

AIKIDO - Programa Técnico da União Portuguesa de Budo

O programa técnico em vigor na UBU reflecte naturalmente as várias influências que o determinaram desde a sua introdução, em 1965, pelo Mestre Georges Stobbaerts, até aos dias de hoje. No início dos anos 70, com a vinda para Portugal do Mestre Honda Doshu, a influência determinante passou a ser a do seu mestre, Kobayashi Hirokazu Shihan, aluno do Fundador desde 1946. Desde 1972 que Kobayashi dirigiu estágios em Portugal, primeiro na Academia de Budo e mais tarde noutros locais. Até ao seu falecimento, alunos e professores da União Portuguesa de Budo participaram todos os anos nos estágios realizados em França pelo Mestre Kobayashi. A importância do Mestre Leopoldo Ferreira foi fundamental, pois foi sobretudo graças a ele que se manteve um contacto regular com este grande Mestre.

O contacto com outros mestres japoneses que se deslocavam a Portugal, Espanha e França teve também uma certa influência, a maior parte das vezes pela negativa, em comparação com o legado de Stobbaerts e Kobayashi, embora muito diferentes entre si na execução técnica.

A UBU sempre se regeu pela independência relativamente a qualquer organização externa, nacional ou internacional, não estabelecendo qualquer tipo de relação administrativa com outras entidades. No entanto, sempre esteve aberta a todas as influências técnicas que considerasse positivas, através do convite para dirigir estágios, ou da participação dos seus praticantes e professores em acções de outras associações.

O Aikido praticado na UBU tem como base as seguintes fontes:

- O-Sensei - através do testemunho dos mestres que foram seus alunos, dos seus textos, das suas imagens, dos filmes técnicos que felizmente chegaram até nós.
- O aluno mais graduado de O-Sensei, a quem atribuiu o 10º Dan, Koichi Tohei, também através dos seus livros e filmes técnicos.
- Georges Stobbaerts, 8º Dan, Hanshi, Soke de Tenchi-Ryu.
- Kobayashi Hirokazu Shihan, 8º Dan.

A estas figuras podemos juntar Saito Morihiro Shihan, 9º Dan, pela sua sistematização do programa técnico, nomeadamente no que concerne ao Buki Waza.

Influência não significa nunca imitação. É impossível imitar o Aikido de O-Sensei, como é impossível imitar o de qualquer outro grande mestre. Não imitar não significa, no entanto, criar uma arte diferente. Não significa também limitarmo-nos a repetir movimentos predeterminados de modo mecânico, pela nossa vida fora. Não é fácil seguir uma prática eficaz e criativa sem cair numa recriação. Não é fácil seguir uma linha de rigor técnico sem cair numa imitação mecânica. Trata-se de manter um equilíbrio por vezes muito difícil. Por isso é um "Do", um caminho para a nossa vida inteira.

O-Sensei não sistematizou o seu ensino de forma linear, do mesmo modo que o Judo ou o Ju-Jutsu, com técnicas bem definidas segundo as suas características - Katame Waza, Nage Waza, Shime Waza, Atemi Waza, por exemplo. No entanto, para facilitar a sua compreensão agruparemos as técnicas estudadas na UBU segundo vários critérios. O-Sensei simbolizava o Aikido pelas figuras do triângulo, quadrado e círculo (sankaku, shikaku, maru). Não é aqui o lugar para discorrer sobre o significado profundo e implicações esotéricas desse simbolismo, mas devemos tê-lo presente sempre que praticamos.

6º Kyu - Mínimo: 40 aulas e 1 Estágio

KIHON

Kamae: Hidari, Migi.

Seiza, Kiza.

Tandoku Dosa (exercícios executados sem parceiro)

Tsugi Ashi, Ayumi Ashi.

Tenkai, Kaiten, Tenkan, Tai Sabaki.

Ukemi: Mae, Ushiro.

Shikko / Samurai No Zampo, Shikko Sabaki, Tenkan.

