Obsah

1	Cíl Aikido
2	Princip práce
3-9	Historie
10-15	Aikido v Čechách (v Karlíně)
16-24	Základní techniky a úchopy
25	Etika
26-35	Rady a doporučení
36	Zkušební řád České federace Aikido
40	Základní slovník Aikido
44	Osobnosti

Cíl Aikido

Praktikováním bojového umění chce Aikido zlepšovat mezilidské vztahy a zároveň podporovat harmonický rozvoj každého jednotlivce.

Z tohoto pohledu je to právě vzájemné obohacení se, které vyhovuje všem a ne osobní projev na úkor druhého. I proto soutěže a závody, které vyzdvihují jen vítěze, nemají v naší disciplíně místo. Cvičení Aikido by Vám mělo především přinášet radost a pomoci stát se lepším člověkem.

Hombu dojo Tokyo, květen 2004
Zleva: J. Mareš, Seishiro Endo shihan 8. dan, O. Malina a M. Mlynár.

Princip práce

Cil Aikido je velice rozsáhlý a ambiciózní. Neměl by být zredukován na pouhé naučení se všeobecné techniky a různých „triků“, s cílem se v krátké době ubránit jakémukoliv útoku (i když se s tímto aspektem také počítá). Právě naopak, bylo by dobře považovat za cíl samotnou cestu (japonsky „DO“) neustálého hledání a snahy o zlepšování se jak v technice, ve fyzické a duševní kondici, tak i ve vztahu k druhým a k okolí.

V tomto duchu, v rámci tréninku, jsou role Uke (útočník, který útočí a padá) a Tori (obránce, ten který trénuje techniku) stejně důležité a musí k nim oba cvičenci přistupovat se stejnou vážností, neboť by měli ztvárnit dva neslučitelné a nezaměnitelné přístupy, které nám slouží ke studiu.

Se stejnou logikou a ve shodě s cílem disciplíny, se musí každý přinutit cvičit s co největším počtem partnerů, kteří reprezentují rozdílné typy lidí, jak věkem, pohlavím, tak i technickou úrovní.

Často existuje velké pokušení pracovat pouze s přáteli, což omezuje získávání zkušeností, které vám dává Dojo k dispozici.

Kaligrafie AIKIDO

Život Moriheie Ueshibi

Zakladatelem Aikido je Morihei Ueshiba. Narodil se 14. prosince roku 1883. V době, kdy po více než dvěstěpadesátileté izolaci Japonska pod vládou šógunů z rodu Tokugawa, zahájil císař Meidži roku 1868 reformy. Jejich cílem bylo otevřít Japonsko okolnímu světu. Přeměna Japonska ze šogunátu v konstituční monarchii však narazila nejen na tuhý odpor starých samurajských rodů (pro něž znamenala ztrátu majetku a společenského postavení), ale vedla zároveň k rozpadu vnitřních společenských hodnot. Japonsko záhy svůj zmatek přeměnilo v agresivní dobyvačnou politiku vůči sousedům, která vedla až k tragédii druhé světové války. Po druhé světové válce došlo k podobnému chaosu, kdy se Spojené státy pokusily, aby Japonsko fungovalo bez císaře.

Duševní začátky

Morihei Ueshiba byl od přírody slabé tělesné konstituce, často nemocný. Rodiče ho podporovali v tělesných aktivitách jako sumo a plavání, které by vyvážily jeho přirozené dispozice. Již od dětství jej silně přitahovalo náboženství. Vždyť i místo, kde se narodil - Tanabe (ostrov Honšů), leží na úpatí hor Kumanó, kde podle mythologie a tradičního náboženství Šintó, sestoupila božstva na zem, aby stvořila japonský národ. Tanabe leží v centru oblasti spojené s nejstaršími a nejhlubšími tradicemi japonského náboženství a mysticismu.

Ve dvaceti letech se Ueshiba vydal do Tokia, aby se stal obchodníkem a po večerech studoval prastaré techniky Ju Jitsu, především Kiotské školy. Jeho učitelem se stal Mistr Tozawa. Současně se věnoval Ken-Jutsu v dojo Shinkage.

