

VIVE TUS PARQUES QUINTA PAREDES

PLAN GENERAL PARA LAS CLASES DE AIKIDO

Entidad:	Alcaldía Local de Teusaquillo	Duración total:	Según contrato y gestión
Instructora:	Sensei Liliana Cerón García	Intensidad efectiva:	75 min por clase
Población:	10 a 70 años	Disponibilidad horaria:	Lu (no festivos)-MI-Vi 6:30 pm a 8:00 pm
Practicantes:	De 4 a 15 personas por clase (y depende del espacio)		Sa (después de 2 pm) - Do
			Una clase por día y a convenir previamente el horario

Propósitos:

General: Instruir en un nivel básico a las y los paracticantes en el arte marcial Aikido por medio de ejercicios de respiración, relajación, equilibrio y técnicos como desplazamientos, caídas, inmovilizaciones, proyecciones

Adyacentes: Introducir a la o el estudiante en el uso de su propia energía, y la energía de sus compañeros de práctica para ejecutar técnicas de defensa sin necesidad de extrema fuerza física.

Promover el respeto y protección de la integridad propia y de los demás compañeros controlando el comportamiento del practicante por medio de normas y reglas de etiqueta propias de éste arte, antes, durante y después de la práctica,

Contribuir a mejorar la calidad de vida del individuo en cuanto a su salud física y tranquilidad mental.

FASE	PLAN GENERAL: cada clase puede contener	TIEMPO (min)	OBSERVACIÓN
Inicial		10	Se requiere trapos de uso individual y desinfectante
	Alistamiento y limpieza de colchonetas		
	Saludo, meditación		Serequieren colchonetas obligatoriamente para Ukemi
	Ejercicios de: calentamiento respiración, estiramiento		
	Tesabaki (ejercicios de movimiento de muñecas y manos)		
	Taisabaki (ejercicios de desplazamiento)	20	
	Shikko (desplazamiento de rodillas)		
	Ejercicios de evasión de línea de ataque		
	Ukemi (caidas)		

Central	Formas de ataque: se practican las diferentes maneras de ataque para poder ejecutar las técnicas, según el nivel del practicante.		Se requieren colchonetas obligatoriamente para aplicación de Ukemi en las técnicas
	*Ai hanmi y Gyakuhanmi (agarres de una mano a una muñeca)		
	*shomenuchi (corte en forma de golpe con el brazo de arriba abajo)	30	
	*Yokomen uchi (corte en forma de golpe en diagonal de arriba abajo)		
	*Chudan tsuki (golpe con puño al abdomen)		
	*Yodan tsuki (golpe con puño a la cabeza)		
	*Ryote dori (agarre de dos manos a las dos muñecas)		
Final	Ejercicios de estiramiento y respiración.	10	Se prefiere el uso de colchonetas para los estiramientos
	Almacenamiento de colchonetas	5	
Total:		75	