Sotai Dosa (exercícios com parceiro)

Ai Hanmi, Gyaku Hanmi, Tai No Henka, Tai Sabaki.

HANMI HANDACHI WAZA

I - (Uke lateral a Tori)

– Katate Dori Kokyu Nage (Mae Ukemi) Migi, Hidari.

Ryote Dori

1 – Kokyu Nage (Yoko Irimi Nage) (Ushiro Ukemi) Migi, Hidari,

2 – Kokyu Nage (Mae Ukemi) Migi, Hidari.

II - (Uke de frente para Tori)

Ryote Dori, Ryokata Dori, vários Uke em linha:

– Kokyu Nage (com projecção em Mae Ukemi)

SUWARI WAZA

Katame Waza

Katate Kosa Dori (Ai Hanmi Katate Dori), Shomen Uchi – Ikkyo (1º princípio) (Ude Osae) Omote, Ura

– Ryote Dori Kokyu Ho

TACHI WAZA

Katame Waza

Katate Kosa Dori, Shomen Uchi

– Ikkyo Omote, Ura



Mestre João Luís executando Ai Hanmi Katate Dori (Kosa Dori) Ikkyo Omote

Nage Waza

Katate Dori
– Kokyu Nage (Yoko Irimi Nage)
Katate Kosa Dori, Shomen Uchi,
– Irimi Nage Omote, Ura



Mestre Leopoldo Ferreira executando Shomen Uchi Irimi Nage

JO

Tsuki no bu: Choku tsuki, Kaeshi tsuki, Ushiro tsuki

BOKKEN

Suburi:

- Seiza, Shomen Uchi
- Suburi nº 1

5º Kyu - Mínimo: 60 aulas e 2 Estágios

HANMI HANDACHI WAZA

- Primeira sequência: Ryote Dori Kokyu Nage (Yoko Irimi Nage) - (Ushiro Ukemi) Migi, Hidari; Ryote Dori Kokyu Nage - (Mae Ukemi) Migi, Hidari; Koshi Nage Migi, Hidari; Nikyo (segundo princípio) (Kote Mawashi) Migi, Hidari
- Segunda sequência, 1ª parte: Katate Kosa Dori Nikyo, Shiho Nage Omote

SUWARI WAZA

Katame Waza

- Katate Dori, Katate Kosa Dori, Shomen Uchi,
- Ikkyo Omote, Ura,
 - Nikyo Omote, Ura
 - Ryote Dori Kokyu Ho, Kokyu Nage (Shikko, Shikko Sabaki)

TACHI WAZA

Katame Waza

- Katate Dori, Katate Kosa Dori, Shomen Uchi
- Ikkyo Omote, Ura,
 - Nikyo Omote, Ura



Mestres João Luís (à esquerda) e Honda Doshu (à direita) executando Nikyo

Nage Waza

- Katate Kosa Dori, Shomen Uchi
- Irimi Nage Omote, Ura
- Katate dori, Yokomen Uchi
- Shiho Nage Omote, Ura

