque) curvo para frente pelo lado esquerdo.
- 3 **Ushiro tsuki**: ataque reto para trás pelo lado esquerdo.
- 4 **Tsuki gedan gaeshi**: ataque para frente e contra-ataque baixo pelo lado direito.
- 5 **Tsuki jodan gaeshi**: ataque para frente e contra-ataque alto pelo lado direito.

Série Uchikom i

- 6 **Shomen uchikomi**: ataque frontal na cabeça pelo lado direito.
- 7 **Renzoku uchikomi**: ataques contínuos frontais na cabeça, lado direito e esquerdo.
- 8 **Menuchi gedan gaeshi**: ataque frontal na cabeça e contra-ataque baixo pelo lado esquerdo.
- 9 **Menuchi ushiro tsuki**: ataque frontal na cabeça e ataque para trás pelo lado esquerdo.
- 10 **Gyaku yokomen ushiro tsuki**: ataque invertido lateral na cabeça, pelo lado esquerdo, e ataque para trás.

Série Katate

- 11 **Katate gedan gaeshi**: ataque com a mão direita de baixo para cima, em direção à cabeça. Ao final do movimento, o jo deve ser segurado com a mão esquerda acima da cabeça.
- 12 **Katate toma uchi**: ataque com a mão direita, pelo lado direito, de longo alcance, apoiando o jo com a mão esquerda.
- 13 **Katate hachi no ji gaeshi**: ataque com a mão direita na forma de oito.

Série Hasso Gaeshi

- 14 **Hasso gaeshi uch**: ataque frontal na forma de oito, tipo shomen uchi, pelo lado direito.
- 15 **Hasso gaeshi tsuki**: ataque frontal na forma de oito, tipo tsuki, pelo lado direito.
- 16 **Hasso gaeshi ushiro tsuki**: ataque para trás na forma de oito, tipo tsuki.
- 17 **Hasso gaeshi ushiro uchi**: ataque para trás na forma de oito, batendo lateralmente em baixo.
- 18 **Hasso gaeshi ushiro harai**: ataque para trás na forma de oito, varrendo.

Série Nagare

- 19 **Hidari nagare gaeshi uchi**(normalmente apenas com o lado esquerdo): ataque frontal tipo shomen uchi, pelo lado direito, e depois o mesmo ataque para trás, também pelo lado direito.
- 20 **Migi nagare gaeshi tsuki**(normalmente apenas com o lado direito): ataque frontal para frente tipo shomen uchi, invertido, defesa contra ataque de trás e ataque tipo tsuki, pelo lado direito.



5° Kyu – Faixa amarela

Requisitos: 60 horas-aula com 4 meses de permanência mínima.

- 1- Mae Kaiten Ukemi
- 2- Ushiro Kaiten Ukemi
- 3- Ushiro Hanten Ukemi
- 4- Tenkan-Ho (atrás) - (TS)
- 5- Tenkan-Ho (frente) - (TS)
- 6- Aihanmi Katate-Tori Dai-Itikyo Omote - (TS)
- 7- Aihanmi Katate-Tori Dai-Itikyo Ura - (TS)
- 8- Aihanmi Katate-Tori Shiho-Nague Omote - (TS)
- 9- Aihanmi Katate-Tori Shiho-Nague Ura - (TS)
- 10- Shomen-Uti Dai-Itikyo Omote
- 11- Shomen-Uti Dai-Itikyo Ura
- 12- Shomen-Uti Irimi-Nague Omote
- 13- Shomen-Uti Irimi-Nague Ura
- 14- Suwari-Waza Kokyu-Ho - (TS)

Ken suburi 1 ao 3

Jo Suburi

1. choku-tsuki
2. kaeshi-tsuki
3. ushiro-tsuki
4. tsuki-gedan-gaeshi
5. tsuki-jodan-gaeshi



4º Kyu – Faixa roxa

Requisitos: mínimo de 72 horas-aula.

