

合
氣
道

Apuntes para niños
que se inician en
AIKIDO

GABOTO KOKORO

el niño aikidoka



EDITORES



NANA PETTIT



GABOTO KOKORO

el niño aikidoka

Nana Petit

Nana Petit

Sultana del Lago Editores

Maracaibo, 2020.

PRIMERA EDICIÓN

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

ISBN: 9798696279336

Depósito Legal: ZU2020000200

Diseño de la portada:

Luis Perozo Cervantes

Ilustraciones:

Eduardo Servigna

Diagramación y maquetación:

Sultana del Lago Editores

www.sultanadellago.com

+584246723597

Salvo por lo dispuesto en los artículos 43 y 44 de la Ley sobre el Derecho de Autor, queda prohibida la reproducción o comunicación, total o parcial de este libro, siendo que cualquier individuo u organización que incurriere en la conducta impropia señalada, podría ser perseguido penalmente conforme a lo establecido por los artículos del 119 al 124 *eiusdem*, constitutivos éstos del Título VII de la aludida ley y sin perjuicio de las responsabilidades civiles a las que pudiera haber lugar.

Bernarda González Petit
(Nana Petit)



Psicólogo especializada en Terapia de la Conducta Infantil y Terapia Familiar Sistémica; entrenadora de atletas jóvenes certificada por Olimpiadas Especiales®, con veinte años de experiencia clínica, hospitalaria y judicial en materia de niños, adolescentes y familias; es cinturón negro de Aikido, miembro de la Organización Venezuela Aikikai y atleta de la selección venezolana de Aikido, avalada por el Ministerio del Poder Popular para el Deporte. Es también madre, lo cual constituye su grado más avanzado de formación.

Contenido

11	Dedicatoria
13	Aclarando...
15	Saludo
15	Fundador del Aikido
16	El Aikido en Venezuela
18	Organización y edad para hacer Aikido
19	Derecho al Buen trato
21	Partes del cuerpo
22	Números
23	Posturas básicas
24	Protocolo de saludo
26	Calistenia
28	Ukemi waza(caídas)
29	Sabaki (desplazamientos)
32	Atemi waza (agarres y ataques básicos)
34	Kanji Aikido
39	Temáticas para niños (crecimiento/fuerza, defensa/ protección, prevención del abuso, prevención del bullying, valores que enseña el Aikido, beneficios de la meditación, alimentación sana)
41	Buki waza
43	Control del ego
44	Despedida
45	Anexos
46	Glosario
50	A los padres
52	A los instructores
54	Código de ética del bushido: las 7 virtudes que fundamentan las artes marciales japonesas
56	Etiqueta marcial: normas del dojo
58	Programa de exámenes para niños Venezuela Aikikai
60	Cómo amarrar el obi (Paso a paso)
61	Actividades
76	Bibliografía

Casa de cien puertas

Puede resultar algo inesperado el comentario de un libro sobre Aikido en un espacio reservado a la literatura. Pero la ocasión siempre es propicia cuando se celebra la aparición de un libro y sobre todo de alguien en quien reconocemos una pasión legítima por una disciplina, un deporte y una forma de entender la vida.

“Gaboto Kokoro, el niño aikidoka”. Apuntes para niños que se inician en Aikido de Nana Petit y publicado por Sultana del Lago Editores, es una contribución honesta, documentada y con fervor pedagógico que la autora ofrece no solo como un manual ilustrativo que impulse a la práctica y el desarrollo de destrezas en varios planos que van desde lo físico hasta lo espiritual sino también como el resultado de una visión sobre el aprendizaje y la voluntad de cambio de los seres humanos.

Como los textos que pretenden abrirse al mundo, “Gaboto Kokoro, el niño aikidoka” es un libro delta, alimentado de varios ríos infinitos: la experiencia profesional como psicóloga, la sabiduría de una práctica deportiva y, tal vez, lo más importante, la necesidad de seguir aprendiendo de sus hijos como suele y debe pasar en toda familia en ascenso.

Además de esto, Nana Petit nos regala un compendio de virtudes de las artes marciales japonesas: Justicia, Coraje, Benevolencia, Respeto y cortesía, Honestidad absoluta, Honor y Lealtad. Valores que parecen ser en los tiempos que corren, puntos de mira hacia un horizonte más claro y generoso.

Celebro la aparición de este pequeño ejemplar. Dicen que la humildad es el primer paso a la grandeza. Y si un libro es la manera de dejar presencia en la pasión que se vive, hay motivos de sobra para sentirse optimista.

Gracias Nana. Alguien dijo que la lectura es una casa de cien puertas . Ojalá miles de Gabotos toquen la puerta de tu libro y comiencen a vivir de otra manera.

Mario Morales

Agradecimientos

- Arigatoo amigos del Centro Nacional de Entrenamiento de Aikido en Caracas, quienes se esfuerzan por hacer que encuentro sea nutritivo e inspirador.
- Arigatoo querida familia del Dojo de Aikido Maracaibo, en quienes desde siempre he encontrado manos, mentes y corazones abiertos.
- Arigatoo aikidokas venezolanos migrantes, que desde la distancia siguen siendo compañeros de la vía. Permanecen en nuestros Nafudakake como en nuestros pensamientos y afectos.
- Arigatoo María Laura, Verónica Isabel y Gabriel Arturo, gestados en el tatami que siempre los espera; amor que motoriza cada decisión y acción.
- Arigatoo Valentina Beatriz y Marina Isabel, amadas no-hijas, herederas aikidokas en tercera generación.
- Arigatoo padres, hermanos y cuñados, por su incondicional y paciente apoyo durante veinticuatro años de cambios de planes para irme a entrenar. A mis sobrinos y sobrina, que me roban suspiros y me llenan de futuros los sueños. Todos ustedes son la mejor familia que alguien pueda tener.
- Domo arigatoo William José Pérez Camacaro y Eduardo José Servigna, por creer, crear y ser cómplices desinteresados en esta travesura.

Dedicatoria



- A los instructores de niños, cuya tarea más importante es legar la **armonía**.

- A Nelson Requena Shihan y a William Pérez Reinoso Sensei, por sus enseñanzas invaluables y por ser ejemplo de enérgica persistencia e indoblegable **espíritu**.

- A todos y cada uno de los niños, grandes maestros y luces necesarias del **camino**.

Aclarando...

- No pretende este manual sustituir a la práctica. El Aikido requiere entrenamiento presencial constante como única vía de lograr la asimilación psicofísica de la enseñanza impartida por maestros calificados. Se persigue el poder ayudar a los representantes de nuestros niños a comprender algunos aspectos, por lo que se recomienda acompañarles en la lectura que esperamos facilite la comprensión abstracta de lo que aprenderán de manera concreta, gradual y progresiva en sus clases presenciales. De la misma manera que conocer el lenguaje musical facilita a los padres el apoyo al hijo que aprende a ejecutar un instrumento, aspiramos que familiarizarse con los términos y las acciones esperadas en el dojo, les permita acompañar a los pequeños en este maravilloso arte.
- Especialmente dirigido a los instructores de Aikido para niños, este manual contiene la estructura necesaria para facilitar la labor pedagógica, puesto que se basa en los requerimientos para niños de la organización Venezuela Aikikai. Incluye temas sensibles que se presentan en la cotidianidad del trabajo con niños y se espera estimular el estudio de la disciplina positiva como metodología psicológica compatible con la filosofía del Aikido, ambas enmarcadas en el paradigma de protección integral contenido en la legislación nacional e internacional vigentes.

- Si bien los dibujos de los personajes son creación de nuestro genial ilustrador, las posiciones, desplazamientos, movimientos y ejemplificación de técnicas están basados en las gráficas anatómicas elaboradas por Oscar Ratti, plasmadas en su libro **Aikido y la esfera dinámica** en coautoría con Adelle Westbrook (Nueva York, 1970).

