

Referenciais de FORMAÇÃO AIKIDO

Grau I



Referenciais de
FORMAÇÃO
AIKIDO

Grau I



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Aikido
Data: Janeiro'16

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO E CULTURAL DO AIKIDO	8
2. DIDÁTICA DO AIKIDO	12
3. PRINCÍPIOS E TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DO AIKIDO	17
4. DIDÁTICA DAS ARMAS TRADICIONAIS DE AIKIDO	21



A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B.

Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Aikido - Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO E CULTURAL DO AIKIDO	10
2. DIDÁTICA DO AIKIDO	10
3. PRINCÍPIOS E TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DO AIKIDO	15
4. DIDÁTICA DAS ARMAS TRADICIONAIS DE AIKIDO	5
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Enquadramento Histórico e Cultural do Aikido

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA DO AIKIDŌ	2	2 / 0
2. ETIQUETA E TRANSMISSÃO	2	2 / 0
3. NOMENCLATURA	3	3 / 0
4. HISTÓRIA DAS PRINCIPAIS ORGANIZAÇÕES E ESCOLAS	1,5	1,5 / 0
5. AS GRADUAÇÕES E A SUA IMPORTÂNCIA	1,5	1,5 / 0
Total	10	10 / 0



ENQUADRAMENTO HISTÓRICO E CULTURAL DO AIKIDO

SUBUNIDADE 1.

HISTÓRIA DO AIKIDO

- 1.1. O aparecimento do Aikido no seu contexto histórico
- 1.2. Principais fontes a nível técnico e filosófico/cultural
- 1.3. O fundador do Aikido
- 1.4. A Fundação Aikikai
- 1.5. O Aikido na Europa
- 1.6. O Aikido em Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o surgimento do Aikido na sua época, situando-o entre as outras artes marciais japonesas.
- Distinguir as diversas fontes e suas importâncias relativas.
- Identificar os elementos biográficos mais importantes da vida do fundador do Aikido.
- Identificar e descrever os atos históricos do Aikido em Portugal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Assinala e distingue os elementos históricos, situando-os no tempo.
- Relaciona os elementos caracterizadores de um conceito geral correto da prática do Aikido.
- Identifica a especificidade do Aikido e estabelece os elementos que partilha com as outras artes marciais.
- Concebe e transmite uma visão de conjunto da história do Aikido.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

ETIQUETA E TRANSMISSÃO

- 2.1. A etiqueta no Aikido (Reigi)
 - 2.1.1. Formas de entrar e de estar no Dojo
 - 2.1.2. Formas de saudar
 - Tradição passiva
 - Tradição ativa
 - 2.1.3. Regras de cortesia e de boas maneiras entre praticantes
- 2.2. O local de prática (Dojo)
 - 2.2.1. Configuração e significado dos seus elementos
- 2.3. Procedimentos para uma prática segura
 - 2.3.1. Posicionamento de tatamis e áreas recomendadas para a prática com segurança.
 - 2.3.2. Disposição dos alunos durante a prática
 - 2.3.3. Regras de higiene corporal e do equipamento de treino, a serem observadas pelos praticantes



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever a etiqueta como parte inalienável da prática do Aikido.Caracterizar a importância do Aikido na criação de uma atitude interior e corporal correta.Perspetivar o significado da configuração do local de prática e descrever o essencial para uma prática com segurança.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Aplica a etiqueta nas suas diversas vertentes e identifica as várias formas da sua execução.Adequar a etiqueta à situação em que se encontra.Identifica os elementos essenciais do Dojo.Demonstra o posicionamento dos praticantes para uma prática segura.Adota as normas de higiene que têm de ser observadas.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste escrito.	

SUBUNIDADE 3.

NOMENCLATURA

- 3.1. A importância da correção da nomenclatura no ensino
- 3.2. A nomenclatura como linguagem universal
- 3.3. Os nomes dos comandos usados na prática
- 3.4. Os nomes da etiqueta, em japonês
- 3.5. O significado dos termos usados nas técnicas e na prática do Aikido
- 3.6. Os nomes das técnicas de Aikido, em japonês
 - 3.6.1. Técnicas de base (Kihon)
 - 3.6.2. Técnicas e aplicações avançadas (Oyo Waza)
- 3.7. Como abreviar as denominações e qual a finalidade deste procedimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Descrever a importância da nomenclatura na pedagogia.Identificar a necessidade de ser preciso e adequado à fase de aprendizagem do praticante.Interpretar a vantagem de haver uma linguagem comum entre todos os Aikidokas.Simplificar a nomenclatura sem perder a precisão de linguagem.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identifica a problemática do ensino da nomenclatura.Distingue as diversas formas usadas para designar gestos e técnicas iguais.Promove o uso da nomenclatura sem torná-la uma dificuldade acrescida para os praticantes.Simplifica a utilização dos termos sem alterar o seu conteúdo formal.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste escrito.	