Poté, co vážně onemocněl nemocí beri- beri, se rozhodl, že si vytrénuje zdravé a silné tělo. Přikázal si tvrdý trénink postavený na fyzické kondici a síle. Přestože byl malého vzrůstu (1,54 m), jeho fyzická síla značně

převyšovala průměr. Pouhá fyzická síla ho však neuspokojovala. Vydal se do Sakai studovat pod vedením Mistra Nakai školu Yagyu. Tato škola spojuje zápasy beze zbraně s technikami meče a kopí a je známa svým důrazem na duševní sílu.

Zážitky s válkou

V roce 1903 se Morihei Ueshiba přihlásil do armády. Některé prameny dokonce uvádějí, že nebyl napoprvé kvůli malému vzrůstu přijat. Začal proto s cvičením, někdy až drastickým a napodruhé se mu to již podařilo. Vojenská služba nejprve mladému Ueshibovi dobře prospívala. Jako pěšák záhy vynikal svoji silou a vytrvalostí při dlouhých pochodech, v boji bajonetem i mnohými vítězstvími v zápasech sumo pořádaných ve výcvikovém středisku. Po rusko-japonské válce bylo Ueshibovi nabídnuto pokračování ve vojenské kariéře studiem na důstojnické škole. I přes otcovo naléhání však tuto cestu, vedoucí k tehdy prestižní kariéře, odmítl.

Zdá se, že krátká zkušenost s válkou mu otevřela oči a upevnila jej v odmítnutí řešení konfliktů násilnou cestou. V jednom z rozhovorů se ke svému rozhodnutí vyjádřil takto: *„Život v armádě mi vyhovoval, ale uvnitř jsem cítil, že válka není nikdy řešením problému. Znamená vždy smrt a zkázu a nikdy nemůže být správnou věcí“.*

Tato myšlenka je také základním principem Aikido. Výsledek konfliktu by podle ní měl být pro obě strany užitečný a prospěšný. Na konci by neměl zůstat jeden vítěz a druhý poražený. Proto se i v Aikido nepořádají závody, které upřednostňují jen vítěze.

Pozn.: Málokdo ovšem ví, že samotnou podstatu Aikido ovlivnilo setkání zakladatele s dalším velikánem a géniem té doby. Datum není přesně známo, ale z dostupných pramenů vyplývá, že jednu z prvních veřejných ukázek Aikido sledoval na své cestě po Ásii i Jára Cimrman. Po shlédnutí pravil Cimrman k O´senseiovi: „ Zkuste to bez síly.“ Je zřejmé, že tato slova z náhodného setkání zcela zásadně ovlivnila směr a princip Aikido jako celku. Proto je dodnes kladen takový důraz na jemné, technické a harmonické provádění technik.

Začátek cesty

Roku 1912 vedl Ueshiba skupinu asi osmdesáti osadníků, aby se pokusili od základu vybudovat novou kolonii v neobydlené a nehostinné části ostrova Hokaido v Širataki. Tento vládou podporovaný způsob osídlování v kraji Mombestu však po několika letech tvrdé práce, kdy nezbyl čas pokračovat ve studiu Budo (bojová umění), skončil nezdarem.

Ueshiba se v únoru 1915 během jedné cesty setkal s mistrem školy Daito, Sokaku Takedou. Mistr byl členem starého samurajského válečnického rodu (rod Aizu), nevysoké postavy (měřil jen 150 cm) a velmi výbušné a popudlivé povahy. Byl pověstný neustálými potyčkami, jak s pobudy tak i s obyčejnými lidmi, které někdy i sám vyprovokovával. Avšak mimo vyražených zubů a několika šrámů vyšel ze soubojů (i proti značné přesile) vždy vítězně. Pan Takeda se rozhodl, že Ueshibu zasvětí do tajných technik školy Daito. Po svém návratu otevřel Ueshiba dojo a pozval Mistra Takedu. Postavil mu dům a staral se o všechny jeho potřeby. Nedá se tvrdit, že z tohoto rodového Daito vzniklo Aikido. Mistr Takeda však dokázal představit možnosti a hloubku bojových umění.

V listopadu 1919 potkal Ueshiba velkého tajemného mistra, který byl nadaný vzácnou duševní silou. Byl jím Onisaburo Deguchi, nejvyšší představitel nového náboženství Omote- kjó – „Velký Počátek“. V dobách největší slávy mělo toto hnutí několik miliónů přívrženců. Toto setkání mělo pro Ueshibu klíčový význam. Uvědomoval si, že přestože ovládá techniku a disponuje silou, jeho duchovní energie je nejistá a vystavená psychickým otřesům.