Nana Petit

gonzalezpetit@gmail.com

Maracaibo, Venezuela, 2019

¡Hola! Soy Gaboto Kokoro y quiero contarte sobre el **Aikido**. Seguramente has empezado a ir a un **dojo** y has



encontrado personas vestidas con una ropa llamada **keikogi**. Algunos de ellos además usan un pantalón de color oscuro y muy ancho al que llaman **hakama**.

En el **tatami** todos estamos descalzos y hacemos movimientos coordinados que sirven para muchas cosas que pronto irás aprendiendo. Conocerás también varias

palabras del idioma japonés y esto es porque el Aikido se fundó en Japón, un país lejano que queda en el continente asiático, donde un hombre sabio, luego de estudiar y meditar mucho, organizó un sistema de técnicas que servía como método de defensa, a la vez que evitaba causar daño a otros, razón por la que en el mundo actual el **AIKIDO** ha sido reconocido y declarado como un arte marcial de paz y es practicado en muchos países alrededor del planeta.



Ese hombre sabio que creó el Aikido, se llamó Morihei Ueshiba, y podrás ver su fotografía en el **kamiza** de cada dojo, ya que el Aikido nos enseña a honrar a los antepasados. Cuando comiences a presentar tus primeros exámenes, te preguntarán sobre O' Sensei Morihei Ueshiba, por lo que deberás saber que nació en Tanabe, Japón, el 14 de diciembre de 1883 y murió en Iwama, Japón, el 26 de abril de 1969.

¿Sabes cómo llegó el Aikido a Venezuela?

Desde Francia e Italia, dos países europeos, llegaron a Venezuela, sin conocerse entre ellos, Ives Carrouget Sensei y Wenceslao Barignani Sensei, ambos se radicaron en el estado Zulia e iniciaron la enseñanza del Aikido a principio de la década de 1970 en Maracaibo y Ciudad Ojeda respectivamente, donde además enseñaban otras artes japonesas y son ellos los precursores del Aikido en nuestro



país. Sensei Barignani fue el fundador y presidente de la primera organización nacional que se llamó FVECADA (cuyas siglas significaban Federación Venezolana Cultural de Aikido y Disciplinas Afines). Ambos maestros vivieron dedicados a la enseñanza en nuestro país hasta la muerte, y agradecemos a ellos el que en la actualidad se siga masificando este arte de paz.

Existe un gran número de dojos en el mundo, tú has llegado a uno perteneciente a la Organización Venezuela Aikikai, la cual se encuentra avalada por el Ministerio del Poder Popular para el Deporte y adscrita a la International Aikido Federation (IAF) y a Hombu Dojo Headquarters, sede principal del Aikido, que queda en Tokio, Japón.

Aunque el Aikido no fue creado para niños, hoy en día se conocen los múltiples beneficios que aporta a los pequeños este entrenamiento, así que son bienvenidos en horarios dedicados a su especial atención, siendo recomendable el inicio en esta práctica alrededor de los 5 años de edad. A partir de los 11 años, ya estarán preparados para las clases y evaluaciones convencionales dirigidas a los mayores.

¿Cuál es el nombre de tu *dojo*?

¿Quién es tu *Sensei*?

¿Cómo se llama tu *Senpai*?





- Todos los niños, según las leyes internacionales tienen el derecho a desenvolverse en ambientes libres de violencia, es por eso que un dojo de Aikido es un lugar idóneo para complementar la formación integral de un niño o una niña.

La Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes de Venezuela, en su artículo 32A establece que todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al **Buen Trato**, que comprende una crianza y educación no violenta, basada en el amor, el afecto, la comprensión mutua, el respeto recíproco y la solidaridad; todos estos valores promovidos desde la filosofía del Aikido y en los cuales la Organización Venezuela Aikikai fundamenta sus métodos de enseñanza.

- ¿Sabes cómo se llama la organización nacional de Aikido?
-
- ¿Sabes cómo se llama actualmente el presidente de la organización nacional de Aikido?
-

•¿Sabes cómo se llama la sede de nuestra organización nacional y dónde queda?

•En tu región ¿Hay algún club de Aikido para niños?
¿Cómo se llama?

Será muy útil, y a la vez divertido, aprender algunas palabras en japonés, así como movimientos del cuerpo que te permitirán conocer más y hacer un mejor Aikido ¿Te animas a intentarlo?

Primero quiero mostrarte cómo se llama en japonés cada parte de nuestro cuerpo:



Desde luego que contaremos los números en japonés, que son infinitos (como en todos los idiomas), pero intentaremos con los primeros treintauno a ver si puedes seguirlos tú mismo:

1: ichi	11: yu ichi	21: niyu ichi	31: sanyu ichi
2: ni	12: yu ni	22: niyu ni	(...)
3: san	13: yu san	23: niyu san	
4: chi (yon)	14: yu chi	24: niyu chi	
5: go	15: yu go	25: niyu go	
6: roku	16: yu roku	26: niyu roku	
7: sichi (nana)	17: yu sichi	27: niyu sichi	
8: hachi	18: yu hachi	28: niyu hachi	
9: ku	19: yu ku	29: niyu ku	
10: yu	20: ni yu	30: sanyu	



Si me preguntaran en japonés mi edad, yo respondería “*sichi kai*” porque tengo siete años. ¿Podrías tú responder en japonés cuántos años de edad tienes? (____) *kai*

Desde el comienzo de nuestra práctica, es fundamental conocer las posturas con las que se trabaja y a partir de las cuales podremos ejecutar un buen Aikido.



Lo primero es cómo nos paramos: la posición **shi sentai** es una postura natural en la que los pies tienen la misma separación que la distancia entre los hombros (*kata haba*)

El **kamae** es nuestra posición de guardia: las piernas separadas en *kata haba* (a la misma distancia que los hombros), un pie delante y el otro atrás, al igual que las manos, ambas levantadas frente a nuestro cuerpo. Nuestro ombligo, cabeza, manos y pies, están alineados en dirección al frente y estamos en actitud de alerta ante un posible ataque.





Cuando nos sentamos para el saludo o para recibir la enseñanza, lo hacemos en la postura **seiza**, es decir, posados sobre nuestras piernas, con la espalda erguida y las manos descansando sobre los muslos. Desde *shisentai* bajamos la pierna izquierda, luego la derecha y por último la cadera para quedar en seiza.

En otros momentos corresponde asumir la postura **kiza**, en la cual nuestros pies se apoyan sobre los dedos flexionados, manteniendo altos y juntos los talones, mientras el peso de nuestro cuerpo recae sobre ellos y no sobre las rodillas.



Para levantarnos, al indicársenos el comando **kiritsu**, pasamos de *seiza* a *keiza*, a continuación levantamos la rodilla derecha y nos impulsamos con la cadera para elevar el cuerpo e inmediatamente retrasar la pierna izquierda hacia la derecha, quedando de pie.

Así, con los pies juntos, y haciendo una leve reverencia al inclinar cabeza y tronco, es como mostramos respeto, es decir, saludamos en **rei**.





Cuando iniciamos, y al finalizar cada *keiko*, es obligatorio el protocolo de saludo al *kamiza*, como forma de honrar y agradecer al fundador y a los antecesores por la enseñanza que nos han legado, así como para mostrar respeto al *Sensei* y a los *kohai*.

Frente al *kamiza*, todos los estudiantes se alinean en *seiza*, ordenados de acuerdo a su grado y/o antigüedad de izquierda a derecha. Las personas que no visten *keikogi*, indistintamente de su grado, deberán sentarse al final de la fila. Esto debe hacerse de forma rápida, antes de que el *Sensei* se ubique frente a todos, de manera que no hay tiempo para discutir o indicar a otros su lugar. Cada quien debe saber su puesto y abstenerse de distracciones. Previamente debemos vigilar la correcta vestimenta, acomodando nuestras ropas de espaldas al *kamiza* antes de la formación.