SUBUNIDADE 4.

HISTÓRIA DAS PRINCIPAIS ORGANIZAÇÕES E ESCOLAS

- 4.1. Estudo das escolas de Aikido a seguir referenciadas, analisando a época em que surgiram, os seus principais Mestres e as diferenças técnicas mais significativas entre si
- 4.1.1. Aikikai
 - 4.1.2. Yoshinkai
 - 4.1.3. Yoseikan
 - 4.1.4. Tomiki Ryu
 - 4.1.5. Shin Shin Toitsu
 - 4.1.6. Iwama Ryu

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever, de forma genérica e sucinta, as principais escolas de Aikido a nível internacional e identificar as suas características próprias.
- Adotar uma visão o mais completa possível do Aikido.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as diversas escolas e identifica as formas de prática e os elementos da sua história mais relevantes.
- Caracteriza e interpreta o momento atual do Aikido, tanto a nível mundial como nacional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 5.

AS GRADUAÇÕES E A SUA IMPORTÂNCIA

- 5.1. As graduações tradicionais
- 5.2. A graduação por cintos de cor
- 5.3. A importância das graduações na motivação do praticante
- 5.4. O uso do Hakama e seu significado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as formas tradicionais de graduar os praticantes.
- Descrever e interpretar o aparecimento das graduações por cintos de cor.
- Perspetivar a importância pedagógica das graduações, sem deixar de apontar as dificuldades que lhe estão inerentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as formas tradicionais e as formas modernas de graduar os praticantes.
- Utiliza as graduações de forma positiva e indica os possíveis aspetos negativos das mesmas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Didática do Aikido

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ESTRUTURA DA SESSÃO DE TREINO	2	2 / 0
2. A PREPARAÇÃO FÍSICA E MENTAL (JUMBI DOSA)	3	0 / 3
3. ENSINO DOS TAI-SABAKI E TE-SABAKI	2	0 / 2
4. ENSINO DAS FORMAS DE LOCOMOÇÃO E DAS QUEDAS	1	0 / 1
5. ENSINO DOS ATEMI E DA TÉCNICA	2	0 / 2
Total	10	2 / 8



DIDÁTICA DO AIKIDO

SUBUNIDADE 1.

ESTRUTURA DA SESSÃO DE TREINO

- 1.1. Estrutura de uma sessão de treino (três partes da aula) e respetivos conteúdos
 - 1.1.1. Ativação
 - Exercícios respiratórios e de preparação mental
 - Aquecimento muscular geral e específico
 - Exercícios educativos específicos (Aiki Taiso; ukemis)
 - 1.1.2. Parte principal
 - Ensino das técnicas de mãos livres (Tai jutsu)
 - Ensino das técnicas com armas (Buky waza)
 - 1.1.3. Retorno à calma
 - Exercício de respiração (Kokyu Ho)
 - Exercício de alongamento da coluna (Haishin Undo)
 - Exercícios de relaxamento ou de massagem
 - Exercício de meditação (Mokusô)
- 1.2. Organização da sessão de treino
 - 1.2.1. Em função do tema
 - 1.2.2. Em função dos objetivos pré-estabelecidos
 - 1.2.3. Em função do tempo disponível para a prática.
- 1.3. Sequência das fases do ensino da técnica e aspetos pedagogicos a ter em consideração em cada uma dessas fases.
 - 1.3.1. Demonstração
 - 1.3.2. Explicação
 - 1.3.3. Imitação
 - 1.3.4. Correção
 - 1.3.5. Repetição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a estrutura de um treino de Aikido.
- Definir os critérios, os conteúdos possíveis e o tempo de cada parte da aula.
- Caracterizar a importância do ensino da técnica e a sua correta assimilação pelos alunos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica a estrutura da sessão de treino e os conteúdos adequados ao objetivo da sessão.
- Estabelece o tempo das várias partes da aula e escolhe os respetivos conteúdos, por forma a ensinar as técnicas relacionadas com um tema pré estabelecido.
- Identifica e interpreta as fases do ensino de uma técnica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 2.