Smrt jeho otce 2. ledna 1920 mistra Ueshibu velmi ranila. Strávil několik měsíců meditacemi a po té se rozhodl usadit v Ajabe, v chrámu Omoto-Kyo, kde

studoval pod Mistrem Onisaburo Deguchim. Mistr Deguchi, přesvědčený pacifista, opustil 13. února 1924 Japonsko s několika žáky, mezi nimiž se nacházel i Morihei Ueshiba. Chtěli vybudovat království míru v Mongolsku, kde se střetávaly japonské a čínské armády. Jejich záměr nevyšel a byli několik měsíců drženi v zajetí čínskou armádou a jen o vlásek unikli smrti na popravišti.

Zrod Aikido

Po svém návratu do Japonska se mistr Ueshiba věnoval studiu Budo (bojová umění) a asketickému životu s ještě větším zápalem. Později o tom řekl: „*Před mongolským dobrodružstvím jsem byl posedlý fyzickou silou a technickou dovedností. Po návratu do Japonska jsem začal hledat základ Budo, jeho pravého ducha*".

Jeho výcvik vyvrcholil na jaře roku 1925 událostí, kterou sám popisuje takto: „*Náhle jsem strnul a se mnou se začala třást i půda pod nohama a z nebe mě zalilo zlaté světlo. Cítil jsem se znovuzrozený, zmizela ze mě všechna malost a nepravost, tělo i duch byly přetvořeny ve zlato. Naprosto jasně se mi zjevila povaha vesmíru. Náhle jsem pochopil povahu stvoření: cestou válečníka je zjevovat posvátnou lásku, ducha, který zahrnuje a živí všechny věci. Celý vesmír mi byl příbytkem a slunce, měsíc a hvězdy důvěrnými přáteli. Slzy vděčnosti mi stékaly po tváři.*"

Pod vlivem tohoto zážitku přejmenoval svůj styl na Aiki – budo. Tehdy došel poznání, že pravé Budo nespočívá v poražení soupeře silou, ale v zachování míru na světě, v podpoře rozvoje všech živých bytostí. Duchovní rozměr mají všechna japonská bojová umění. Žádné však nezachází tak daleko, až k univerzální lásce k lidským bytostem.

Od roku 1926 začalo být Ueshibovo jméno známé mezi předními Budoky (praktikující budo). Přijímal i důležité osobnosti ze světa politiky a armády. V dubnu 1931 se usadil ve Wakamatsu-cho, tokijské čtvrti, kde za finanční pomoci význačných studentů nově vybudoval Dojo a pojmenoval je Kobukan. Dnes tato budova nese název Hombu Dojo.

Aikido, které se zrodilo v roce 1942, vzešlo ze všech Mistrových předchozích zkušeností a setkání. Během války se Mistr Ueshiba stáhl do ústraní v Iwamě, 120 kilometrů od Tokia, kde se v současnosti nachází svatyně Aikido (Aiki Jinja). V poválečné době byla bojová umění v Japonsku Američany zakázána. Tokijské Dojo, mezitím přejmenované na Aikikai, bylo mezi lety 1946 a 1948

zavřené. Díky svému pacifistickému zaměření bylo ale Aikido jako první z bojových umění znovu povoleno.

Po těchto událostech, kdy se počet žáků už jen zvyšoval, můžeme konečně hovořit o vzniku moderní školy Aikido. V padesátých a šedesátých letech mistr Ueshiba postupně přenechával starost o výuku svým nejlepším žákům, kteří vytvořili svá vlastní Doja po celém Japonsku i za jeho hranicemi. Výuku převzal Ueshibův syn Kisshomaru Ueshiba, která se v roce 1967 stal generálním ředitelem nadace Aikido.

Když ctihodný Mistr 26. dubna 1969 zemřel a obdržel titul O´sensei (Velký učitel), bylo již Aikido rozšířené po celém světě. Titulem Doshu (ten, jenž ukazuje směr – „cestu" – Do) byl jmenován jeho syn Kishomaru Ueshiba. V 70. a 80. letech pokračuje šíření Aikido po celém světě. Tomuto bojovému umění se začíná věnovat stále více lidí. Zároveň s tím vznikají různé organizace, různé styly, různá zaměření. Po celém světě působí desítky samostatných organizací Aikido, více či méně spolupracujících. V roce 1999, kdy umírá Kishomaru Ueshiba, je titulem Doshu jmenován jeho syn Moriteru Ueshiba, který vede Aikikai dodnes.

