



KENSHŌ AIKI DOJO
CLUB DE AIKIDO LOS ANGELES

REGLAMENTO INTERNO DOJO AIKIDO LOS ANGELES



INTRODUCCION.....	3
MARCO LEGAL.....	4
MISION.....	4
VISION.....	4
ETIQUETAS Y REGLAS.....	4
REGLAS DEL DOJO.....	4
COMPORTAMIENTO EN EL DOJO.....	5
RESPECTO A LOS EXÁMENES Y ASCENSOS.....	8
ACERCA DE LA ADMINISTRACION.....	8
ACERCA DE LA MENSUALIDAD Y BECAS.....	9
ACERCA DE LA DIRECCION TECNICA.....	9
ACCIDENTES.....	10
DIRECTIVA.....	10
TECNICAS DE AGARRE EN AIKIDO.....	11
Agarres frontales:.....	11
Agarres por detrás:.....	12
Agarre con golpe frontal:.....	12
Golpes Básicos:.....	13
Los cinco principios básicos en Aikido:.....	13
TÉCNICAS EN AIKIDO:.....	14
ALGUNAS TÉCNICAS COMPUESTAS EN AIKIDO:.....	16
Ejercicios de KOKYU HO.....	16
Numeros en japones.....	16

INTRODUCCION

El Aikido es un arte marcial de origen japonés, creado por el maestro Morihei Ueshiba, que emergió del profundo estudio de las enseñanzas transmitidas a lo largo de siglos por las distintas Escuelas de Sable, Jiu-Jutsu y Aiki-Jutsu. Birankai internacional es la organización que reúne a los alumnos de **T. K. Chiba Sensei alrededor** del mundo.

Su principal objetivo es la práctica y transmisión del Aikido desde la perspectiva de Sensei Chiba, que se caracteriza por un fuerte énfasis en el entrenamiento con armas.

El Taiga Aiki Dojo forma parte del Birankai Internacional, a través de **Sensei Daniel Brunner Shihan** (Suiza) responsable del Birankai Chile y del apoyo permanente de otros maestros del Birankai que, al menos una vez al año, vienen a Chile para dictar un Seminario Internacional.

El Taiga Aiki Dojo nace como Taller de la universidad de Concepción en 1999.

Con el fin de difundir el Aikido, desde 2003 ha ampliado sus entrenamientos fuera del ámbito universitario.

La Dirección Técnica del Taiga Aiki Dojo recae en **Sensei Javier Fernández Zapata, 5° Dan Shidoin, asistido por Marcelo Torres Jara, 4° Dan, Fukushidoin.**

El Club de Aikido de Los Angeles es un dojo dedicado a la instrucción y al entrenamiento del Aikido en su forma tradicional, siguiendo los lineamientos de su fundador Morihei Ueshiba, que forma parte del Dojo de Concepción.

MARCO LEGAL

La ley N° 18.356, que establece el control de las Artes Marciales, en su Artículo 4°. Para efectuar la fiscalización y control que la ley pone a cargo del Ministerio de Defensa Nacional, actuará como Autoridad Central la Dirección General de Movilización Nacional y las Comandancias de Guarnición de las Fuerzas Armadas, en sus respectivas jurisdicciones cuando a proposición del director general de Movilización Nacional, el ministro de Defensa Nacional delegue en ellas parte de sus facultades.

Corresponderá, asimismo a Carabineros de Chile velar por el cumplimiento de las normas de la ley y del presente Reglamento.

En la expresión Autoridades Fiscalizadoras, se comprenderá a la Dirección General de Movilización Nacional y a las demás Autoridades que sean designadas en la forma y con la dependencia, facultades y obligaciones que establecen la ley y el presente Reglamento

MISION

Impartir la enseñanza del maestro Morihei Ueshiba. No para manifestar las grandezas del ego individual sino para purificar y educar el cuerpo y el alma. Una actitud de respeto, sinceridad y modestia son esenciales para el proceso de aprendizaje.

VISION

Está orientada hacia el bienestar de sus integrantes, mediante el fomento y el cultivo de los valores humanos.

El Aikido es una disciplina, un proceso educativo para el entrenamiento de la mente, el cuerpo y el alma. No tiene por objeto el mero estudio de una técnica. Ésta es sólo una herramienta para el refinamiento personal y el crecimiento espiritual.