A PREPARAÇÃO FÍSICA E MENTAL (JUMBI DOSA)

- 2.1. Formas tradicionais de preparação para a prática
- 2.2. Exercícios de respiração e de concentração para preparação da parte mental
- 2.3. Exercícios de preparação física orientados para o aquecimento muscular geral e específico e para o desenvolvimento das seguintes capacidades condicionais
 - 2.3.1. Flexibilidade geral
 - 2.3.2. Coordenação motora
 - 2.3.3. Velocidade de execução
 - 2.3.4. Resistência aeróbia de média duração

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as formas tradicionais de preparação para a prática.
- Distinguir a importância da preparação da parte mental, específica do Aikido.
- Caracterizar a parte de preparação física da sessão de treino.
- Como ensinar os exercícios de preparação física e mental.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza o que é o Aikitaiso.
- Identifica e caracteriza o que é o aquecimento.
- Estabelece a especificidade de alguns exercícios do Aikido.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - Exemplifica o ensino correto de exercícios da preparação física ou mental do Aikido.

SUBUNIDADE 3.

ENSINO DOS TAI-SABAKI E TE-SABAKI

- 3.1. Situações práticas e formas de ensino de exercícios de tai-sabaki (esquiva de corpo) executados com parceiro, com os seguintes tipos de ataque
 - 3.1.1. Shomen Uchi
 - 3.1.2. yokomen Uchi
 - 3.1.3. Katate dori
 - 3.1.4. Tsuky
 - 3.1.5. Ushiro Ryote dori
- 3.2. Situações práticas e formas de ensino dos exercícios de te-sabaki (esquiva de mãos) executados com parceiro, sob as seguintes formas de prender
 - 3.2.1. katate dori
 - 3.2.2. Kossa dori
 - 3.2.3. Ryote dori



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Caracterizar a necessidade de ensinar corretamente os tai-sabaki e os te-sabaki.· Identificar os problemas colocados no seu ensino.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Estabelece as diferenças entre os diversos tai sabaki e te-sabaki.· Utiliza as formas de ensinar os diversos tai sabaki e te-sabaki.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Prova prática - Exemplifica como ensinar corretamente, com equilíbrio e boa postura de corpo, os exercícios deste tema.	

SUBUNIDADE 4.**ENSINO DAS FORMAS DE LOCOMOÇÃO E DAS QUEDAS**

- 4.1. Estudo prático das formas de andar (shintai ho)
 - 4.1.1. Ayumi ashi
 - 4.1.2. Tsugi ashi
 - 4.1.3. Shikkô
- 4.2. Estudo prático das quedas (Ukemi)
 - 4.2.1. Mae ukemi
 - 4.2.2. Zempo Ukemi
 - 4.2.3. Ushiro ukemi
 - 4.2.4. Koho Ukemi
- 4.3. Cuidados a ter com os praticantes Iniciados na execução das quedas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Identificar e descrever as diferentes formas de deslocamento no Aikido.· Caracterizar a posição correta do corpo ao cair.· Identificar as dificuldades do ensino das quedas, nas diversas fases de aprendizagem.· Descrever a necessidade de aprender bem as quedas, de forma a permitir uma prática segura e sem medo.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Aplica as principais formas de deslocamento.· Caracteriza a resistência natural ao cair.· Distingue e resolve as principais dificuldades que surgem no ensino das quedas e identifica a sua importância pedagógica.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Prova prática - Exemplifica como executar um ou vários ukemis e como ensiná-los numa aula de Aikido.	



SUBUNIDADE 5.

