

## POSTURAS BÁSICAS

### 1. Seiza



Esta postura é utilizada nos cerimoniais de início e fim de aula, na prática de alguns princípios e técnicas e quando o aluno observa as demonstrações feitas pelo sensei dos exercícios que se vão realizando durante a aula.

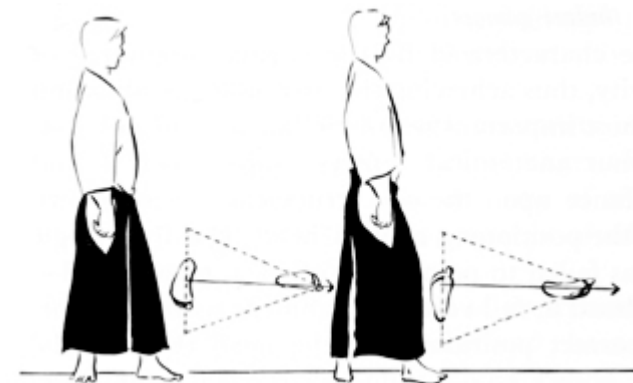
2. **Kamae** ( ou Gamae - dita sozinha pronuncia-se Kamae, quando combinada com outra pronuncia-se Gamae.)

#### 2.1. **Kamae natural** (Shizentai gamae)



Postura usada essencialmente quando se faz a saudação de pé, pode ser também utilizada quando se observa uma demonstração feita pelo sensei ou se escuta uma explicação.

2.2. **Kamae** fundamental (sankakutai no kamae - literalmente kamae em triângulo devido à posição dos pés)



Este é o kamae usado durante a pratica em pé.

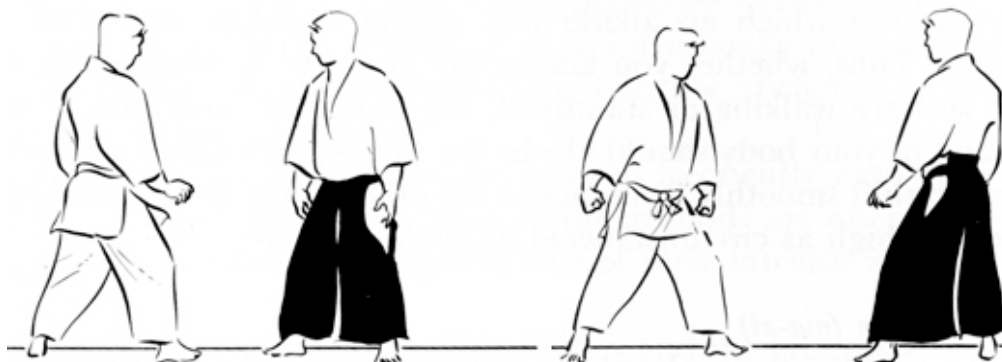
### 2.2.1 Kamae baixo, médio e alto (gedan, chudan e jodan)



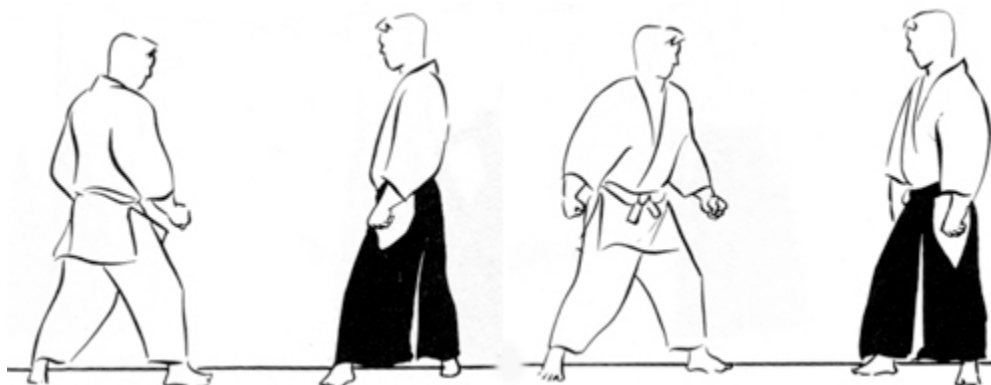
O **kamae médio** é o mais usado durante a prática de aikido, a partir dele executam-se os ataques e as diferentes técnicas de aikido. O **Kamae alto** normalmente é usado a partir do kamae médio na recepção de ataques vindos de cima. O **kamae baixo** normalmente é usado por praticantes com larga experiência, dá mesmo proteção mas mais liberdade de movimento. Não é usado por principiantes.

### 2.2.2 Kamae a dois

2.2.2.1 **kamae simétrico** - ai-hanmi gamae (ambos com o mesmo pé à frente - à direita ou à esquerda)



2.2.2.2 **Kamae invertido** - gyaku gamae (os praticantes encontram-se frente a frente com os pés desencontrados - enquanto um, por exemplo, tem o pé direito à frente o outro tem o esquerdo - como se um fosse a imagem do outro num espelho)



Algumas técnicas executam-se mais facilmente em kamae simétrico outras em kamae invertido.

### 2.3 Distância (ma-ai)

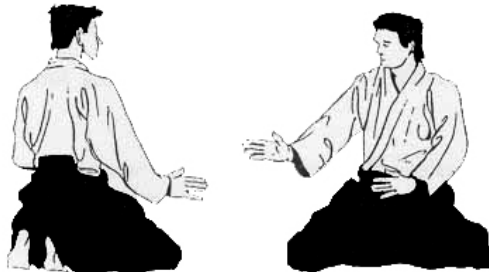


Não há uma distância única para a prática do aikido. A distância depende de muitos factores: velocidade do ataque, tipo de ataque, tipo de resposta ao ataque, tipo de treino, etc. No entanto os principiantes podem guiar-se pelo método indicado na figura para encontrar uma distância adequada à maior parte das situações. Estendem os braços até tocarem as pontas dos dedos depois colocam as mãos na posição média (kamae médio) acima indicada.

**TATI WAZA:** ambos em pé.



**SWARI WAZA:** ambos de joelhos.



**HANMI HANDACHI:** uke em pé e nague de joelhos.