ETIQUETAS Y REGLAS

REGLAS DEL DOJO

1.- Este dojo funciona de una manera estricta y siguiendo las reglas tradicionales. Es el lugar destinado a recibir la enseñanza del fundador del Aikido. Es deber de los alumnos honrar y seguir esta enseñanza.

2.- Cada alumno debe contribuir a la creación de una atmósfera positiva, de armonía y respeto.

3.- La limpieza constituye un acto de gratitud y respeto. Cada practicante debe participar en la limpieza del dojo. El tatami debe limpiarse antes de la clase. Es responsabilidad de todos mantener el dojo limpio.

4.- Sin la autorización directa del Sensei, el dojo no debe utilizarse para otros fines que no sean las clases previstas.

5.- La cuota mensual garantiza a los alumnos un lugar para practicar y no es más que uno de los medios de demostrar su gratitud por la enseñanza que reciben.

6.- Las cuotas deben ser pagadas puntualmente.

7.- La puntualidad a las clases debe ser cumplida íntegramente por los alumnos del dojo, presentándose 15 min. Antes de cada clase para realizar limpieza y armado del tatami.

8.- Se debe respetar al fundador y su enseñanza tal y como es transmitida por el Sempai. Se debe respetar el dojo, los instrumentos de trabajo y a los compañeros.

9.- Al entrar o salir del dojo se debe saludar.

COMPORTAMIENTO EN EL DOJO

1.- Se debe saludar al entrar y salir del tatami, siempre en dirección al Kamiza y el retrato del fundador.

2.- Es esencial la puntualidad, pero si es inevitable la demora, se debe esperar sentado al lado del tatami hasta que el Sempai haga la señal para incorporarse a la clase.

3.- La forma correcta de sentarse sobre el tatami es la posición seiza. En caso de tener una lesión en la rodilla se puede sentar con las piernas cruzadas. No se deben estirar las piernas y ni apoyar contra la pared o una columna. Se debe estar atento y presto a reaccionar en todo momento.

4.- No se debe salir del tatami durante el entrenamiento, salvo en caso de lesión o malestar.

5.- Cuando el Sempai demuestra una técnica, se debe permanecer sentado en seiza y observar con atención. Después de la demostración, se saluda al compañero y luego se comienza a trabajar.

6.- En el momento que se anuncia el fin de una técnica, se debe parar inmediatamente el movimiento que se está efectuando, se saluda al compañero y se reúne con los demás practicantes sentados en línea.

7.- No se debe permanecer de pie sin trabajar en el tatami. Si es necesario, se espera el turno sentado en seiza.

8.- Si por una u otra razón es absolutamente necesario formular una pregunta al Sempai, se debe acercarse a él –nunca se le deberá llamar-, se saluda con respeto y se espera que esté disponible. (Un saludo de pie es suficiente en este caso).

9.- Cuando el Sempai demuestre un movimiento en particular, habrá que ponerse de rodillas (en seiza) y observar con atención. Luego se saluda cuando haya terminado.

10.- Cuando corrija a algún practicante, se puede parar la práctica y mirar. Para este efecto habrá que permanecer sentados en seiza y saludar de la misma manera.

11.- Deberá respetarse a los practicantes de mayor graduación. No deberá discutirse nunca a propósito de las técnicas.

12.- Debe hablarse lo menos posible. El Aikido es experiencia.

13.- No debe permanecer ociosos sobre el tatami antes o después de la clase. El espacio está reservado para los estudiantes que desean trabajar. El dojo posee otros espacios para desarrollar actividades sociales.

14.- Si no se sabe qué actitud se debe adoptar en una situación determinada, deberá preguntarse a un practicante veterano.

15.- Aunque sean muchas las reglas de etiqueta, con una práctica regular llegan a asimilarse de forma natural. No hay que sentirse perturbado si se nos corrige acerca de algún detalle, pues cada uno de ellos es importante para la seguridad de todos y tiene un objetivo preciso en el aprendizaje.

16.- Si el alumno NO puede respetar estas reglas, será imposible para él o ella estudiar Aikido en este dojo.