ENSINO DOS ATEMI E DA TÉCNICA

- 5.1. Objetivos da utilização do atemi como forma de atacar e como defesa, nas técnicas do Aikido
- 5.2. Situações práticas de aplicação de atemis, com recurso às seguintes armas naturais do corpo
 - 5.2.1. Com a mão aberta (Tegatana): Shomen uchi, Yokomen Uchi, Gyaku Yokomen
 - 5.2.2. Com a mão fechada (Tsuki)
- 5.3. Estudo da direção dos atemis defensivos na execução de algumas técnicas
- 5.4. Ensino de uma ou duas técnicas de base, completas (à escolha do Formador), exemplificando as várias fases do ensino da técnica: Demonstração > Explicação > Imitação > Correção > Repetição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos principais da utilização dos atemis seja como forma de ataque seja como forma de defesa.
- Caracterizar os pontos principais e as várias fases do ensino da técnica completa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece os objetivos da aplicação das formas de atacar com atemi.
- Identifica formas de utilização e direção de aplicação dos atemis defensivos.
- Identifica os pontos principais no ensino da técnica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática – Exemplifica na prática, como ensinar correctamente uma técnica de Aikido completa.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Princípios e técnicas fundamentais do Aikido

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O CORPO NO ESPAÇO	3	0 / 3
2. O CORPO EM MOVIMENTO	3	0 / 3
3. ENSINO DAS TÉCNICAS FUNDAMENTAIS	6	0 / 6
4. ENSINO DAS TÉCNICAS DE MÃOS LIVRES CONTRA ARMAS TRADICIONAIS (BUKY WAZA)	3	0 / 3
Total	15	0 / 15



PRINCÍPIOS E TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DO AIKIDO

SUBUNIDADE 1.

O CORPO NO ESPAÇO

- 1.1. A postura do corpo (hanmi) e a atitude física e mental no Aikido (shisei)
- 1.2. Os métodos respiratórios nos exercícios e técnicas de aikido (Kokyu Ho)
- 1.3. A distância espacial e temporal (Maai)
- 1.4. As posturas de guarda (Kamae)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a aplicação prática dos diferentes princípios aplicados em diversas técnicas e/ou exercícios.
- Descrever os elementos essenciais de cada técnica/exercício e identificar o modo de melhor os ensinar aos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Mostra na prática a aplicação formal das posturas, atitude e distância.
- Aplica formas corretas de ensino dos elementos associados à execução das técnicas/exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - Exemplifica um princípio de execução das técnicas.

SUBUNIDADE 2.

O CORPO EM MOVIMENTO

- 2.1. O princípio Irimi
- 2.2. O princípio Tenkan
- 2.3. As estratégias Ura e Omote
- 2.4. A aplicação do princípio Kokyu Ryokyu

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a aplicação prática dos diferentes princípios aplicados em diversas técnicas e/ou exercícios.
- Descrever os elementos essenciais de cada técnica/exercício e identificar o modo de melhor os ensinar aos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica corretamente os princípios de execução das técnicas/exercícios.
- Demonstra a transmissão adequada aos praticantes dos princípios de execução das técnicas/exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - Exemplifica um princípio de execução das técnicas.



SUBUNIDADE 3.

ENSINO DAS TÉCNICAS FUNDAMENTAIS

- 3.1. Caracterização dos elementos essenciais de cada uma das fases da execução, das 5 técnicas de base de projeção (Kihon nage waza), com ambos os praticantes de pé (tachi waza)
 - 3.1.1. Irimi Nage (sob ataques, Shomen Uchi e katate dori)
 - 3.1.2. Shio Nage (sob ataques, Yokomen Uchi e katate dori)
 - 3.1.3. Kotegaeshi (sob ataque, Tsuky)
 - 3.1.4. Tenchi Nage (sob ataque, Ryote dori)
 - 3.1.5. Kayten Nage (sob ataque, katate dori)
- 3.2. Caracterização dos elementos essenciais de cada uma das fases da execução das 5 técnicas de base de controlo (Kihon katame waza), com ambos os praticantes sentados (suwari waza) e/ou de pé (tachi waza), sob ataque Shomen Uchi
 - 3.2.1. Ikkyo (nas formas, omote e Ura)
 - 3.2.2. Nykyo (nas formas, omote e Ura)
 - 3.2.3. Sankyo (nas formas, omote e Ura)
 - 3.2.4. Yonkyo (nas formas, omote e Ura)
 - 3.2.5. Gokyo (nas formas, omote e Ura)
- 3.3. O Suwari kokyu Ho

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar os elementos principais da execução de uma técnica e executar com equilíbrio, precisão e eficácia todas as técnicas de base do Aikido, sob várias formas de ataque.
- Identificar e descrever as diversas situações de aplicação das técnicas.
- Distinguir os elementos essenciais em cada técnica e caracterizar o modo como transmiti-los aos alunos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e aplica as diversas fases da execução de uma técnica, respeitando os princípios do Aikido e mantendo a sua integridade física e a do adversário.
- Mostra corretamente como transmitir a técnica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - Exemplifica, com um parceiro, como executar corretamente e transmitir uma das técnicas do Kihon nage waza e/ou do kihon katame waza, com equilíbrio, precisão e eficácia.