Debemos permanecer en *seiza*, en silencio y en atención plena. A continuación el *Sensei* ejecutará el saludo que todos debemos acompañar, haciendo una reverencia. Usualmente hacemos unas palmadas al unísono con el

Sensei, quien luego se levantará e indicará al estudiante más antiguo dar los comandos de *kiritsu* y *rei*. Si el saludo es de inicio, inmediatamente comenzará el *misogi* y el calentamiento; si se trata del saludo de cierre, el *Senpai* indicará los comandos: *shomen ni rei* (saludo al kamiza), *otagaie ni rei* (se saludará con reverencia a los compañeros de ambos lados), luego *kiritsu*, seguido de *rei* y posteriormente nos podremos retirar del tatami.

Cada clase de Aikido, luego de cumplidos los honores al **shomen**, se comienza con ejercicios de acondicionamiento del cuerpo, la mente y el espíritu, a esto llamamos **misogi**, de manera que nos disponemos con la mejor actitud a dar y recibir.

Los **kokyu ho** o **kokyu dosa** son ejercicios de respiración dirigida que se llevan a cabo con movimientos amplios de las manos. Se realizan en tres tiempos que nos permiten inhalar, sostener el aire y luego exhalar. Tratamos de ser fieles a lo que hace *Sensei*, logrando una conexión con todos los presentes.



Entre otros ejercicios de calistenia, trabajamos los **tekubi undo**, movimientos dirigidos a preparar las muñecas para ganar progresiva flexibilidad al momento de practicar las técnicas de Aikido.



¿Sabes lo que son **ukemi**? Son la forma adecuada de ejecutar caídas sin que nuestro cuerpo sufra daños o lesiones, de manera que al ser proyectados por nuestros compañeros de práctica, podamos resultar ilesos. Te mostraré cómo son algunas de esas formas de caer y cómo se llaman:

Mae ukemi: Caída o rodada hacia adelante. Desde la posición de *kamae*, bajo en forma semicircular la mano adelantada, a la vez que levanto la pierna retrasada y dejo caer mi peso hacia adelante, sin que mi cabeza, mis codos o mis rodillas golpeen el tatami.



Ushiro ukemi: Caída hacia atrás. Desde la posición *shi sentai* retraso una de mis piernas cruzándola en torno a la otra y bajo la rodilla hasta el *tatami* impulsándome hacia atrás, de manera que mis piernas pasan por sobre uno de mis hombros y caen hacia atrás sin que mi cabeza y rodillas golpeen contra el tatami.



Yoko ukemi: Caída de lado. Desde la posición *shi sentai* tomo con una de mis manos el cuello de mi *gi* y aproximo la oreja a mi hombro dejando caer mi peso de forma lateral mientras levanto la pierna contraria, produciendo una rodada sin que mi cabeza, codos o rodillas toquen el tatami.



Mae senpo ukemi: Caída hacia adelante sin soporte de las manos. Desde la posición de *kamae* cruzo mis manos en mi pecho, de forma tal que al levantar la pierna retrasada y bajar la cabeza tanto como sea posible, la rodada se produzca sin que las manos sean la guía; esta vez la rodada iniciará por el hombro adelantado.



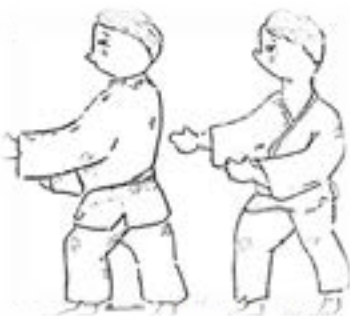
Además de saber caer, lo cual nos permite un buen trabajo como **uke**, las formas en que nos desplazamos durante la práctica, nos permiten una buena ejecución técnica como **tori**; ambos roles son necesarios y los ejercemos de forma alterna en cada entrenamiento.

Imagina por un momento que pudieras moverte en otro idioma... pues bien, te invito a que nos desplazemos en japonés.

Tai sabaki

Son los movimientos del cuerpo que nos permiten desplazarnos. En cada clase, durante el calentamiento practicamos una combinación de dos movimientos (**irimi – tenkan**) a la que solemos llamar **tai sabaki**, aunque también usamos este término japonés para describir otros desplazamientos:

Irimi: Desde la posición de *kamae* desplazamos la pierna retrasada hacia adelante, lo que implica un cambio de guardia. Si alternamos este paso, resulta un avance como cuando caminamos de forma natural; a este desplazamiento continuo le llamamos **ayumi ashi**.



Tenkan: Este movimiento requiere cambiar de dirección, es decir, quedar mirando al lado contrario mediante un giro de la cadera que logramos moviendo la pierna retrasada trazando un semicírculo hacia atrás, mientras la pierna adelantada permanece en el mismo sitio (el pie se acomoda a la nueva posición).



Kaiten: Cambiamos de dirección desde la posición de *kamae* rotando la cadera sin que se desplacen nuestros pies (estos solo se acomodan a la nueva posición).



Sugi ashi: En la juventud de tus padres, había una canción que decía: “*mueve un pie, y el otro lo sigue...*” pues bien, de eso se trata este desplazamiento que nos permite avanzar mientras mantenemos la misma guardia, un paso a la vez y sin alternar los pies.



Shikko: Partiendo de la posición *seiza*, pasamos a la posición *kiza* y nos movemos con las rodillas, desplazando de forma alterna ambos lados de la cadera, la cual permanece baja, para evitar que el peso del cuerpo recaiga sobre las rótulas. Las manos permanecerán en guardia, o apoyadas sobre los muslos, según requiera el caso.



Ki no nagare:

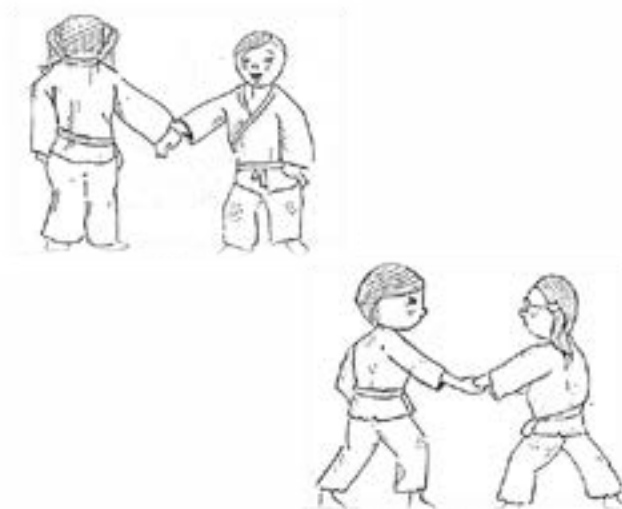
Es una forma de anticipación ante una agresión que nos permite salir de la línea de ataque a tiempo para decidir la ejecución de una técnica. Es una actitud de alerta que nos permite desarrollar la intuición necesaria para un Aikido fluido. Por lo general practicamos desplazamientos haciendo un movimiento de ambas manos hacia arriba protegiendo nuestra cabeza mientras nos desplazamos con *tai sabaki* de esta manera:



Solo a partir de un ataque, es posible ejecutar técnicas de defensa, por lo que de forma alterna en una clase de Aikido, trabajamos como **uke** y **tori**. Uno ataca, el otro realiza la técnica y el primero resulta proyectado o inmovilizado. Ya has visto cómo los *ukemi* permiten el buen desempeño de **uke**, pues bien, el trabajo de **atemi** se hace también necesario para este rol.