JO

- Tsuki no Bu: Tsuki gedan gaeshi, Tsuki jodan gaeshi.
Kata de 6 movimentos

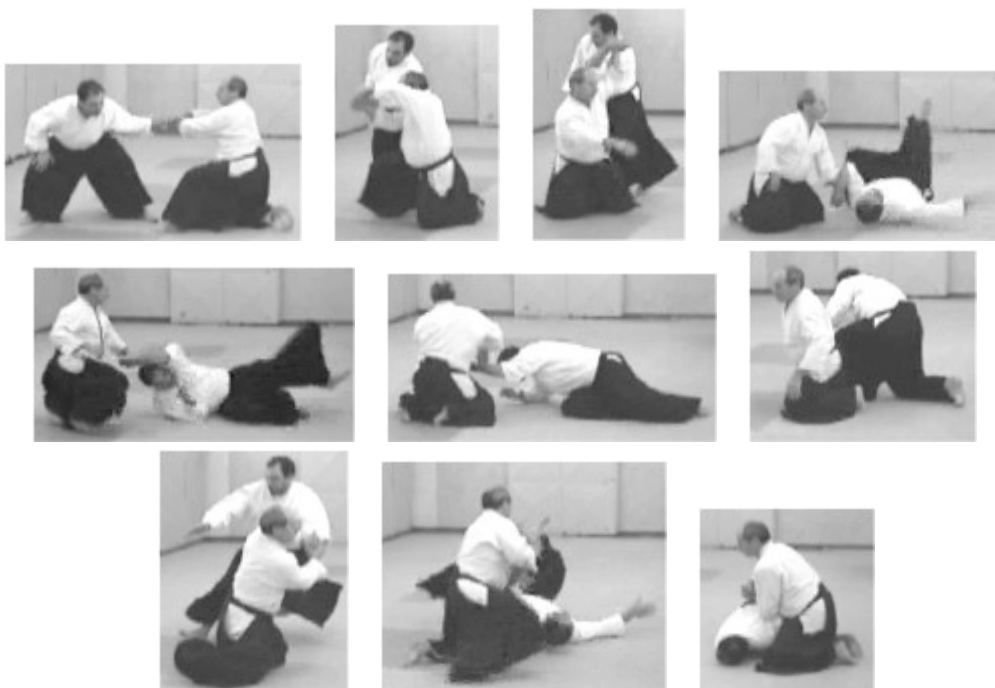
BOKKEN

- Suburi nº 1, 2, 3, 4, Shiho Giri (Corte em quatro direcções)

4º Kyu - Mínimo: 70 aulas e 3 Estágios

HANMI HANDACHI WAZA

- Shomen Uchi Kote Gaeshi
- 2º sequência completa: Katate Kosa Dori Nikyo, Shiho Nage, Kote Gaeshi



Mestres José Araújo e João Ribeiro executando Hanmi Handachi Nikyo, Shiho Nage, Kote Gaeshi em sequência

SUWARI WAZA

Katame Waza

- Katate Kosa Dori, Shomen Uchi, Sankyo (Terceiro princípio) (Kote Hineri) Omote, Ura

Nage Waza

- Shomen Uchi Irimi Nage

TACHI WAZA

Katame Waza

Katate Kosa Dori, Shomen Uchi

- Ikkyo Omote, Ura,
- Nikyo Omote, Ura,
- Sankyo Omote, Ura

Nage Waza

- Shomen Uchi Irimi Nage Omote, Ura
- Yokomen Uchi Shiho Nage Omote, Ura
- Shomen Uchi, Yokomen Uchi, Shomen Tsuki,
- Kote Gaeshi Omote, Ura

JO

Uchikomi No Bu: Shomen Uchikomi, Renzoku Uchikomi, Men Uchi Gedan Gaeshi, Men Uchi Ushiro Tsuki, Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki

BOKKEN

Suburi n° 5, 6, 7

3º Kyu - Mínimo: 100 aulas e 4 Estágios

HANMI HANDACHI WAZA

– Ryote Dori Ni-nin (Futari) Kokyu Nage (Shikko Sabaki, Tenkan, Irimi)

SUWARI WAZA

Katame Waza

Katate Kosa Dori, Shomen Uchi,
– Yonkyo (Quarto princípio) (Tekubi Osae) Omote, Ura

TACHI WAZA

Katame Waza

Katate Kosa Dori, Shomen Uchi,
– Yonkyo Omote, Ura

Nage Waza

– Shomen Uchi Irimi Nage Omote, Ura
– Yokomen Uchi Shiho Nage Omote, Ura
Shomen Uchi, Yokomen Uchi, Shomen Tsuki,
– Kote Gaeshi Omote, Ura,
– Yokomen Uchi Koshi Nage
– Ryote Dori Ten-chi Nage Omote, Ura
Katate Dori, Yokomen Uchi
– Koshi Nage