SUBUNIDADE 4.

ENSINO DAS TÉCNICAS DE MÃOS LIVRES CONTRA ARMAS TRADICIONAIS
(BUKY WAZA)

- 4.1. Metodologia de ensino de quatro (4) técnicas de controle do Tanto (tanto dori)
 - 4.1.1. Kotegaeshi (sob ataque, Tsuky)
 - 4.1.2. Gokyo (sob ataque, Shomen Uchi)
 - 4.1.3. Gokyo (sob ataque, Yokomen Uchi)
 - 4.1.4. Hijikime Osae (sob ataque, Tsuky)



4.2. Metodologia de ensino de quatro (4) técnicas de controlo do Jo (Jo dori)

4.2.1. Técnicas à escolha do formador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Executar, estando desarmado, as técnicas de Aikido, sob ataques com armas tradicionais do Aikido.
- Descrever os elementos essenciais das técnicas do Aikido e caracterizar a forma de os transmitir aos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as várias técnicas contra ataques armados, respeitando os princípios do Aikido e mantendo a sua integridade física e a do adversário.
- Aplica uma metodologia correta de ensino das técnicas do Aikido.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - Exemplifica, com um parceiro, como executar e transmitir uma técnica de buky waza, com equilíbrio e precisão.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Ensino das armas tradicionais de Aikido

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. AIKIJO – O COMBATE COM PAUS, NO AIKIDO	2,5	0 / 2,5
2. AIKIKEN – O COMBATE COM SABRES, NO AIKIDO	2,5	0 / 2,5
Total	5	0 / 5



ENSINO DAS ARMAS TRADICIONAIS DE AIKIDO

SUBUNIDADE 1.

AIKIJO – O COMBATE COM PAUS, NO AIKIDO

- 1.1. Etiqueta básica com Jo (Pau comprido)
 - 1.1.1. Como saudar o parceiro
 - 1.1.2. Como saudar o lado de honra
 - 1.1.3. Como transportar o Jo
- 1.2. Estudo e execução dos Suburis (movimentos a solo) das séries
 - 1.2.1. Kihon tsuky no Bu
 - 1.2.2. Uchikomi no Bu
 - 1.2.3. Hasso gaeshi no Bu
- 1.3. Estudo e execução de dois (2) Kumijo (formas de combate com paus), a escolher pelo Formador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o modo de saudar e transportar o Jo nas diversas situações de prática.
- Executar e ensinar com eficácia suburis de base das séries indicadas e os kumijo (combate a dois com Pau), de forma eficaz.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstração prática dos movimentos, com controlo do Jo e correta postura do corpo do executante.
- Executa os Kumijo com o parceiro, mantendo a integridade física de ambos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - Exemplifica um ou mais movimentos com o Jo, a sós ou com parceiro.

SUBUNIDADE 2.

AIKIKEN – O COMBATE COM SABRES, NO AIKIDO

- 2.1. Etiqueta básica com bokken (sabre de treino)
 - 2.1.1. Como saudar o parceiro
 - 2.1.2. Como saudar o lado de honra
 - 2.1.3. Como transportar o Bokken
 - 2.1.4. Como passar o Bokken a outra pessoa
- 2.2. Estudo e execução de três (3) Suburis (movimentos a solo) com Bokken, à escolha do Formador
- 2.3. Estudo e execução de dois (2) Kunitachi (formas de combate com Bokken), a escolher pelo Formador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o modo como saudar e transportar o Bokken nas diversas situações de prática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstração prática dos movimentos, com controlo do Bokken e correta postura do corpo do executante.

Continua>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Efetuar os suburis (golpes) com Bokken.
- Ensinar, de forma eficaz, dois Kunitachi (combate a dois com Bokken).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os Kunitachi com o parceiro, mantendo a integridade física de ambos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - Exemplifica um ou mais movimentos com o Bokken, a sós ou com parceiro.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.