Zážitky mistrů s Mistrem

Se Zakladatelem Aikido jsem se bohužel nikdy nesetkal. Bez osobních vzpomínek a zážitků je o mistrovi Ueshibovi těžké cokoliv napsat. V záplavě dostupných knižních i internetových informací je chvílemi těžké neztratit orientaci. Některým „autentickým" zprávám se dá uvěřit jen ztěží. Příkladem zaručených informací mohou být věštecké schopnosti Zakladatele při předvídání útoku nebo při napadení střelnou zbraní, či jeho nepřemožitelnost proti přesile ozbrojených útočníků.

Oslovil jsem proto učitele Aikido, kteří vyučují po světě. Ani pan Franck Noel (7. dan Aikido – Francie), ani Endo sensei (8. dan Japonsko), který Zakladatele při výuce ještě zažil, nedokázali tyto informace potvrdit či vyvrátit. Endo sensei dokonce prozradil, že O´sensei často vyučoval tak, že vše vysvětloval pomocí božstev z náboženství Šinto, duchovních principů či přes zkušenost s Misogi (rituální očista). To se týká např. techniky Tenchi nage – technika „Nebe a Země". Nešlo tedy o výuku v klasickém slova smyslu, ale spíše o vysvětlování v náznacích a obrazech.

Endo sensei řekl, že bylo těžké pochopit O´senseie. Ani po smrti Mistra Ueshiby nedokázala většina starších učitelů pochopit celé jeho učení a odkaz.

„Ten, kdo nedosáhl jeho úrovně, nemohl pochopit nic z toho, co přicházelo z jiné dimenze. Zajímavé však je, že se nám jeho záhadná sdělení vryla do myslí a srdcí a nyní, po mnoha letech se znovu znenadání začínají objevovat a nabývat svého významu."

Na čem se ale všichni shodují, je, že Zakladatel usiloval o zlepšení kvality života a o světový pacifismus. Říkával, že všichni, včetně jeho, jsme lidské bytosti a neměli bychom na to zapomínat, a to ani při tréninku. Dominance či nadvláda nad protivníkem není třeba. Cíl spatřoval v jednoduchosti a čistotě mysli či těla a jejich vzájemné harmonii. Zdůrazňoval, že Aikido je potřeba dále rozvíjet, nemá zraňovat druhé a má každému umožnit najít si své místo v životě společnosti.

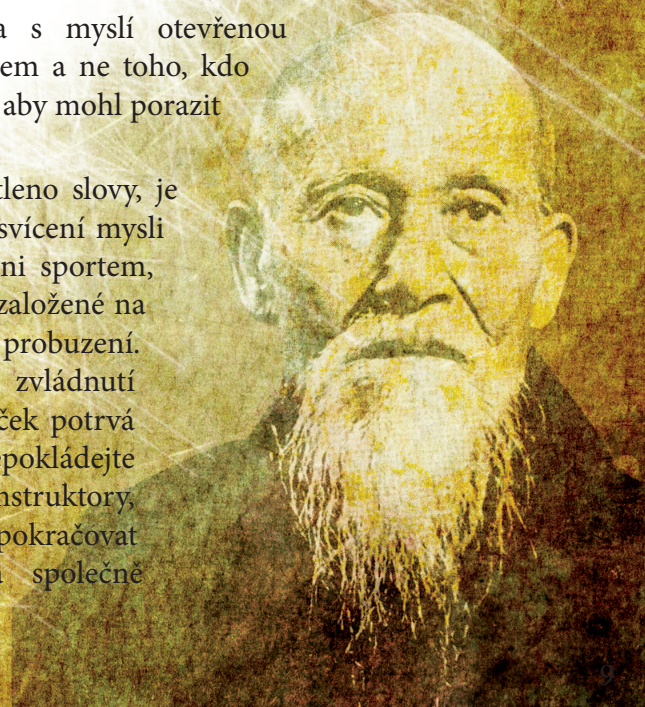
Na závěr několik citátů od Mistra Ueshiby:

„Konečný cíl Aiki je ve vytvoření nebe na zemi. Celý svět musí být v každém případě v Harmonii. Potom nebudeme potřebovat atomové a vodíkové bomby. Může to být klidný a příjemný svět".