JO

Katate no Bu: Tōma Katate Uchi, Katate Gedan Gaeshi, Katate Hachi no Ji Gaeshi
Kata de 21 movimentos

BOKKEN

Happo Giri

2º Kyu - Mínimo: 110 aulas e 4 Estágios

HANMI HANDACHI WAZA

Ryote Dori, Ryokata Dori,
– Sannin Kokyu Nage

SUWARI WAZA

Katame Waza

– Yokomen Uchi Gokyo (5º princípio) (Ude Nobashi) (Tanto Dori) Omote, Ura

TACHI WAZA

Katame Waza

– Yokomen Uchi Gokyo (Tanto Dori) Omote, Ura

Nage Waza

Katate Dori, Morote Dori, Yokomen Uchi, Kata Dori, Shomen Uchi,
– Irimi Nage,
– Shiho Nage,
– Kote Gaeshi,
– Kokyu Nage
– Katate Dori Kaiten Nage Uchi, Soto, Omote, Ura
– Yokomen Uchi Ganseki Otoshi

JO

Hasso Gaeshi No Bu: Hasso Gaeshi Uchi, Tsuki, Ushiro Tsuki, Ushiro Uchi, Ushiro Harai
Nagare Gaeshi no Bu: Hidari Nagare Gaeshi Uchi, Migi Nagare Gaeshi Tsuki
Kumijo

BOKKEN

Happo Giri Tsuki
Kumitachi

1ºKyu - Mínimo: 120 aulas e 5 Estágios

HANMI HANDACHI WAZA

Ryote Dori, Ryokata Dori, Ushiro Ryokata Dori, Shomen Uchi,
– Yonin Kokyu Nage

SUWARI WAZA

Katame Waza

Katate Dori, Kosa Dori, Shomen Uchi, Yokomen Uchi,
– Ikkyo,
– Nikyo,
– Sankyo,
– Yonkyo,
– Gokyo
– Yokomen Uchi (Tanto Dori) Gokyo

Nage Waza

Katate Dori, Kosa Dori, Shomen Uchi, Yokomen Uchi,
– Irimi Nage,
– Shiho Nage

TACHI WAZA**Katame Waza**

Ushiro Ryote Dori

- Ikkyo,
- Nikyo,
- Sankyo,
- Yonkyo,
- Gokyo

Ushiro Kubi Shime Katate Dori

- Ikkyo,
- Sankyo

Nage Waza

Ushiro Ryote Dori

- Irimi Nage,
- Shiho Nage,
- Kote Gaeshi,
- Juji Nage

Ushiro Kubi Shime Katate Dori

- Sankyo Nage,
- Koshi Nage,
- Aiki Otoshi

Ushiro Kubi Shime

- Koshi Nage

Shomen Tsuki

- Kaiten Nage Uchi Omote, Ura,
- Kokyu Nage Tenkan,
- Kokyu Nage Kaiten,
- Ikkyo,
- Ude Kime Nage

Shomen Uchi

- Kokyu Nage

Yokomen Uchi

- Tenchi Nage

Tanto Dori

Shomen Uchi

- Kokyu Nage,

Yokomen Uchi

- Shiho Nage,

Shomen Tsuki,

- Kote Gaeshi,
- Gokyo



Mestre José Araújo executando Tsuki Kokyu Nage (à esquerda) e Shomen Uchi Kokyu Nage (à direita)