En principio te mostraré dos agarres básicos:

Katatetori (agarre de una muñeca), podemos hacerlo en forma **ai hanmi** (mano cruzada con la del compañero en visión de espejo, como cuando estrechamos las manos para saludar en la vida cotidiana) o en forma **gyaku hanmi** (misma mano que el compañero en visión de espejo)



A continuación te mostraré 3 de las muchas formas de **atemi** (golpes):

Shomen uchi: Desde la posición de *kamae* atacamos llevando el *te katana* (filo externo de la mano) sobre la cabeza de *tori*, de arriba hacia abajo como si fuera una espada



Yokomen uchi: Con la mano retrasada desde la posición de *kamae*, nos desplazamos en *irimi* mientras el curso de la mano simula un corte lateral al cuello o la cabeza de *tori* con *te katana*.



Tsuki: Ambas manos empuñadas se intercambian en un desplazamiento de *irimi* mientras el curso de la mano que avanza pretende golpear a *tori*



A mí, lo que más me gusta practicar son los **ukemi**, porque me ejercito mientras aprendo a caer sin hacerme daño. También disfruto los **tai sabaki** porque poco a poco me van dando mejor coordinación y agilidad...
¿Qué es lo que a ti te gusta más del Aikido?

A propósito, hay una niña en mi dojo que hace muchas preguntas, se llama Conca Chan, y el otro día pidió a nuestro Sensei que nos contara qué significa AIKIDO, y así supimos que el nombre de nuestro arte se compone de tres palabras japonesas:

AI: Unión. Armonía.

KI: Energía. Espíritu.

DO: Camino. Vía.

Ahora entiendo por qué se conoce como el “camino de la armonía espiritual” o la “vía de la unión de las energías”...



¡Oh, mira! Ha llegado Murasaki Senpai. Ella es una chica que nos ayuda en el club de niños de nuestro dojo... Todos la queremos y respetamos porque nos trata de forma especial y nos hace sentir confianza en ella y en nosotros mismos. Ya verán las cosas importantes que nos contará...

- Hola Gaboto... veo que estás creciendo sano y fuerte, gracias a una alimentación balanceada, aunque en Aikido no es tan importante el tamaño de las personas o el uso de la fuerza, ya que son la astucia, la atención y la buena actitud nuestros mejores recursos... Ahora que se acerca Conca, con su gran curiosidad, y ya que aún falta un rato para el **keiko** de hoy, podremos hablar un poco más sobre Aikido.

Algunos aseguran que el Aikido es un arte marcial defensivo, esto es porque un aikidoka nunca debe iniciar una pelea, sino que, por lo contrario, procura evitar situaciones de riesgo... En nuestra vida cotidiana es importante vigilar el no tener actitudes hostiles hacia otros.



- ¡Murasaki!, interrumpe Conca: ¿Defensa y protección significan lo mismo?

- Sí, Conca. Verás, defensa y protección significan la capacidad de cuidarnos y cuidar a otros de daños o peligros. Aunque el Aikido nos enseña cómo cuidarnos y defendernos, debes



saber que los niños y adolescentes tenemos también el derecho a ser protegidos por los adultos responsables de nuestra integridad, es decir, nuestros padres, madres, responsables, tutores, maestros, instructores o cualquier persona mayor de edad que suponga que podemos estar en riesgo. ¿Sabes cómo puedes defenderte, Conca? ¿Sabes cuándo debes pedir ayuda y protección?



- Si Murasaki, mi mamá me ha enseñado a que identifique y reconozca las señales que indican que algo no es bueno para mí, así que además de saber que mi cuerpo merece respeto, también debo estar atenta a posibles malas intenciones en acercamientos, “bromas”, “chanzas”, “juegos” o “retos” que supongan formas de agresión o peligro.

- ¡Muy bien, Conca!.. y esas mismas pautas deberás observarlas cuando te encuentres “en línea” o conectada en la internet, ya que existen nuevas formas de vulnerar el espacio personal, aun cuando no haya proximidad física. El **ma ai** es la distancia prudencial que nos permite evaluar si una situación conlleva peligro. No lo olvides: cuando algo no parece bueno, por lo general no lo es. Nadie que te pida guardar secretos a tus personas de confianza ha de tener buenas intenciones. Aléjate

a tiempo y busca ayuda. Y tú, Gaboto ¿qué otras formas de defensa y protección conoces?

- Bueno, Sensei me ha explicado que cuando me burlo de otros, sin querer les estoy agrediendo, es decir, causando daño, por eso nos pide que seamos respetuosos y hagamos juegos y chistes que nos hagan sentir felices y no ofendidos o menospreciados. Molestar a otros, acosarlos, “padrotearlos”, son formas de “*bullying*” que es una manera insana de relacionarse y por lo general las usan personas mentalmente débiles, que intentan parecer fuertes al abusar de otros.

Él dice que si alguien nos molesta, acosa, persigue o hace cosas que nos hacen sentir tristes, impotentes o asustados, debemos decir **NO** con firmeza y buscar protección de personas confiables y explicar claramente eso que nos molesta, desagrada o nos asusta.

- Así es Gaboto, cuidar de otros, especialmente de los más pequeños, es la mejor forma de honrar la vida, que es la principal lección que el Aikido pretende enseñarnos. En Aikido, cuando algo nos agrede o ataca, uno de los aspectos que atendemos es el salir de la línea de ataque, es decir, no estar ahí cuando llegue el golpe, esto significa que alejarse de un conflicto no es un acto de cobardía, sino de astucia.



También es cierto lo que dice Conca: nuestro cuerpo es una parte importante de nuestro ser, por ello merece respeto y cuidado. Asearnos diariamente, consumir alimen-

tos sanos y saber que absolutamente nadie tiene derecho a golpearnos o a tocar nuestras partes privadas (las que cubre el traje de baño), son formas de prevención y cuidado.

Tenemos también el derecho de decir NO y a ser respetados cuando no nos sentimos cómodos con caricias, miradas o actitudes, y si esto no se respeta de inmediato, debemos alejarnos y hablar enseguida con personas adultas de nuestra confianza.

Así que chicos, es bueno saber que por ser un arte de paz, el Aikido intenta formarnos en valores diferentes a los de competir, ganar, vencer o eliminar a adversarios, sino que por el contrario, nos enseña a cuidar:

♥ La vida (en todas sus formas)

♥ El cuerpo (propio y de los otros)

♥ El ambiente (todo lo que nos rodea)

Esta es la razón por la que todos somos responsables de la limpieza y el orden de nuestro dojo y de todos los espacios donde nos encontremos; del aseo de nuestro cuerpo, del cuidado de nuestra apariencia, así como de tratar con bondad, respeto y consideración a los demás, todo esto tiene que ver con la ética y la etiqueta contenidas en las artes marciales.



- Murasaki - pregunta Conca- el Sensei algunas veces nos pide sentarnos en silencio con los ojos cerrados. ¿Para qué sirve esto?

- Bien Conca. El **mokuso** o **sazen** que practicamos de forma breve antes del saludo de inicio o cierre del keiko, es una forma de meditación que nos ayuda a respirar de buena manera, regular nuestros sistemas y conocernos a nosotros mismos... He visto a Gaboto prestar atención por más tiempo y sentirse más relajado desde que el Sensei lo invita al sazen.

- Si Murasaki – confirma Gaboto – y en la escuela mi maestra dice que entiendo y aprendo mucho más rápido sus lecciones desde que he aprendido a calmarme y prestar atención, para lo cual me ayuda respirar como me ha enseñado el Sensei.



- Me alegro mucho de saber que el Aikido reporta bienestar en sus vidas, como en las de muchas personas que lo practican.

- Ciertó Murasaki, mi papi está contento de verme saludar con seguridad y cortesía a otros y, sobre todo, por el respeto y aceptación que muestro para todos -dice Conca.



Ayer entrenamos de manera diferente. Trabajamos **buki waza**. Además de las prácticas de manos libres, en Aikido aprendemos el correcto uso de las armas que te mostramos a continuación:



El **tanto** o cuchillo de madera, es generalmente usado en el entrenamiento especializado de adultos.

