

Aikijujutsu basico

Principi basici di studio di movimento, cadute e postura

*Campo obbligatorio

1. Il tuo nome e cognome *

2. Le anche, la schiena e la testa devono rimanere allineate, spiega per quale motivo

3. Cosa significa "Hara" e quale funzione ha?

4. Shikko ha una grande importanza in tutte le pratiche e non solo nel Taijutsu

Descrivere il modo di compierlo, sottolineando la funzione di Hara

5. La pratica di Tai Sabaki ha una importanza fondamentale

Puoi dare spiegazione del perchè e cosa significa?

6. Kaiten e Tenkan, cosa significano?

Come possono le anche, le ginocchia e i piedi fornire maggiore stabilità al movimento?

7. Dai una spiegazione sommaria dei movimenti di Tenkan e Kaiten

La biomeccanica del movimento in queste fasi di apprendimento

8. Ukemi, cosa significa e perchè sono importanti?

Dai una spiegazione inopinabile agli effetti e alla funzione

9. Descrivi una caduta Zempokaiten in dettaglio

Spiega come avviene la preparazione, l'esecuzione e la funzione

10. In alcune forme di caduta le braccia hanno una importanza fondamentale più che in altre

Spiega con esempi e perchè