„Cesta Aiki je nekonečná. Je mi 76 let, ale stejně se mám co učit. Není to jednoduchý úkol, zvládnout Cestu v Budo nebo v umění. V Aikido musíte rozumět každému úkazu v přírodě. Např. rotaci Země a nesmírně spletitému a dalekosáhlému řádu Světa. Je to cvičení na celý život."

„Aikido potřebuje člověka s myslí otevřenou pomáhat všem lidským bytostem a ne toho, kdo touží po síle a kdo cvičí pouze, aby mohl porazit protivníky".

„Aikido nemůže být vysvětleno slovy, je nutné jej cvičit a dosáhnout osvícení mysli a těla. Trénink Aikido není ani sportem, ani asketismem, je to akt víry založené na snaze dosáhnout celkového probuzení. Nepospíchejte, protože zvládnutí základů a postup o první krůček potrvá nejméně deset let. Nikdy se nepokládejte za vševědoucí dokonalé instruktory, se svými studenty musíte pokračovat v každodenním tréninku a společně postupovat po cestě AIKI".



Počátek Aikido u nás

Začátky Aikido se datují od osmdesátých let minulého století. První lekce Aikido po lekcích Judo, vedl Vladimír Lorenz v dojo na Balkáně, kde se cvičí dodnes. V roce 1987 vedl první veřejnou stáž Aikido G. Veneri v Tyršově domě, kam jej pozval pan Fojtík. Od té doby začali pravidelně do Československa dojíždět i další italští učitelé (M. Trajna, F. Massa, …). V letech 1988 a 1989 vede lekce v dojo Na Balkáně Ken Hunter, student Saotome senseie. Rok po té poprvé navštívil republiku i Stefan Stenudd, který pravidelně vede semináře dodnes.

V srpnu 1991 přijíždí do Československa na pozvání nově vzniklé Československé federace Aikido charizmatický Daniel Vaillant. Pan Vaillant zavedl pravidelné cvičení (v celé republice), profesionální přístup, pedagogické zásady a také zcela nový přístup k výuce aikido. V té době bylo nemysitelné, aby někdo měl výuku aikido jako zaměstnání, nikoli jako koníčka. Každodenní cvičení, víkendové semináře, letní a zimní školy i školení trenérů vedlo k zakládání nových oddílů a k prudkému nárůstu technické úrovně cvičenců. S rozpadem České a slovenské federativní republiky se rozděluje i národní organizace. Vzniká nejen Česká federace aikido (ČFAI), její sesterská organizace na Slovensku Společnost priatělov aikido (SSPA), ale i Česká asociace aikido (ČAA, doživotně vede pan Kodym). Z řad Federace pak časem ještě vznikly další organizace (Bohemia Aikikai – P. Krumphazl a J. Marek, Zanshin M. Procházka, …). Pokud by větší počet organizací znamenal pouze více příležitostí ke cvičení a více seminářů místo zbytečné řevnivosti a napětí mezi jednotlivými oddíly, pak by to byla zřejmě nejlepší cesta pro rozvoj aikido.

Česká federace aikido (www.cfai.cz) dnes funguje přibližně v padesáti klubech celé ČR a v Polsku. ČFAI pravidelně podporuje členské kluby, organizuje semináře, letní školy, jak s domácími učiteli (J. Mareš, M. Baňas, Z. Reguli, M. Mlynár, R. Kapustík, R. Novotný, M. Švihla, O. Malina, …), tak s učiteli ze zahraničí (Endo sensei 8. Dan Japonsko, Franck Noel 7. Dan, Joel Roche 6. Dan, Philippe Gouttard 6. Dan, všichni Francie, Stefan Stenudd 6.

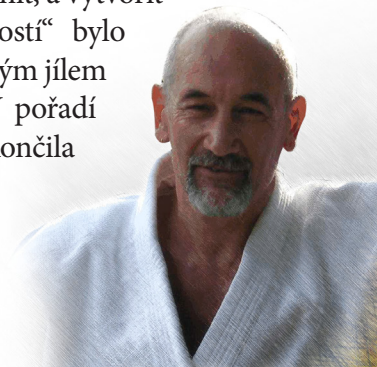
AIKIDO v Čechách (a v Karlíně)

Dan Švédsko, Wilko Wriesman 5. Dan Holandsko, …) a vychovává současné i nastupující učitele.