- 1- Suwari-Waza Shomem-Uti Dai-Itikyo Omote
- 2- Suwari-Waza Shomem-Uti Dai-Itikyo Ura
- 3- Katasode-Tori Dai-Nikyo Omote - (TS)
- 4- Katasode-Tori Dai-Nikyo Ura - (TS)
- 5- Katadori Dai-Sankyo Omote - (TF)
- 6- Katadori Dai-Sankyo Ura - (TF)
- 7- Gyakuhanmi Katate-Tori Dai-Yonkyo Omote - (TS)
- 8- Gyakuhanmi Katate-Tori Dai-Yonkyo Ura - (TS)
- 9- Gyakuhanmi Katate-Tori Irimi-Nague Omote - (TF)
- 10- Gyakuhanmi Katate-Tori Irimi-Nague Ura - (TF)
- 11- Gyakuhanmi Katate-Tori Shiho-Nague Omote - (TS)
- 12- Gyakuhanmi Katate-Tori Shiho-Nague Ura - (TS)
- 13- Tati-Waza Kokyu-Ho - (TS)

ken suburi 1 a 5

Jo suburi 1 a 10

1. choku-tsuki
2. kaeshi-tsuki
3. ushiro-tsuki
4. tsuki-gedan-gaeshi
5. tsuki-jodan-gaeshi
6. shomen-uchi-komi
7. renzoku-uchi-komi
8. men-uchi-ushiro-tsuki
9. men-uchi-gedan-gaeshi
10. gyaku-yoko-men ushiro-tsuki



3º Kyu – Faixa verde

Requisitos: mínimo de 90 horas-aula.

- 1- Suwari-Waza Shomen-Uti Dai-Sankyo Omote
- 2- Suwari-Waza Shomen-Uti Dai-Sankyo Ura
- 3- Suwari-Waza Katadori Dai-Yonkyo Omote - (TS)
- 4- Suwari-Waza Katadori Dai-Yonkyo Ura - (TS)
- 5- Yokomen-Uti Kirioroshi Shiho-Nague Omote
- 6- Yokomen-Uti Kirikaeshi Shiho-Nague Ura
- 7- Yokomen-Uti Kirikaeshi Irimi-Nague Omote
- 8- Yokomen-Uti Kirioroshi Irimi-Nague Ura
- 9- Muna-Tori Dai-Nikyo Omote - (TS)
- 10- Muna-Tori Dai-Nikyo Ude-Hishigi - (TS)
- 11- Shomen-Tsuki Dai-Itikyo Omote
- 12- Shomen-Tsuki Dai-Itikyo Ura
- 13- Shomen-Tsuki Kotegaeshi Omote
- 14- Shomen-Tsuki Kotegaeshi Ura
- 15- Hanmi-Handati Gyakuhanmi Katate-Tori Shiho-Nague Omote - (TS)
- 16- Hanmi-Handati Gyakuhanmi Katate-Tori Shiho-Nague Ura - (TS)

ken suburi 1 a 7

jo suburi 1 a 13

1. choku-tsuki
2. kaeshi-tsuki
3. ushiro-tsuki
4. tsuki-gedan-gaeshi
5. tsuki-jodan-gaeshi
6. shomen-uchi-komi
7. renzoku-uchi-komi
8. men-uchi-ushiro-tsuki
9. men-uchi-gedan-gaeshi
10. gyaku-yoko-men ushiro-tsuki
11. katate-gedan-gaeshi
12. hachi-no-ji-gaeshi
13. tooma-katate-uchi



2° Kyu – Faixa azul

Requisitos: mínimo de 110 horas-aula.