ACERCA DEL PRACTICANTE LA ACTITUD Y CONVIVENCIA

1.- Cada practicante se compromete moralmente a no utilizar jamás una técnica de Aikido para hacer daño a otros o para exteriorizar su ego. El Aikido no es una técnica de destrucción sino de creación. Es una herramienta que conduce al desarrollo de una sociedad mejor a través del desarrollo del carácter del individuo.

2.- Está prohibido solventar conflictos personales en el tatami. El Aikido no es una pelea callejera. Se está en el tatami para trascender y purificar vuestras reacciones agresivas, para adoptar el espíritu de un samurai a través del descubrimiento de la propia responsabilidad social.

3.- No debe haber espíritu de competición en el tatami. El objetivo del Aikido no es pelear y derrotar al enemigo sino pelear y derrotar a los propios instintos agresivos. La fuerza del Aikido no reside en la potencia muscular sino en la flexibilidad, la comunicación, el control de uno mismo y la modestia.

4.- No se tolerará ninguna clase de insolencia. Debemos ser conscientes de nuestros límites.

5.- Cada alumno tiene distintas capacidades físicas y diferentes razones para practicar Aikido. Todas merecen respeto. El verdadero Aiki es la aplicación correcta y flexible de la técnica apropiada en cualquier circunstancia que se presente. Es nuestra responsabilidad no ocasionar daño alguno.

6.- Deben respetarse y ayudarse mutuamente entre los estudiantes avanzados y principiantes.

7.- Se deben aceptar los consejos del Sempai e intentar aplicarlos con sinceridad, lo mejor que se pueda. No se aceptan contestaciones.

8.- Ha de protegerse al compañero y a uno mismo. Se debe entrenar con buena intención, entusiasmo y energía. Se debe saludar cortésmente al compañero tanto al comienzo como al final de la práctica.

9.- Todos los practicantes estudian los mismos principios. No debe haber desacuerdos en el seno del grupo. Todos los habitantes del dojo forman una gran familia. El secreto del Aikido es la armonía.

10.- Deben respetarse los instrumentos de trabajo del dojo y de los compañeros. El gi (atuendo de entrenamiento) debe conservarse limpio y en buen estado. Las armas deben estar en su lugar mientras no son utilizadas.

11.- No se llevarán joyas durante el entrenamiento. Las mujeres deberán entrenar sin maquillaje.

12.- Las uñas de manos y pies se llevarán cortas para evitar accidentes. Es obligación de cada practicante preservar su higiene personal.

13.- Durante las clases está prohibido comer, beber, fumar y mascar chicle dentro y fuera del tatami. En todo momento está prohibido desarrollar estas actividades dentro del tatami. No se deberán tomar bebidas alcohólicas mientras se tenga puesto el gi.

14.- El practicante debe realizar el protocolo marcial del comienzo y del final de la clase con total respeto y consideración.

15.- No está permitido hablar escandalosamente durante las clases.

16.- El practicante debe mantener siempre un comportamiento respetuoso dentro y fuera del dojo.

RESPECTO A LOS EXÁMENES Y ASCENSOS

1.- Las evaluaciones se realizarán únicamente en las fechas establecidas por el Sensei.

2.- El practicante será ascendido cuando cumpla con los requisitos de asistencia mínima exigidos para cada kyu y cuente con la aprobación del Sensei. Para ello deberá demostrar el conocimiento técnico y teórico del grado que pretende optar.

ACERCA DE LA ADMINISTRACION

1.- El estudiante deberá pagar sus clases puntualmente y por anticipado. Los pagos deberán realizarse exclusivamente a la persona encargada para el efecto.

2.- Si el estudiante no asiste por cualquier razón, no habrá devoluciones de dinero ni reposición de clases o actividades perdidas.

3.- Si por motivos de fuerza mayor o cierres anunciados no se realizan las clases en los horarios preestablecidos, estas se recuperarán dentro de los términos y condiciones señaladas por el responsable.

4.- En caso de que el estudiante se ausente por razones de salud deberá notificarlo oportunamente a la administración

5.- Los derechos de examen no tienen cobro.

ACERCA DE LA MENSUALIDAD Y BECAS

1.- El valor pactado mensualmente es de \$ 15.000 pesos, por cada participante. Una vez al año, la Directiva en reunión extraordinaria analizará el mantener o subir el valor de la mensualidad.