JO

Kata 31 movimentos

Kumijo

Jo dori

- Sumi Otoshi
- Irimi Nage
- Shiho Nage
- Kokyu Nage
- Aiki Otoshi
- Nikyo

BOKKEN

Kumitachi

Tachi Dori

- Irimi Nage
- Kote Gaeshi
- Koshi Nage
- Kokyu Nage

Aikido – Vocabulário

Ai hanmi – Posição relativa de dois praticantes, com a mesma perna à frente
Aikido – Literalmente: via da harmonização da energia
Aikidoka – Praticante de Aikido
Aite – Parceiro de treino
Ashi – Perna, pé
Atama – Cabeça
Atemi – Batimento
Awase – Combinação, junção, harmonização
Ayumi – Andamento
Ayumi ashi – Movimento de avanço ou recuo passando a perna que está atrás para a frente
Barai (Harai) – Varrimento
Bokken – Sabre de madeira
Choku-tsuki – Batimento directo
Daito-ryu – Escola de "ju-jitsu" desenvolvida por Sokaku Takeda, com quem Morihei Ueshiba estudou e que está na base do Aikido
Futari – Contador que designa "duas pessoas"
Ganseki-otoshi – Lit. "Queda do rochedo", técnica em que "uke" é projectado de costas por cima das costas de "tori", também conhecida como "ushiro koshi nage"
Gokajo – Quinto ensinamento, termo antigo originário do Daito-ryu-aikijitsu, que significa essencialmente o mesmo que "gokyo", ainda em uso na escola "Yoshinkan" e no "Daito-ryu-aiki-jujitsu"
Gokyo – Quinto princípio, ou quinto ensinamento. Quinta técnica de imobilização, "ude-nobashi"
Gyaku-yokomen-uchi – Golpe lateral com o braço avançado contrário à perna avançada.
Gyaku-yokomen-ushiro-tsuki – Golpe lateral com o braço avançado contrário à perna avançada seguido de batimento para trás. Técnica de "jo" do grupo de ataques de cima para baixo, "uchikomi-no-bu"
Hanmi-handachi – Posição de pé de "uke" e de "seiza" de "tori"
Happo-giri – Corte em oito direcções. Técnica de "jo"
Happo-giri-tsuki – Corte em oito direcções seguido de golpe frontal. Técnica de "jo"
Harai – Varrimento
Hasso-gaeshi – Defesa de "jo" em varrimento para a posição de "hasso no kamae"
Hasso-gaeshi-no-bu – Grupo de técnicas de "jo" a partir da defesa de "hasso gaeshi"
Hasso-no-kamae – Posição resultante da técnica de defesa de "jo" denominada "hasso-gaeshi"
Hitori – Contador que designa "uma pessoa"
Ikkajo – Primeiro ensinamento, termo antigo originário do Daito-ryu-aikijitsu, que significa essencialmente o mesmo que "ikkyo", ainda em uso na escola "Yoshinkan" e no "Daito-ryu-aiki-jujitsu"
Ikkyo – Primeiro ensinamento, ou primeiro princípio, também denominado "ude-osae"
Irimi – Movimento de entrada (no círculo do adversário)
Irimi-nage – Técnica de projecção de Aikido, literalmente "projecção entrando"
Jo-tori – Técnicas de Aikido que consistem em tirar o "jo" das mãos do adversário, projectá-lo ou controlá-lo com o Jo
Kaeshi-tsuki – Golpe de contra-ataque, técnica de "jo" do grupo de golpes directos, "tsuki-no-bu"
Kaiten – Rotação
Kaiten-ashi – Movimento constituído por um passo em frente seguido de "tenkai-ashi"
Kaiten-nage – Projecção rodando, técnica de Aikido por pressão na nuca para baixo simultânea a elevação do braço, podendo ser interior ("uchi") ou exterior ("soto")
Kamae – Posição de guarda
Kansetsu – Articulações
Kata-dori – Agarrar um ombro
Katate – Uma mão

Katate-gedan-gaeshi – Contra-ataque de “jo” ao nível baixo, técnica do grupo de ataques em que o “jo” é agarrado só com uma mão, “katate-no-bu”

Katate-hachi-no-ji-gaeshi – Contra-ataque de “jo” de cima para baixo seguido de outro pelo lado contrário, de modo a que o desenho da trajectória da ponta do “jo” eventualmente deixada no chão corresponderia ao ideograma “hachi” (oito), técnica do grupo de ataques em que o “jo” é segurado só com uma mão, “katate-no-bu”