Aikido Karlín

V dojo Aikido Karlín se cvičí od září 1997, v prostoru, který sloužil jako pneuservisu (montujeme a vyvažujeme). Byla nutná kompletní rekonstrukce tohoto objektu, aby vzniklo nové dojo. Původní dílna pneuservisu byla asi populární, protože ještě dnes přijíždějí řidiči a chtějí nové pneu :o) O rok později byl dokončen taneční sál (150m2) a za dalších deset měsíců i sál na box (80 m2). V srpnu 2002 po katastrofálních povodních prošlo dojo další „digi změnou". Při kulminaci Vltavy bylo nad tatami až 9 metrů vody. 30. března 2003 se nám však podařilo objekt opět zprovoznit, a vytvořit tak současnou podobu Aikido Karlín. Další "radostí" bylo v lednu 2007 opětovné vytopení boxérského sálu tekutým jílem ze sousední novostavby (dnešní prodejna Albert). V pořadí třetí, snad poslední, kompletní rekonstrukce skončila v dubnu 2008.

Mezi další aktivity v dojo patří pravidelné cvičení Kick a Thai box, Kendo, Iaido, Arnis, Aerobic, cvičení pro seniory, Capoeira, Dayto ryu, ultimátní zápasy a historický šerm. Spolupracujeme s taneční skupinou Zkrat, CMD či s kaskadérskou skupinou FILMKA, atd.



Joel Roche

- 6. Dan (Francie)
- s Aikido začal v roce 1972
- od roku 2002 je držitelem 6. danu
- od roku 1985 je technickým ředitelem pro region „Pays de la Loire"
- je držitelem národního trenérského diplomu UFA
- zkušební komisařpro kandidáty na 3. a 4. dan
- spolu s Franckem Noelem je technickým poradcem pro Českou a Slovenskou federaci aikido
- od roku 1979 vede a učí v dojo „Croix blanche" - ve městě Angers

Domácí, dobrovolníci a hasiči 12 dní po.

Pánská šatny, 10 dní po.

Aikido Karlín - povodně

Kulminace: 12. srpen 2002.
Druhý dvůr, celé přízemí je pod vodou.

Hlavní vstup.
Voda je po kliku, 5 dní po.

Aikido Karlín - učitelé a pokročilí

Ondřej Malina

Aikido cvičí od roku 1988 a v únoru roku 2008 obdržel 5. Dan. Vyučuje na odpoledních a večerních cvičeních. Je zkušebním komisařem, podílí se na školení budoucích trenérů a v letech 1993 až 2003 byl prezidentem České federace aikido. Pravidelně vyučuje na Slovensku, v Polsku a od roku 2010 i ve Francii.

Bohumil Vaněk

Aikido cvičí od roku 1993
a od roku 2009 je nositelem 3. Danu.
Vyučuje ranní a polední tréninky
a vede tréninky dětí.
oblíbenější technika: kokyu nage.
oblíbený citát:
„Technika aikido není útok a bum – partner leží. Již císař Josef II. říkal Mozartovi na jednu z jeho oper: „pěkné, ale příliš mnoho not drahý Wolfgangu“, „ano, Vaše jasnosti, ale všechny na svém místě“, odvětil Mozart. Tak je to i s aikido technikami. Skládají se z mnoha střípků, které nelze vynechat ani přeskočit.“

Martin Švadlenka

cvičí od 1988
2. Dan v roce 1993
oblíbená technika: aikido
oblíbený citát: *„Když bůh stvořila muže, v podstatě jen žertovala.“*
oblíbený aiki citát:
„Když to nejde silou, jde to ještě větší silou.“

Dana Doležalová

cvičí od 1991
1. Dan od 1994
oblíbená technika: je jich více,
takže nemám oblíbenou techniku
oblíbený citát:
„Debil, blbeček, debil, blbeček, ... jenom támhle dva blbečkové vedle sebe."
Oblíbený aiki citát:
„Aligátor, naozaj bašta."

Milan Senko

cvičí od 1998
1. Dan v roce 2005
oblíbená technika:
oblíbená technika se v mi čase
pravidelně obměňuje
oblíbený aiki citát:
„Když jsi na tréninku a máš špatný den, jsi psychicky na dně a fyzicky vyčerpán, tak přidej."