2.- Las becas, están consideradas para aquellos participantes que tengan la calidad de estudiantes, y que, atendida su situación socioeconómica, después de un año de entrenamiento, eleven la correspondiente solicitud demostrando los antecedentes que acrediten su compromiso con el dojo. Debiendo cumplir con un mínimo de un 80 % de asistencia a clases.

5.- La beca tendrá una duración de un año, posterior a esto el estudiante deberá cancelar un arancel de \$ 15,000 pesos. Sin perjuicio de lo señalado, la beca podrá ser revocada y dejada sin efecto por la Directiva del club, en cualquier momento, si de los antecedentes, asistencia y conducta del estudiante becado, se demuestra su falta de compromiso con el dojo.

ACERCA DE LA DIRECCION TECNICA

Taiga Aiki Dojo

Sensei: Sr. Javier Fernandez Zapata cinturón negro 5° Dan Shidoin

Sensei: Sr. Marcelo Torres Jara cinturón negro 4° Dan Fukushidoin

Ciudad: Concepción

Ogawa Aiki Dojo

Sr. Sergio Hernandez Ramirez cinturón negro 2° Dan Nidan

Sr. Gustavo Chiang Rojas cinturón negro 1° Dan Shodan

Ciudad: Santiago

Club Deportivo Birankai Talca

Sr. Marcelo Cespedes Morales cinturón negro 1° Dan Shodan

Ciudad: Talca

Chillan AikiKai

Sr. Diego Musiet Soto cinturón negro 1° Dan Shodan

Ciudad: Chillan

Club de Aikido Los Angeles Chile

Sr. Alejandro Sepúlveda Padilla cinturón negro 1° Dan Shodan

Ciudad: Los Angeles

ACCIDENTES

Se deja establecido que la práctica y/o entrenamiento es libre y voluntario. Por lo tanto, el Club de Aikido Los Angeles Chile, no se hace responsable por accidentes o lesiones ocurridos durante o como consecuencia del entrenamiento.

Los alumnos menores de edad deberán presentar una autorización por parte del Padre o Madre, quien autoriza la libre práctica de su pupilo.

DIRECTIVA

Alejandro Sepúlveda Padilla
Presidente









Carlos Lopez Oróstica
Vice-Presidente

Christopher Queisser Diaz
Secretario

José Vargas Molina
Tesorería

TECNICAS DE AGARRE EN AIKIDO

Agarres frontales:

<p>RYOTE DORI Agarre con las dos manos sobre las muñecas.</p>		<p>GYAKU HAMMI KATATE DORI Agarre con la mano de la muñeca del mismo lado.</p>	
<p>AI HAMMI KATATE DORI Agarre con la mano de la muñeca contraria.</p>		<p>KATATE RIOTE DORI ó MOROTE DORI Agarre con las dos manos sobre una muñeca.</p>	
<p>RIO MUNA DORI Agarre de las dos solapas del GI (Kimono) con las dos manos.</p>		<p>MUNA DORI Agarre de las dos solapas del GI (Kimono) con una mano.</p>	
<p>KATA DORI Agarre con una mano del a la altura el hombro</p>		<p>RYO KATADORI Agarre con las dos manos a la altura de los hombros</p>	

<p>SODE DORI Agarre con una mano por debajo del codo.</p>		<p>RYO SODE DORI Agarre con las dos manos de ambos codos.</p>	
--	---	--	---

Agarres por detrás:

<p>USHIRO RYOTE DORI Agarre de las dos muñecas por la espalda.</p>		<p>USHIRO RYO HIJI DORI Agarre de los codos por la espalda.</p>	
<p>USHIRO RYO KATA DORI Cogida de los hombros por la espalda.</p>		<p>USHIRO ERI DORI Agarre del cuello del GI (Kimono) por la espalda.</p>	
<p>USHIRO HAGA IJIME Abrazo del pecho por la espalda.</p>		<p>USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME Una mano coge la muñeca y la otra agarra el cuello.</p>	

Agarre con golpe frontal:

<p>KATA DORI MEN UCHI Agarre de un hombro y golpe con el canto de la mano a la cabeza.</p>		<p>MUNA DORI MEN UCHI Agarre de la solapa del Kimono y golpe con el canto de la mano a la cabeza.</p>	
---	---	--	---

SODE DORI
JODAN

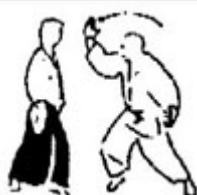
TSUKI Agarre de la manga del codo y golpe de puño a la cara.