- 1- Ushiro-Kubi-Shime Tenkan-Otoshi - (TS)
- 2- Ushiro-Kubi-Shime Dai-Itikyo Omote - (TS)
- 3- Ushiro-Ryokata-Tori Dai-Sankyo Omote - (TS)
- 4- Ushiro-Ryokata-Tori Dai-Sankyo Ura - (TS)
- 5- Ushiro-Ryote-Tori Dai-Yonkyo Omote - (TS)
- 6- Ushiro-Ryote-Tori Dai-Yonkyo Ura - (TS)
- 7- Ushiro-Kubi-Shime Dai-Nikyo Ura - (TF)
- 8- Ushiro-Kubi-Shime Irimi-Nague Ura - (TF)
- 9- Ushiro-Ryokata-Tori Kotegaeshi - (TF)
- 10- Ushiro-Ryote-Tori Kotegaeshi - (TF)
- 11- Ushiro-Ryote-Tori Shiho-Nague Omote - (TF)
- 12- Ushiro-Ryote-Tori Jyujigarami-Nague - (TF)
- 13- Ryote-Tori Tenti-Nague Omote - (TS)
- 14- Ryote-Tori Tenti-Nague Ura - (TS)
- 15- Shomen-Tsuki Irimi-Nague Omote
- 16- Shomen-Tsuki Irimi-Nague Ura
- 17- Gyakuhanmi Katate-Tori Uti-Mawashi Kaiten-Nague Omote - (TS)
- 18- Gyakuhanmi Katate-Tori Uti-Mawashi Kaiten-Nague Ura - (TS)
- 19- Gyakuhanmi Katate-Tori Soto-Mawashi Kaiten-Nague Ura - (TF)
- 20- Aihanmi Katate-Tori Jiyu-Waza (10 wazas) - (TF)

ken suburi 1 a 7

Jo suburi 1 a 18

1. choku-tsuki
2. kaeshi-tsuki
3. ushiro-tsuki
4. tsuki-gedan-gaeshi
5. tsuki-jodan-gaeshi
6. shomen-uchi-komi
7. renzoku-uchi-komi
8. men-uchi-ushiro-tsuki
9. men-uchi-gedan-gaeshi
10. gyaku-yoko-men ushiro-tsuki
11. katate-gedan-gaeshi
12. hachi-no-ji-gaeshi
13. tooma-katate-uchi
14. hasso-gaeshi-uchi
15. hasso-gaeshi-tsuki
16. hasso-gaeshi-ushiro-tsuki
17. hasso-gaeshi-ushiro-uchi
18. hasso-gaeshi-ushiro-barai



1º Kyu – Faixa marrom

Requisitos: mínimo de 120 horas-aula.

- 1- 15 wazas (do 5º ao 2º Kyu escolhidos pelo juiz)
- 2- Katate-Ryote-Moti Koshi-Nague - (TS)
- 3- Katate-Ryote-Moti Mae-Kaiten Dai-Itikyo Ura - (TS)
- 4- Shomen-Uti Shiho-Nague Omote
- 5- Shomen-Tsuki Shiho-Nague Ura
- 6- Katate-Ryote-Moti Jiyu-Waza (15 wazas) - (TF)

ken suburi 1 a 7

Jo suburi 1 a 20

1. choku-tsuki
2. kaeshi-tsuki
3. ushiro-tsuki
4. tsuki-gedan-gaeshi
5. tsuki-jodan-gaeshi
6. shomen-uchi-komi
7. renzoku-uchi-komi
8. men-uchi-ushiro-tsuki
9. men-uchi-gedan-gaeshi
10. gyaku-yoko-men ushiro-tsuki
11. katate-gedan-gaeshi
12. hachi-no-ji-gaeshi
13. tooma-katate-uchi
14. hasso-gaeshi-uchi
15. hasso-gaeshi-tsuki
16. hasso-gaeshi-ushiro-tsuki
17. hasso-gaeshi-ushiro-uchi
18. hasso-gaeshi-ushiro-barai
19. hidari-nagare-gaeshi-uchi
20. migui-nagare-gaeshi-tsuki



Shodan – Faixa preta 1º grau

Requisitos: mínimo de 200 horas-aula e 25 Yudanshakais.