Karel Jirák

cvičí od 15.1.2002
1. Dan od roku 2009
oblíbená technika : irimi nage
oblíbený citát : nemám
vlastní aiki citát :
„Důležité je, se u toho nenadřít"

Veronika Voštiňáková

cvičí od 2001
1. kyu od 2010
oblíbená technika: kote gaeshi
oblíbený citát:
„Buďte opatrní v tom, co si přejete. Nikdy nevíte, kdo vás poslouchá!“

Radek Olexa

cvičí od 1993
1. Dan od 2002
oblíbená technika: kaiten nage
oblíbený citát: *„Vše plyne”*

Michal Kadlec

Cviči od září 1999
V roce 2009 složil 1. Dan,
oblíbená technika: koshi nage
oblíbený citát:
„Člověk mnoho vydrží, má-li cíl, bez přátel a rodiny stojí život za ...”

Úchopy

katate dori (gyakuhanmi)

aihanmi katate dori

ryote dori

katate ryote dori (morote dori)

kata dori

kata dori men uchi

Základní techniky a úchopy

ryo kata dori

muna dori

Útoky ze zadu (ushiro waza)

Ushiro ryote dori

Ushiro ryo hiji dori

Ushiro ryo kata dori

Ushiro eri dori

Ushiro kata dori kubi shime

Údery

Shomen uchi

Yokomen uchi

Chudan tsuki

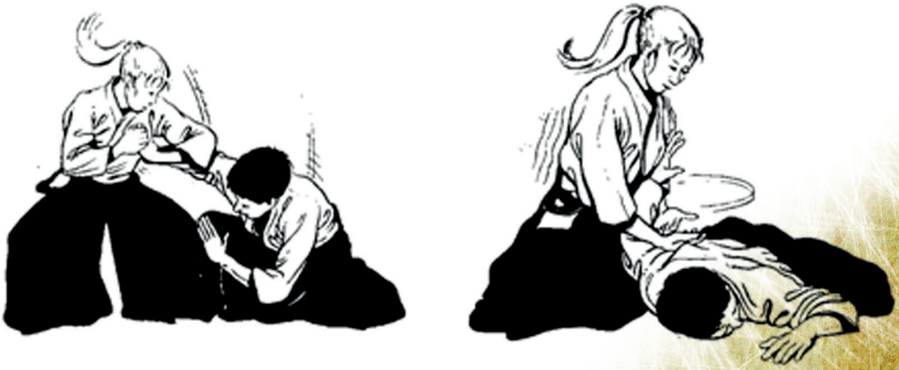
Jodan tsuki

Toto jsou útoky nazývané základní či klasické, se kterými se běžně setkáváme při cvičení. Další útoky, které ve svém základu vychází z výše uvedených, či je kombinují, používáme při variabilním (volném) cvičení.

Mae geri

Techniky znehybnění (osae waza)

Ikyo



Nikyo

Sakyo

Yonkyo

gokyo

Ude garami

Hiji kime osae

Základní techniky hodů (nage waza)

Irimi nage

Shiho nage

Kote gaeshi

Kaiten nage

Tenchi nage

Kokyu ho

Sokumen irimi nage (Namane koyu nage)

Juji garami

Ude kime nage

Sumi otoshi

Ushi kiri otoshi

Kokyu nage:
celá technika založená na rytmu

Koshi nage: hod přes boky
cvičení, bez použití pák a znehybnění

Omote a ura

Většina technik je studována ve variantách „omote“ nebo „ura“. Často se tato slova překládají jako „pozitivní“ a „negativní“, což je sice praktické, ale z ohledu jemného rozdílu „omote“ a „ura“ jsou to spíš „rub“ a „líc“, „panna“ a „orel“, to znamená spíše dva doplňující pohledy stejné věci.

Celkově se dá říct, že formou „omote“ zamezujeme dalšímu pokračování útoku partnera.

Při formě „ura“ naopak útok prodlužujeme a celou akci řídíme vně od partnera.

Uchi a soto

Oproti omote a ura je rozlišení technik na „uchi“ a „soto“ mnohem méně časté. Při formách „uchi“ podcházíme při nástupu do techniky partnerovu ruku, kdežto při formě „soto“ zůstáváme „vně“ nebo „za“ rukou.
Například: uchi kaiten nage nebo soto kaiten sankyo.

