

SEMANA

**viu**

**El Comercio**

WWW.VIU.PE



**GUÍA DE COMPRAS**  
MÁS DE 20 GADGETS QUE HARÁN  
TU VIDA MÁS FÁCIL, SEGURA Y FELIZ

**Moda**

*Ballerinas  
para todos  
los gustos*

**Belleza**

*Una melena  
increíble  
en 7 pasos*

**Trabajo**

*Lo que la  
caligrafía  
revela de ti*

**Fitness**

*Aikido  
para niños*

MODELO E IMAGEN  
OFICIAL DE LIFWEEK

**Janet  
Leyva**

RESUELTA A TRIUNFAR ANTES DE LOS 20 AÑOS,  
LA JOVEN MANIQUÍ RECONOCE QUE SU FÍSICO  
PRIVILEGIADO NO ES SUFICIENTE PARA SALTAR  
A LAS GRANDES LIGAS DEL MODELAJE.



ARTES MARCIALES

# Aikido para peques

CON ESTA PRÁCTICA NUESTROS NIÑOS PUEDEN APRENDER A DEFENDERSE ANTE UNA SITUACIÓN DE RIESGO, PERO TAMBIÉN A SER MÁS RESPONSABLES Y A ELEVAR LA CONFIANZA EN SÍ MISMOS.

Por **María Esther Huamán**  
Fotos **Vinicio Barros**

**E**l aikido es un arte marcial japonés de defensa personal que, a través de determinados movimientos corporales, enseña a trabajar la evasión, el desequilibrio y el control del oponente, pero sin tener que llegar a causarle daño. Los niños que practican aikido aprenden a tener un mejor dominio de sus emociones y a usar el autocontrol a su favor. Las clases siempre son grupales por lo que además, enriquece sus relaciones interpersonales, cultiva nuevos valores y entiende la importancia del respeto por el otro.

Asimismo, las lecciones están enfocadas en promover un crecimiento saludable, aportándoles mayor flexibilidad, velocidad y resistencia cardiovascular. ¿Quieres saber más? Sigue leyendo. ●



## IKKYO DESDE ATAQUE KATATEDORI

**Paso 1:** sujetar la mano del oponente, desequilibrar su brazo y hacerlo girar hasta que ambos cambien de lado, al mismo tiempo que se va

haciendo presión sobre su codo.

**Paso 2:** controlar el codo tal como se nota en la imagen y luego llevarlo al piso.

**Paso 3:** ya sobre la superficie, inmovilizar presionando la zona de la muñeca y el codo.



## SANKYO ANTE UN ATAQUE SHOMEN UCHI

**Paso 1:** evadimos el ataque del oponente y controlamos su mano. **Paso 2:** aplicamos una torsión a la muñeca para controlarlo, tal como lo hace la modelo. **Paso 3:** ahora lo inclinamos hacia adelante, bajando su

espalda y luego lo hacemos girar, apuntándolo en dirección al suelo, siempre manteniendo el control sobre su brazo. **Paso 4:** inmovilizamos al atacante haciendo presión en la zona de la muñeca y codo.



Agradecimientos:  
William Silupú, Sandan de Aikido Keiten Ryu.  
Sensei Jorge Calderón - líder de la Asociación  
Aikido KeitenKai [www.aikidokeitenkai.com](http://www.aikidokeitenkai.com)  
Dojo de la Asociación Peruano Japonesa.  
Informes de clases: [www.apj.org.pe](http://www.apj.org.pe)  
© 518-7450

Modelos:  
Jean Pierre Gutiérrez Rochabrun, Miguel  
Andrés Flores Boluarte y Alejandra Gómez  
Graner.



### IRIMI HIJI GAESHI

3

**Paso 1:** tomar la muñeca del atacante y nos desplazamos 180° para desequilibrarlo.

**Paso 2:** nos ubicamos detrás de la persona, ejercemos control sobre

la muñeca que teníamos sujeta y hacemos presión posterior sobre su rodilla. Usamos el codo contrario para empujarlo hacia atrás a

la altura del pecho, tal como se ve en la foto.

**Paso 3:** desde la posición anterior girar al contrincante hacia atrás llevándolo a caer de espaldas.

### PARA SABER

- Se aconseja que para iniciar con las clases de aikido el niño tenga como mínimo 7 años, ya que es recién a esta edad que tiene más desarrollada la motricidad fina.
- El aikido no es un deporte de competencia. Los menores avanzan progresivamente según sus capacidades, guiados por un sensei (maestro).
- Las lecciones también se combinan con un poco de gimnasia y otras dinámicas físicas, que ayudan a combatir el sedentarismo infantil.
- A medida que el niño avanza en sus aprendizajes, sube a un siguiente nivel. Estos son diferenciados por cinturones. Se inicia en el blanco y tiene que pasar diez grados básicos hasta llegar a cinturón negro.



### IRIMI NAGE

4

**Paso 1:** sujetamos la muñeca del oponente y lo hacemos girar hasta cambiar de lado.

**Paso 2:** para desequilibrarlo, llevamos

un brazo hacia su cuello, mientras que el otro controla el hombro, tal como se ve en la foto.

**Paso 3:** finalmente, volvemos a girarlo

manteniendo el control de su cabeza y lo proyectamos hacia adelante, hasta que toque el suelo de espaldas

**LAS TÉCNICAS SIEMPRE SE REALIZAN EN PAREJA PARA QUE LOS NIÑOS APRENDAN A TRABAJAR EN EQUIPO Y LOGRAR OBJETIVOS EN COMÚN. ADEMÁS DE ESTA FORMA LAS RUTINAS SE HACEN CON MAYOR FACILIDAD.**



### SHIHO NAGE DESDE ATAQUE KATATEDORI (AGARRE DE MUÑECA)

5

**Paso 1:** desequilibrar el brazo del atacante.

**Paso 2:** hacerlo girar sobre nosotros mismos mediante una

torsión de su codo y muñeca. Ubicarlo a nuestra espalda.

**Paso 3:** finalizar lanzándolo al suelo.