Katate-kosa-dori – Agarrar com uma mão o pulso do lado oposto do adversário, o mesmo que “kosa-dori”

Katate-no-bu – Grupo de técnicas de “jo” efectuadas segurando a arma só com uma mão

Kihon-no-kata – Forma de técnicas de base, movimentos simples combinados em uso na prática de “jo” na União Portuguesa de Budo

Ki-no-musubi – Junção da energia dos parceiros durante a prática

Ki-no-nagare – Fluir da energia, modo de execução das técnicas em movimento, contrastando com a forma básica de aprendizagem

Kiri-otoshi – Lit. “Fazer cair cortando”, técnica de projecção por desequilíbrio de “uke” para baixo e para trás pelos ombros

Kiza – Posição de joelhos em que os dedos dos pés estão virados para a frente

Kokyu – Força respiratória

Kokyu-ho – Método de estudo da força respiratória em que os dois parceiros estão em “seiza” e um segura os pulsos do outro tentando desequilibrá-lo

Kokyu-nage – Técnicas de projecção de Aikido em que a força respiratória é o elemento fundamental

Kosa-dori – Agarrar com uma mão o pulso do lado oposto do adversário, o mesmo que “katate-kosa-dori”

Koshi-nage – Técnica de projecção de Aikido executada sobre a anca

Kote-gaeshi – Técnica de projecção de Aikido que consiste em torcer o pulso de “uke” para fora

Kote-hineri – Torção do pulso, pode ser usado como sinónimo de “kote-gaeshi”, mas geralmente aplica-se à torção efectuada na técnica de imobilização denominada “san-kyo”

Kote-mawashi – Torção do pulso, pode ser usado como sinónimo de “kote gaeshi”, mas geralmente aplica-se à torção efectuada na técnica de imobilização denominada “ni-kyo”

Kotodama – Prática de natureza religiosa presente em vários grupos “shinto”, em que é atribuído ao som em geral e a determinados sons em particular a capacidade de interacção com a realidade material, praticada pelo Fundador do Aikido devido à sua ligação com a religião “Omoto”

Kubi-shime – Estrangulamento

Men-uchi-gedan-gaeshi – Técnica de “jo” do grupo de ataques de cima para baixo, “uchikomi-no-bu”

Men-uchi-ushiro-tsuki – Técnica de “jo” do grupo de ataques de cima para baixo, “uchikomi-no-bu”

Misogi – Purificação, limpeza tanto do corpo como do espírito

Musubi – Ligação, junção

Nagare-gaeshi-no-bu – Grupo de técnicas fluentes executadas com o “jo”

Nikajo – Segundo ensinamento, termo antigo originário do Daito-ryu-aikijitsu, que significa essencialmente o mesmo que “nikyo”, ainda em uso na escola “Yoshinkan” e no “Daito-ryu-aiki-jujitsu”

Nikyo – Segundo ensinamento, ou segundo princípio, também denominado “kote-mawashi”

Omote – Parte da frente. Geralmente corresponde à noção de “irimi”, ou “movimento positivo”

Omoto-kyo – Literalmente “Religião da Grande Origem”, seita religiosa xintoísta fundada nos finais do séc. XIX por uma mulher chamada Nao Deguchi e desenvolvida por Onisaburo Deguchi, que teve uma influência decisiva no Fundador do Aikido e na própria natureza desta Arte Marcial

Renzoku-uchikomi – Ataques em continuação, seguidos, técnica de “jo” do grupo “uchikomi-no-bu”

Ryote-dori – Agarrar o pulso do adversário com ambas as mãos

Sankajo – Terceiro ensinamento, termo antigo originário do Daito-ryu-aikijitsu, que significa essencialmente o mesmo que “sankyo”, ainda em uso na escola “Yoshinkan” e no “Daito-ryu-aiki-jujitsu”

Sankyo – Terceiro ensinamento, ou terceiro princípio, também denominado “kote-hineri”