Golpes Básicos:

SHOMEN

UCHI Golpe vertical con el canto de la mano al centro de la cabeza



YOKOMEN

UCHI Golpe lateral con el canto de la mano a la cabeza.



GEDAN

TSUKI Golpe de puño debajo del estomago



CHUDAN

TSUKI Golpe de puño sobre la parte central del cuerpo.



JODAN

TSUKI Golpe de puño al centro de la cara.



Los cinco principios básicos en Aikido:

<p>IKKYO 1er PrincipioControl del codo empujando hacia la cabeza en círculo.</p>		<p>NIKYO 2º PrincipioEl mismo movimiento que ikkyo con acción sobre la articulación de la muñeca, del codo y del hombro.</p>	
<p>SANKYO 3er PrincipioIkkyo con control del canto de la mano del Aite y movimiento en espiral.</p>		<p>YONKYO 4º PrincipioIkkyo con aplicación, sobre la cara interna del antebrazo del Aite, de una presión con la primera falange del dedo índice... movimiento de sable.</p>	
<p>GOKYO 5º PrincipioTécnica particular para ataque de cuchillo, mismo principio que ikkyo (ura) pero diferente control de la muñeca</p>			

TÉCNICAS EN AIKIDO:

<p>IRIMI NAGE Proyección entrando hacia el centro de AITE. IRI =Centro Mi =Cuerpo NAGE=Proyección</p>		<p>TENCHI NAGE Proyección con los brazos en extensión, uno hacia el cielo el otro hacia la tierra TEN =Cielo CHI = Tierra</p>	
---	---	--	---

<p>SHIGO NAGE Proyección en todas direcciones. SHI = 4HO = Dirección NAGE=Proyección</p>		<p>KOTE GAESHI Torsión de la muñeca. KO = Pequeño TE = Mano KAESHI=Torsión</p>	
<p>UCHI KAITEN NAGE Proyección rotatoria por el interior. UCHI= Golpear - interior. KAITEN=Rotación.</p>		<p>SOTO KAITEN NAGE Proyección rotatoria por el exterior. SOTO= Exterior.</p>	
<p>HIJI KIMEOSA Inmovilización por bloqueo del codo en acción inversa HIJI=Codo OSAE=Inmovilización</p>		<p>KOKYU NAGE Proyección por expansión del Ki. KO = Expirar. KYU = Inspirar Nage = Proyección</p>	
<p>KIRI OTOSHI Proyección por detrás, con tracción hacia abajo. USHIRO = Detrás KIRI = Cortar OTOSHI = Caer.</p>		<p>SUMI OTOSHI Proyección sobre el costado y control de las piernas. SUMI=Esquina Angulo OTOSHI= Caer</p>	
<p>AIKI OTOSHI Cogida de las rodillas del AITE y proyección hacia delante.</p>		<p>UDE GARAMI Mismo principio que KAITEN-NAGE, pero controlando el hombro de UKE. UDE= Brazo GARAMI= Cruz.</p>	
<p>JUJY GARAMI Proyección sobre los brazos en cruz. JUJUY = Cruz</p>		<p>AIKI NAGE Proyección de UKE, agachándonos lateralmente ante él. AIKI=NAGE=Proyección.</p>	

GARAMI= Trabar-Anudar.			
-------------------------------	--	--	--

KOSHI NAGE Proyección de la cadera KOSHI= Cadera NAGE= Proyección		
--	---	--

ALGUNAS TÉCNICAS COMPUESTAS EN AIKIDO:

UCHI KAITEN SANKYO Inmovilización Sankyo entrando por el interior. Combinación de Uchi Kaiten y Sankyo.		SOTO KAITEN NAGE Proyección rotatoria por el exterior	
UDE KIME NAGE Proyección hacia delante por control sobre el codo.			

Ejercicios de KOKYU HO

KOKYU HO. Ejercicio de la expansión del KI.

KO= Expiración

KYU= Inspiración

HO= Método, ley.

Numeros en japones

1. Ichi
2. Ni
3. San
4. Shi
5. Go
6. roku
7. Shichi
8. hachi
9. Kyu
10. Ju