Para el **bokken** (espada de madera) y el **jo** (bastón largo de madera) existen programas que van desde las posiciones básicas de ataque y de defensa, hasta la ejecución de técnicas.

Así vamos aprendiendo en principio el **ken kamae no kata**, compuesto por cinco posturas básicas del **bokken** para ir adentrándonos luego en el conocimiento del **ken suburi nana hon**, siete movimientos compuestos para esta espada de madera.

Los nombres de las posturas del *bokken* son:



Ken kamae

Jodan kamae

Gedan kamae (o mu kamae)

Waki kamae

Hasso kamae

El **jo** requiere más estudio, ya que por su versatilidad permite ejecutar, además del **jo kamae no kata** (siete posiciones), el **jo suburi niyu pon**, veintiún composiciones de ataques, defensas y desplazamientos con el bastón de madera, así como los **kata** de seis, trece y treinta y un movimientos.

Los nombres de las posturas básicas del *jo* son:

Jo kamae

Tsuki kamae

Ken kamae

Jodan kamae

Gedan kamae

Waki kamae

Hasso kamae



- Ahora que mis amigos saben que practico un arte marcial - señala Gaboto- me piden que les muestre como inmovilizar o proyectar, pero les he explicado que no se trata de eso; lo que se ve en las pelis o en los videojuegos, no es lo que enseña el Aikido a los niños.

- Muy bien amiguito, debemos ser cuidadosos con las técnicas de defensa que nos enseñan en el dojo, y sobre todo recordar la enseñanza de O Sensei: “**Masakatsu agatsu**” (La verdadera victoria es la victoria sobre uno mismo).



- Gracias Murasaki, por escucharnos y responder siempre a nuestras preguntas. Ya iniciará el entrenamiento de hoy, y no debemos hacer esperar a Sensei... estaremos muy atentos a sus enseñanzas para seguir creciendo en el Aikido.

Y bien amigos, ha terminado el keiko de hoy. Hemos practicado una técnica que se llama **shihonage** y también hicimos un juego muy divertido. Mi abuelo ha esperado fuera del tatami y he visto en su cara la alegría de verme aprender y compartir con mis amigos. Me trajo agua y una deliciosa fruta para merendar; Sensei les ha dicho a nuestros representantes que las azúcares refinadas y los alimentos procesados, consumidos en exceso, no nos hacen bien...

En casa escuché a papá comentarle a mamá que le gustó lo que dijo Murasaki sobre la ética y la etiqueta, porque piensa que eso nos convierte en mejores ciudadanos.

Espero que nuestras conversaciones de hoy les sirvan para continuar en la Vía del Aiki, en la que hay muchísimo más por descubrir... Por lo pronto, me despido con el corazón... ¡**Onegaishimasu!**





GLOSARIO

¿Recuerdas las palabras que al principio te han sonado extrañas? Pues te diré lo que esas y otras palabras significan en el idioma nipón...

- . Dojo: Lugar de entrenamiento de artes marciales japonesas.
- . Keiko: Entrenamiento.
- . Gi: Traje.
- . Keikogi: Traje de entrenamiento.
- . Uwagi: Chaqueta.
- . Obi: Cinturón.
- . Zubon: Pantalón.
- . Hakama: Pantalón ancho de color oscuro que usan los Sensei y Senpai.
- . Zoori: Sandalias.
- . Sensei: Maestro.
- . Senpai: Ayudante del Sensei. Una especie de hermano mayor para los estudiantes del dojo.
- . Kohai: Compañero de práctica.
- . Tatami: Área especial para la práctica. Por lo general es acolchado.
- . Kamiza: Especie de altar ubicado frente al tatami y donde se encuentran elementos para honrar a O' Sensei y otros antepasados. Aunque suele hacerse una reverencia de honor, esto no se trata de adoración.
- . Shomen: Sitio de honor donde se ubica el kamiza.
- . O' Sensei: Gran Maestro. Título honorífico con el que se trata a Morihei Ueshiba, fundador del Aikido.

- . Dojo sho: Sensei principal. Responsable de un dojo.
- . Rei: Saludo reverente.
- . Seiza: Posición de descanso y atención (sentado).
- . Kamae: Posición de guardia.
- . Shisentai: Posición de descanso de pie.
- . Kata haba: Distancia entre los propios hombros.
- . Ma ai: Distancia entre dos elementos.
- . Kokyu: Respiración.
- . Kokyu ho: Ejercicios de respiración.
- . Kokyu dosa: Ejercicios de respiración.
- . Tekubi undo: Ejercicios de acondicionamiento de muñecas.
- . Ukemi: Caídas. Ejercicios que nos permiten caer sin hacernos daño.
 - Mae ukemi: Caída hacia adelante.
 - Ushiro ukemi: Caída hacia atrás.
 - Yoko ukemi: Caída lateral.
 - Mae senpo ukemi: Caída sin apoyo de los brazos.
- . Tai sabaki: Desplazamientos del cuerpo. Por lo general nos referimos a dos movimientos de forma continua: Irimi y Tenkan.
 - Irimi: Movimiento hacia adelante.
 - Tenkan: Movimiento circular hacia atrás.
 - Kaiten: Cambio de dirección.
 - Sugi ashi: Desplazamiento hacia adelante sin alternar los pies (Ushiro suhi ashi: hacia atrás).
 - Ayumi ashi: Desplazamiento hacia adelante alternando los pies (Ushiro ayumi así: hacia atrás).
 - Shikko: Desplazamiento sobre las rodillas en posición vertical.
- . Ki no nagare: Anticipación que permite una protección ante una intención de ataque de otra persona.

- . Tori: Quien ejecuta la técnica.
- . Uke: Quien ataca y recibe la técnica.
- . Hidari: Lado izquierdo.
- . Migi: Lado derecho.
- . O: Grande.
- . Uki: Chiquito.
- . Gaeshi: Hacia afuera.
- . Mawashi: Hacia adentro.
- . Uchi: Por dentro.
- . Soto: Por fuera.
- . Omote: Por el frente.
- . Ura: Por la espalda.
- . Ai hanmi: Ataque de forma cruzada con respecto a la guardia del otro.
- . Gyaku hanmi: Ataque del mismo lado en visión de espejo con respecto a la guardia del otro.
- . Atemi: Golpe.
- . Katate dori: Agarre de la muñeca.
- . Shomen uchi: Golpe a la cabeza con la mano simulando una espada.
- . Yokomen uchi: Golpe lateral a la cabeza.
- . Tsuki: Golpe con puño cerrado.
- . Geri: Patadas.
- . Sazen: Meditación.
- . Mokuso: Meditación.
- . Buki waza: Técnicas de entrenamiento con armas. En Aikido existen tres armas, cuyo dominio permite una mejor ejecución de las técnicas de manos libres.
- Jo: Bastón largo de madera.
- Bokken: Espada de madera.
- Tanto: Puñal de madera.

. Atama:	Cabeza.
. Men:	Parte superior de la cabeza.
. Shomen:	Frente.
. Kubi:	Cuello.
. Kata:	Hombros.
. Mune:	Pecho.
. Ude:	Brazo.
. Hiji:	Codo.
. Te:	Mano.
. Tekubi:	Muñeca.
. Te katana:	Filo de la mano.
. Oheso:	Ombbligo.
. Hara:	Vientre. Parte central del cuerpo.
. Koshi:	Cadera.
. Zebone:	Espalda.
. Senaka:	Espalda.
. Iza:	Rodilla.
. Ashi kubi:	Tobillo.
. Ashi:	Pie.
. Kokoro:	Corazón.
. Arigatoo:	Gracias.
. Domo arigatoo:	Muchas Gracias.
. Onegaishimasu:	Respeto y agradecimiento.
. Sho do:	Arte de la caligrafía japonesa.
. Origami:	Arte japonés de la papiroflexia.
. Bushido:	Camino del guerrero.