Sannin – Contador para “três pessoas”
Seika-tanden – Ponto central localizado ligeiramente abaixo do umbigo, correspondendo ao conceito de centro físico e espiritual dos seres humanos
Seiza – Sentar na posição de joelhos, com os dedos dos pés em extensão. Literalmente, posição correcta de sentar.
Shiho-giri – Corte em quatro direcções
Shiho-nage – Técnica de projecção de Aikido denominada “projecção em quatro pontos”
Shikko – Deslocamento em posição de “kiza” ou “seiza”
Shikko-sabaki – Esquiva executada em posição de “kiza” ou “seiza”
Shikko-tenkan – Movimento de avanço e rotação pelas costas executado em “seiza” ou “kiza”
Shomen-tsuki – Murro directo à face
Shomen-uchi – Golpe de cima para baixo dirigido à cabeça
Shomen-uchikomi – Ataque com “jo” ou “bokken” de cima para baixo, dirigido à cabeça, que constitui a primeira técnica do grupo de “uchikomi-no-bu”
Soto – Exterior
Suburi – Treino que consiste na repetição de movimentos de ataque e defesa de “bokken” ou “jo”
Sumi – Canto, ângulo
Sumi-otoshi – Projecção pelo canto, técnica de Aikido forçando o desequilíbrio de “uke” diagonalmente para trás
Tai-no-henko – Mudança do corpo. Treino de Aikido consistindo em “tai-sabaki” com parceiro
Tai-sabaki – Esquiva do corpo
Tenchi-nage – Lit. “Céu-Terra”, técnica de projecção de Aikido em que “uke” é projectado pelo desequilíbrio em sentido ascendente de um braço de “tori” simultâneo a outro descendente do braço contrário
Tenkai-ashi – Movimento de viragem do corpo por ângulo de 180 graus sem mudar a posição dos pés
Tenkan-ashi – Movimento de rotação do corpo constituído por um “tenkai-ashi” e um recuo da perna da frente
Tōma-katate-uchi – “Batimento a grande distância”, técnica de ataque em que se golpeia em movimento oblíquo e descendente com o “jo”, do grupo “katate-no-bu”
Tori – A pessoa que executa a técnica
Tsugi-ashi – Movimento de avanço ou recuo sem passar uma perna à frente da outra
Tsuki-gedan-gaeshi – Sequência de técnicas de “jo” do grupo de “tsuki-no-bu” que consistem num ataque frontal directo e um contra-ataque ao nível baixo
Tsuki-jodan-gaeshi – Sequência de técnicas de “jo” do grupo de “tsuki-no-bu” que consistem num ataque frontal directo e um contra-ataque ao nível alto
Tsuki-no-bu – Grupo de técnicas de batimento com o “jo”
Uchi – Interior
Uchikomi-no-bu – Grupo de técnicas de batimento de cima para baixo com o “jo”
Ude-kime-nage – Técnica de projecção por acção sobre o braço de “uke”
Ukemi – Queda
Ura – Lit., costas, técnicas executadas pelo lado das costas de “uke”, correspondendo geralmente a “tenkan”, ou ainda “movimento negativo”
Ushiro-harai – Varrimento para trás com o “jo”
Ushiro-koshi-nage – Projecção com a anca em que “uke” está de costas, o mesmo que “ganseki otoshi”
Ushiro-kubi-shime – Estrangulamento por trás
Ushiro-tsuki – Batimento directo para trás, técnica do grupo “tsuki-no-bu”
Ushiro-uchi – Golpe de cima para baixo executado para trás com o “jo” ou o “bokken”
Yokomen-uchi – Ataque oblíquo à cabeça
Yonin – Contador para quatro pessoas
Yonkajo – Quarto ensinamento, termo antigo originário do Daito-ryu-aikijitsu, que significa essencialmente o mesmo que “yonkyo”, ainda em uso na escola “Yoshinkan” e no “Daito-ryu-aiki-jujitsu”
Yonkyo – Quarto ensinamento, ou quarto princípio, também denominado “tekubi osae”

