

ARTE MARCIAL TRADICIONAL JAPONESA

# AIKIDO

Alberto Ferreira

## Formas básicas para treinamento

	<i>KIHON (Formas Básicas)</i>	<i>SEITEI GATA</i>	<i>OMOTE</i>
1ª forma (Ippon Me)	HONTE UCHI	1ª - TSUKI TSUE	1ª - TACHI OTOSHI
2ª forma (Nihon Me)	GYAKUTE UCHI	2ª - SUI GETSU nhetsu	2ª - TSUBA WARI
3ª forma (San Bon Me)	HIKI OTOSHI UCHI	3ª - HISSAGE	3ª - TSUKI TSUE
4ª forma (Yon Hon Me)	KAESHI TSUKI	4ª - SHAMEN	4ª - HISSAGE
5ª forma (Go Hon Me)	GYAKUTE TSUKI	5ª - SAKAN	5ª - SAKAN
6ª forma (Roppon Me)	MAKI OTOSHI	6ª - MONOMI	6ª - UKAN
7ª forma (Nana Hon Me)	KURI TSUKI	7ª - KASUMI kassumi	7ª - KASUMI
8ª forma (Happon Me)	KURI HANASHI	8ª - TACHI OTOSHI	8ª - MONOMI
9ª forma (Kyu Hon Me)	TAI ATARI	9ª - RAI UCHI	9ª - KASA NO SHITA
10ª forma (Juppon Me)	TSUKI HAZUSHI UCHI	10ª - SEIGAN	10ª - ICHI REI
11ª forma (Juippon Me)	DO BARAI UCHI	11ª - MIDARE DOME	11ª - NEYA NO UCHI
12ª forma (Juni Hon Me)	TAI HAZUCHI UCHI (migi / hidari)	12ª - RAN AI	12ª - HOSO MICHU

### *KEN NO KAMAE (guarda, postura)*

TAITOO

BATOO

HASSOO

NOTTO

SEIGAN

### *JO NO KAMAE (guarda, postura)*

TSUNE NO KAMAE

HONTE NO KAMAE

GYAKUTE NO KAMAE

HIKI OTOSHI NO KAMAE

### *UCHI KOMI*

JODAN (migi / hidari )

HONTE UCHI

GYAKUTE UCHI

HIKIOTOSHI UCI