A LOS PADRES

¡Felicidades! Indudablemente han escogido una excelente actividad complementaria para su hijo(a)... Indistintamente de las condiciones que un niño presente (todos hemos nacido con condiciones limitantes), el Aikido de seguro favorecerá su desarrollo evolutivo y de potencialidades, ya que estimula la coordinación motora, la memoria, la atención, la orientación temporoespacial, la adecuada canalización de emociones y la posibilidad de una socialización amable y segura.

Para ello es importante estar en sintonía con el Sensei y entender tanto la filosofía como la dinámica de las técnicas para apoyar a los niños en el aprendizaje. Del mismo modo en que escogemos un colegio compatible con nuestras creencias religiosas y educativas, es importante que haya congruencia entre el hogar y el dojo, en el enfoque no violento que pretende enseñar el Aikido, tratando de velar porque la crianza sea cónsona con una disciplina positiva y sabiendo que por ser un arte no competitivo, el Aikido no promueve el uso de la fuerza física o el vencimiento de un adversario, por lo que no obtenemos trofeos sino crecimiento interior.

Inculcar desde el hogar el respeto al dojo, al Sensei, a los compañeros y a la enseñanza, permitirá una mejor adaptación del niño a la disciplina marcial, que no está reñida con la alegría y la camaradería.

Su hijo les necesita. Acompañenle siempre que sea posible y muéstrenle lo orgullosos que están de sus esfuerzos.

Es muy importante para la formación de un autoconcepto sano y una autoestima fortalecida, el sentirse acompañado en sus procesos. Dediquen tiempo a escuchar, sin juzgar, comparar ni ridiculizar. Algunos minutos de juego sincero en el suelo con su hijo puede marcar una gran diferencia en el desarrollo de un fuerte vínculo que marcará su vida para siempre. Ante las dificultades busquen ayuda, sean ejemplo de superación. Si quieren un hijo fuerte, denle ternura suficiente y límites claros.

En palabras de Koichi Tohei, alumno directo del fundador en Japón y uno de los precursores del Aikido en nuestro continente: *“Los padres deben localizar los mejores aspectos de sus hijos y alentarlos. Entonces desaparecerán las faltas. Esto es educación positiva. No existen niños problemáticos en un hogar positivo (...) Los niños adquirirán así el mismo punto de vista positivo, contribuyendo, cuando sean mayores, a construir un país mejor y un mundo verdadero”*

Estamos comprometidos en la misión de legar un mundo mejor, así que deseamos formar mejores seres humanos y queremos hacerlo en equipo con ustedes, sin importar las diferencias, ya que estas nos enriquecen.

Gracias por hacer de su hijo un regalo para el camino de la armonía...



A LOS INSTRUCTORES

Es necesario agradecer a quienes asumen una responsabilidad tan delicada como la de coadyuvar en la construcción del ser en cada niño.

La primera invitación es a indagar en las razones personales por las que ha elegido trabajar con niños; de allí nacerá lo mejor que pueda usted ofrecer.

Luego es necesario entender algunos aspectos relativos al momento histórico en el que se asume este reto: probablemente usted fue criado y educado bajo el paradigma tutelar que concebía al niño como objeto y no como sujeto de derecho; probablemente creció con premisas de premio-castigo como método disciplinario y probablemente aprendió que había que negar todas aquellas emociones concebidas como “negativas”. Si alguno de estos supuestos resultara atinado, lo más seguro es que usted ha comenzado a encontrarse con que la realidad parece poner a prueba todo lo dado por cierto al tener contacto con niños que en nada se ajustan a nuestras expectativas. Está bien. En eso andamos los adultos por estos tiempos. Partamos por reconocer estas limitantes y dispongámonos a comprender que nuestros niños han nacido en un mundo diferente al nuestro, y que no han venido a complacernos, sino a transitar su propio camino. Haber sido criado y educado bajo estas premisas complejiza la labor formativa en este tiempo tan diferente, pero para un aikidoka esto no ha de ser demasiado difícil de solu-

cionar, ya que de seguro en su propia práctica, ha adquirido la capacidad de fluir y adaptarse.

En esta era, donde ha surgido como forma de equilibrio humano el paradigma de protección integral, se ha dado paso a la *disciplina positiva* con la que ya nos había familiarizado el Aikido desde su concepción. “El verdadero *budo* es la protección amorosa de todos los seres con un espíritu de reconciliación [que] significa permitir la consumación de la misión de cada uno”, nos decía O Sensei. Partiendo de lo anterior, la última invitación es a formarse, abrirse a aprender lo que la ciencia nos ofrece para ajustarnos. En resumen, la psicología actual nos propone ver al niño más allá de las conductas evidentes, para adentrarnos a entender su desarrollo, sus motivaciones, sus desagradados y frustraciones, su emocionalidad y sus potencialidades, dándole valor como individuo a través del ofrecimiento de calidez humana que valide su ser y su sentir, así como estructuras que le permitan el ajuste a la vida y sus circunstancias.

Si usted comprende que una palabra, una acción, una omisión o un gesto pueden marcar la vida de un niño, se hará responsable de ser un buen ejemplo y disfrutar el trabajar para él.

Corresponde dar, con la misma entrega del *uke* durante un ataque sincero, la mejor energía posible. Corresponde recibir, con la misma plena atención de *tori*, todo eso que nos trae un niño y convertirlo, encausarlo, de forma circular y armoniosa, no en perfección, sino en un ser más feliz y tolerante...

Oneigashimasu.

CÓDIGO DE ÉTICA DEL BUSHIDO:

LAS 7 VIRTUDES QUE

FUNDAMENTAN LAS ARTES

MARCIALES JAPONESAS

1. Justicia

Hacer lo correcto y apoyar causas de defensa de los más débiles.

2. Coraje

Enfrentar las situaciones que son nuestra responsabilidad aunque nos causen desagrado. No escondernos ante los retos.

3. Benevolencia

Amor por todos los seres vivos y misericordia ante los errores de otros. Cuidar de quienes nos necesitan.

4. Respeto y cortesía

No debe tratarse con crueldad a ningún ser, aun cuando sea un atacante. Debe procurarse siempre el honor de los otros.

5. Honestidad absoluta

Ser sinceros siempre. Defender la verdad, aun a costa de consecuencias desagradables.

6. Honor

Cumplir la palabra, no mostrar quejas hasta concluir una tarea y bajo ningún concepto dejar de pagar una deuda.

7. Lealtad

Ser fielmente solidarios con nuestros superiores y con nuestros dependientes. No abandonar a otros en momentos difíciles.

Basado en esas virtudes, un aikidoka tiene el compromiso moral de no usar jamás una técnica para manifestar su ego o para herir injustificadamente a otros. No están permitidas para un aikidoka actitudes de retaliación ni competición y toda forma de insolencia es inaceptable.

Cada quien tiene sus propias posibilidades físicas y razones para practicar, las cuales deben ser respetadas. Debemos velar por no ocasionar ninguna lesión ni forzar a nadie a responder más allá de su capacidad.

Aceptamos los consejos de nuestro Sensei y Senpai e intentamos seguirlos con sinceridad, lo mejor que podemos. No hay lugar para discusión. Trabajamos por y para la armonía y es nuestro deber llevarla a donde vayamos. Están permitidos los errores y cuantos intentos sean necesarios para el aprendizaje, no hay perfección sino la incansable búsqueda de ser cada vez mejores.

