ASSOCIAZIONE ITALIANA AIKIDO E BUDO

L'ASSOCIAZIONE
CENNI STORICI
LA PRATICA



SETTEMBRE 2025

INDICE

Presentazione	pag.	4
L'Associazione Italiana Aikido e Budo	"	5
Lo stemma dell'A.I.A.B.	"	6
L'Akido a Vicenza	"	7
Il fondatore Ueshiba Morirei Sensei	"	8
L'Aikido, Mitsugi Saotome	"	12
Bisogna allenarsi per tutta la vita, Hirokazu Kobayashi Shihan	"	14
Ricordi del Maestro Hirokazu Kobayashi	"	15
Kobayashi, viaggio in Europa	"	16
AI KI DO	"	17
L'Aikido	"	18
Aikido e salute	"	19
Aikido e meditazione	"	20
I bambini e le arti marziali	"	21
Aikido e bambini	"	22
Etichetta nel Dojo	"	24
L'Hakama e il suo significato, Mitsugi Saotome	"	28
Ripiegatura dell' hakama	"	30
Le sette virtù del Budo	"	31
L'allenamento di Aikido	"	35
Ukemi	"	40
Il ruolo di Uke nell'Aikido	"	42
La Spada e lo Spirito di Ikkyo – La vita del sangue e il sangue della vita	"	50
Ikkyo: l'arma dello spirito	"	52
L'uso delle armi in Aikido	"	54
Tagli con la spada	"	58
Principi da applicare nei kata	"	59
La Scuola del Maestro Kobayashi	"	60
Prese e colpi fondamentali	"	61
Le prime cinque forme di base di immobilizzazione	"	62
Alcune tecniche di immobilizzazione e di proiezione	"	63
L'importanza delle tecniche di base nelle Arti Marziali	"	64
Programmi degli esami Kyu	"	65
Programma 5° kyu	"	66
Programma 4° kyu	"	67
Programma 3° kyu	"	68
Programma 2° kyu	"	69
Programma 1° kyu	"	71
Programmi degli esami Dan	"	73
Programma 1° dan	"	74
Programma 2° dan	"	76
Programma 3° dan	"	78
Programma 4° dan	"	80
Numeri in Giapponese	"	82
Katakana, come scrivere il proprio nome in Giapponese	"	83
Glossario	"	84
Bibliografia e riferimenti	"	97
Indice	"	98