1. 20 wazas do 5º a 1º kyu
2. tanto-tori yokomen-uti kirikaeshi dai-gokyo ura
3. tanto-tori shomen-tsuki dai-gokyo omote
4. tanto-tori shomen-tsuki kotegaeshi
5. tanto-tori shomen-tsuki ude-hishigui
6. ken suburi 1 a 7
7. jo suburi 1 a 20
 1. choku-tsuki
 2. kaeshi-tsuki
 3. ushiro-tsuki
 4. tsuki-gedan-gaeshi
 5. tsuki-jodan-gaeshi
 6. shomen-uchi-komi
 7. renzoku-uchi-komi
 8. men-uchi-ushiro-tsuki
 9. men-uchi-gedan-gaeshi
 10. gyaku-yoko-men ushiro-tsuki
 11. katate-gedan-gaeshi
 12. hachi-no-ji-gaeshi
 13. tooma-katate-uchi
 14. hasso-gaeshi-uchi
 15. hasso-gaeshi-tsuki
 16. hasso-gaeshi-ushiro-tsuki
 17. hasso-gaeshi-ushiro-uchi
 18. hasso-gaeshi-ushiro-barai
 19. hidari-nagare-gaeshi-uchi
 20. migui-nagare-gaeshi-tsuki
8. jo suburi 31
9. katate-tori jiyu-waza (20 wazas)



Nidan– Faixa preta 2º grau

Requisitos: mínimo de 300 horas-aula e 40 Yudanshakais.

1. todos os wazas do 1º dan
2. tati-dori 1 a 10
 1. aihanmi ushiro kokyu-nage
 2. gyakuhanmi kotegaeshi
 3. gyakuhanmi irimi-nage
 4. gyakuhanmi ude-hishigui
 5. gyakuhanmi hiji-ate mae kokyu-nage
 6. gyakuhanmi shiraha-dori
 7. aihanmi ago-ate ushiro kokyu-nage
 8. gyakuhanmi mae kokyu-nage
 9. aihanmi dai-sankyo
 10. aihanmi dai-yonkyo
3. jo-tori 1 a 11
 1. aihanmi tsuki kokyu-nage
 2. aihanmi shiho-nage omote
 3. gyakuhanmi hiji-ate mae kokyu-nage
 4. aihanmi tankan-mawashi kokyu-nage
 5. aihanmi ushiro kokyu-nage
 6. aihanmi ude-hishigui
 7. aihanmi ago-ate ushiro kokyu-nage
 8. aihanmi mawashi kokyu-nage
 9. gyakuhanmi ushiro kokyu-nage
 10. gyakuhanmi tenkan mawashi kokyu-nage
 11. gyakuhanmi jo-osae
4. futari-gake kokyu-nage 1 a 3
5. katate-ryote-moti jiyu-waza (20 wazas)



Sandan– Faixa preta 3º grau

Requisitos: mínimo de 450 horas-aula e 60 Yudanshakais.

1. todos os wazas do 2º dan
2. ken awase 1, 5, 7
3. kimusubi no tati
4. jo awase 6, 4
5. jo suburi 13
6. kaeshi waza (contra-ataque)
 1. shomen-uti dai-itikyo omote >> dai-itikyo ura
 2. shomen-uti dai-itikyo omote >> kotegaeshi
 3. katasode-tori dai-nikyo ura >> dai-sankyo omote
7. futari-gake jiyu-waza



Yondan– Faixa preta 4º grau

Requisitos: Mínimo de 600 horas-aula e 90 Yudanshakais.

1. todos os wazas do 3º dan
2. kumi-tati 1 a 5 com todas as variações
3. kumi-jo 1 a 7
4. kumi-jo 31
5. jotori jiyu-waza (10 wazas)
6. san-nin-gake jiyu-waza