ETIQUETA MARCIAL: NORMAS DEL DOJO

- Respetar el dojo como lugar destinado a la práctica del Aikido.
- Al cruzar el umbral del dojo y al entrar y salir del tatami, debe realizarse una reverencia en dirección al kamiza.
- Cada estudiante y aun los visitantes deben contribuir a una atmósfera de armonía y respeto.
- Es importante utilizar la ropa adecuada para el entrenamiento y los visitantes deberán observar una vestimenta de decoro, acorde a las buenas costumbres.
- Procuramos puntualidad y en caso de retraso, es necesario esperar la autorización del Sensei para el ingreso al tatami, quien se reserva la decisión de negar dicha autorización si así lo considerare. No debe abandonarse el tatami sin permiso del Sensei.
- Permanecemos en seiza durante el saludo y explicaciones del Sensei. Debe procurarse el silencio durante el keiko.
- En caso de impedimento para el seiza, puede cruzarse ambas piernas delante del cuerpo sentado en el tatami con la espalda recta.
- Saludamos con una reverencia a cada compañero con quien entrenamos.
- Nos acercamos respetuosamente al Sensei en caso de dudas, nunca le llamamos a nuestro lugar.
- La limpieza constituye un acto de agradecimiento y respeto, por lo que todos los estudiantes deben compartir la responsabilidad del orden y aseo del dojo y cuidar de su propio aseo personal.

- No se compra la enseñanza del Sensei. Debe honrarse el pago puntual de la mensualidad para mantener un lugar digno para la práctica.
- Respetar y honrar el kamiza, la ropa de entrenamiento, las armas e implementos que facilitan nuestro aprendizaje, especialmente el cuerpo de nuestros compañeros.
- No debemos apoyarnos de paredes o pilares, ni cruzarnos de brazos, ni silbar ni masticar chicle en el tatami.
- Los visitantes deben abstenerse de pisar el tatami, hablar con los estudiantes durante el keiko y opinar o hacer señalamientos acerca de la ejecución de los practicantes, su silencio es agradecido.



PROGRAMA DE EXÁMENES PARA NIÑOS VENEZUELA AIKIKAI

10mo kyu:

- Preguntas de contenido teórico básico: Definiciones, historia del Aikido y su fundador, contar en japonés, explicar y ejecutar las caídas y los desplazamientos básicos.
- Ejecución de técnicas:
 - Katate tori aihanmi ude kimi nage

9no kyu:

- Preguntas de contenido teórico: Definiciones, historia del Aikido y su fundador, datos de las organizaciones nacional y mundial a las que pertenece, contar en japonés, mencionar las partes del cuerpo en japonés, explicar y ejecutar las diferentes caídas y los desplazamientos.
- Ejecución de técnicas:
 - Katate tori kotegaeshi
 - Katate tori uchi kaiten sankyo nage
 - Katate tori shihonage

8vo kyu:

- Preguntas de contenido teórico: Definiciones, historia del Aikido y su fundador, datos de las organizaciones nacional y mundial a las que pertenece, contar en japonés, mencionar las partes del cuerpo en japonés, diferencias en los tipos de agarres y ataques, explicar y ejecutar las diferentes caídas y los desplazamientos, nombres de las armas usadas en Aikido.

- Ejecución de técnicas:
 - Shomen uchi uchi kaiten sankyo
 - Shomen uchi shihonage

7mo kyu:

- Preguntas de contenido teórico: Definiciones, historia del Aikido y su fundador, datos de las organizaciones regional, nacional y mundial a las que pertenece y nombre de sus representantes, función del club de Aikido, historia del Aikido en Venezuela, contar en japonés, mencionar las partes del cuerpo en japonés, diferencias en los tipos de agarres y ataques y ejecutarlos, explicar y ejecutar las diferentes caídas y los desplazamientos, nombres de las armas usadas en Aikido, explicar y mostrar las posiciones en las que puede ejecutarse las técnicas de Aikido, qué es sazen.

- Ejecución de técnicas:
 - Katate tori ai hanmi shihonage
 - Katate tori gyaku hanmi shihonage
 - Katate tori ai hanmi uchi kaiten nage
 - Katate tori gyaku hanmi uchi kaiten nage

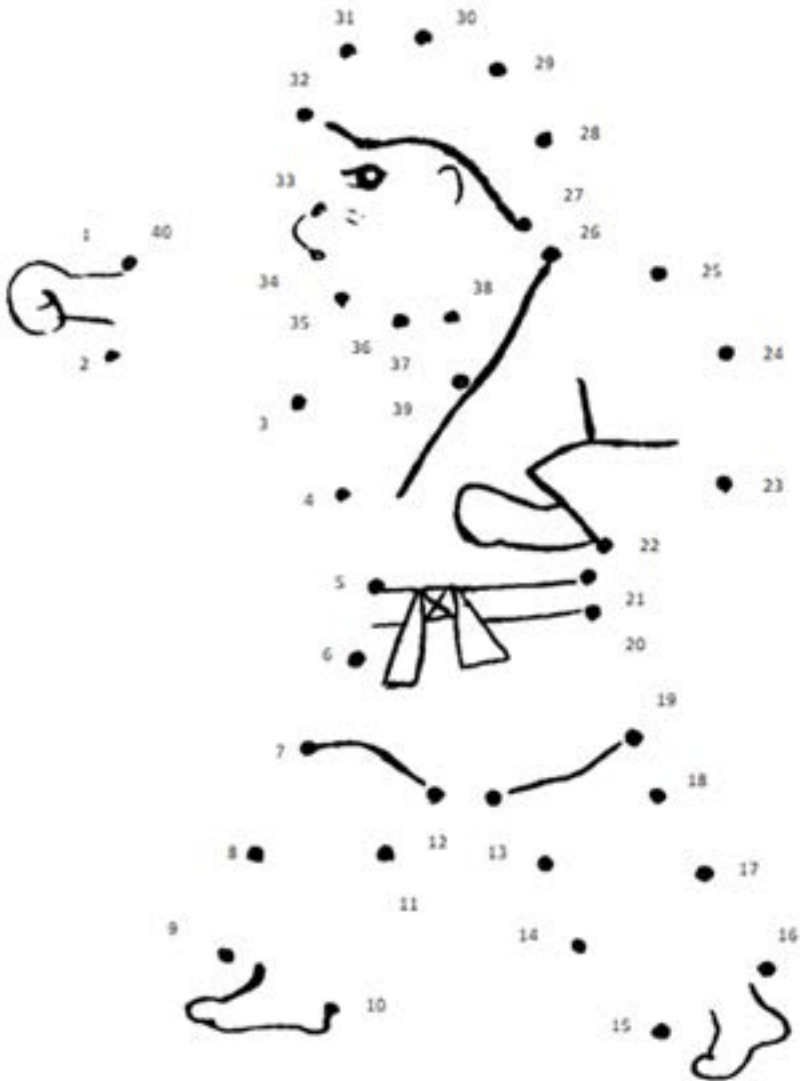
(Para todos los exámenes, se pondera igualmente aspectos como desplazamientos, seguridad, claridad de ejecución y ukemi waza)

CÓMO AMARRAR EL OBI (PASO A PASO)





UNE LOS PUNTOS Y DESCUBRE QUÉ ATEMI
HA HECHO NUESTRO AMIGO



**PARA COLOREAR: ESCRIBE EL NOMBRE
DE CADA TÉCNICA Y RESPONDE QUIÉN ES
TORI Y QUIÉN ES UKE**



Nombre de la técnica de Aikido:

Tori: _____

Uke: _____



Nombre de la técnica de Aikido:

Tori:_____

Uke:_____



Nombre de la técnica de Aikido:

Tori:_____

Uke:_____



Nombre de la técnica de Aikido:

Tori:_____

Uke:_____



Nombre de la técnica de Aikido:

Tori:_____

Uke:_____

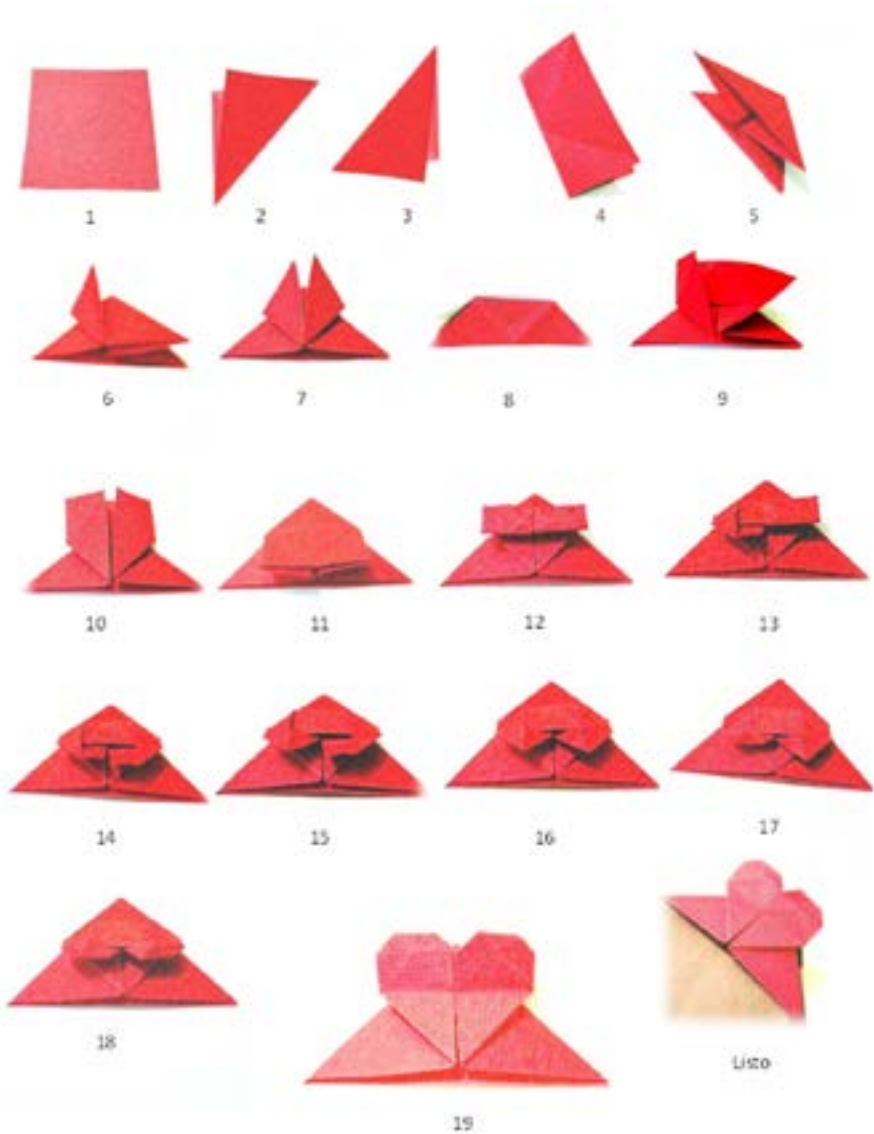


Nombre de la técnica de Aikido:

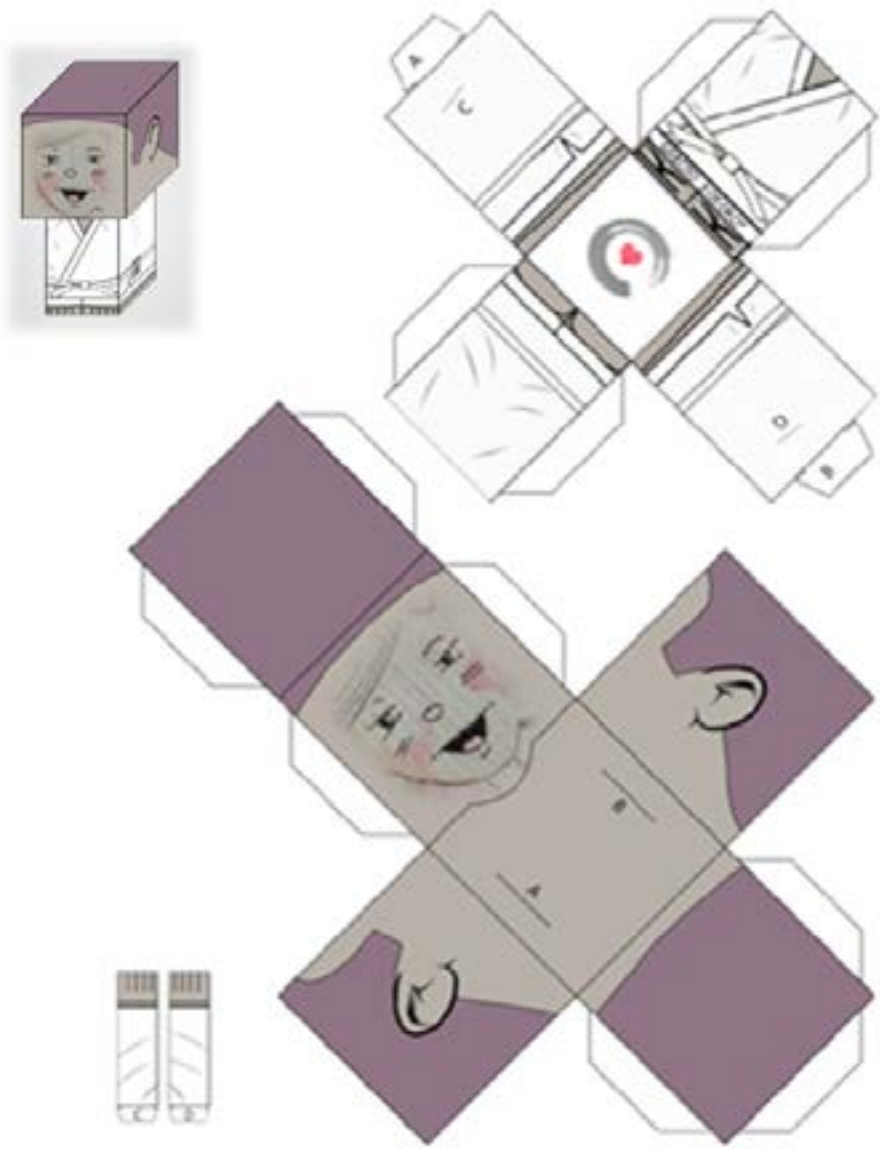
Tori:_____

Uke:_____

ORIGAMI: SIGUE EL PASO A PASO PARA HACER UN MARCAPÁGINAS KOKORO



**RECORTA Y ARMA A GABOTO KOKORO
PARA PONERLO DONDE QUIERAS**



**RECORTA Y AYUDA A GABOTO KOKORO A
VESTIR CORRECTAMENTE SU KEIKOGI.
APRENDE EL NOMBRE EN JAPONÉS DE
CADA PRENDA**



BIBLIOGRAFÍA

- **Aikido y la esfera dinámica**

Adelle Westbrook y Oscar Ratti

Nueva York, 1970

- **Illustrazione grafica delle tecniche indicate nel regolamento técnico e programmi di esami**

Wenseslao Barigniani

FIK Roma, 1973

- **El libro del Ki**

Koichi Tohei

EDAF, 1976

- **Aikido: La práctica**

Kisshomaru Ueshiba

ECAT, 1990

- **Aikido o la armonía de la naturaleza**

Mitsugi Saotome

KAIRÓS, 1993

- **Aikido curso básico**

Wagner Bull / Luciano Noehme

SOLAR, 2002

- **Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes**

República Bolivariana de Venezuela, 2007

- **Manual sobre Disciplina Positiva**

Margareta Selander y cols

ACHNU Chile, 2008

• **Aikido Manual para principiantes**

Jaime Naranjo Núñez

MPP Deporte Venezuela, 2010

CRÉDITOS DE FOTOGRAFÍA:

Ing. Walfredo Melean.

IMÁGENES REFERENCIALES:

Tomadas del buscador Google .