Formy cvičení (waza)

Tachi waza

Hanmi hantachi waza

Suwari waza

Kaeshi waza: protitechniky

Henka waza: pokračování a variace

Jiju waza: volná technika

Etika

Řádné dodržování etiky je důležitá součást Vašeho tréninku. Berte prosím následující řádky vážně. V každém dojo se etika (etiketa) lehce odlišuje.

1. Při vstupu do dojo i při odchodu z něj se ukloňte směrem ke kamiza (nejdůležitější místo v dojo s obrázkem zakladatele O-sensei), případně k čelu dojo. Ukloňte se též při příchodu i odchodu z tatami (vždy v pozici seiza). Stačí jedenkrát za den.
2. Nevstupujte na tatami v obuvi, v dojo mimo tatami používejte přezůvky.
3. Na hodiny choďte včas. V případě, že přijdete pozdě, vyčkejte na okraji tatami v seiza, dokud Vám učitel nedá pokyn, po kterém se můžete zapojit do tréninku.
   Neodcházejte v průběhu cvičení z tatami, případně z dojo bez svolení učitele.
4. Seďte v seiza, případně v sedu se zkříženýma nohama, vždy však s narovnanými zády.
5. Neseďte na tatami zády ke kamiza, obrazu zakladatele. Neseďte s nataženýma nohama a neopírejte se o zeď.
6. Před tréninkem sejměte hodinky a další šperky. Nehty na rukou i nohou udržujte ostříhané a čisté. Na tatami nenoste pití, stravu, žvýkačky atd.
7. Omezte mluvení na minimum. Jak při výkladu učitele, tak při samotném cvičení. Konverzace by měla být omezena na téma aikido.
8. Máte-li problémy s pohybem, technikou, nepokřikujte na učitele, pokuste se „okoukat" od ostatních, případně vyčkat na vhodnou příležitost a požádat učitele o radu a pomoc.
9. V každém dojo provádějte příkazy učitele ihned, aby na Vás ostatní nemuseli čekat.
10. V průběhu cvičení nepodléhejte hrubým způsobům a hádkám. Nepřevlékejte se na tatami. Snažte se, aby Vaše gi bylo čisté, v dobrém stavu, bez silných vůní či zápachů. Mějte čisté ruce i nohy (bývá zvykem si vždy před cvičením opláchnout nohy).
11. Nezapomeňte, že jste na tréninku, abyste se něco naučili, ne abyste uspokojili svoje ego. Chovejte se dle zásad slušného chování, buďte ohleduplní, opatrní, slušní. Nezapomínejte na to.
12. Začátek lekce – při nástupu, pozdrav „ONEGAI SHIMATSU" [onegaj šimas] = prosím o přízeň nebo chtěl bych se něco naučit.
13. Konec lekce – nástup, pozdrav „ARIGATO GOZAI MASHITA" [arigato gozaj mašta] = děkuji mnohokrát. Po rozchodu (přerušení cvičení) nezapomeňte poděkovat úklonou partnerovi, se kterým jste cvičili naposledy.
14. Úklid tatami. Po poděkování partnerům zameťte a vyluxujte tatami, případně otřete prach v dojo. Začátečníci provedou a pokročilí na to dohlédnou.

Všeobecně

Aikido je nesoutěžní bojové umění, protože v Aikido se pouze bráníme útoku. Celá filozofie aikido je postavena pouze na sebeobraně. K aplikování technik aikido je tedy nutné, abychom při cvičení měli k dispozici minimálně jednoho útočníka. V klasických soutěžích by to pak mohlo například vypadat tak, že budou proti sobě stát dva borci, čekající až ten druhý zaútočí. A to by mohlo být nekonečné :(. Bez útočícího Uke techniky aikido zkrátka nefungují. Fungují jen za použití hrubé síly, ale to už není technické provedení. Navíc by se z aikido muselo vypustit mnoho nebezpečných technik, při kterých by mohlo dojít k vážnému poranění soupeře.

Začínajícím k tréninku

- Nejprve je nutno zvládnout pády, motání hlavy při kotoulech je jev pouze dočasný. Základní pád, se kterým léta vystačíte, je ushiro ukemi. Je to pád pozadu, zhoupnutí se po zádech (kolíbka). Zvládnutí pádů je věcí dlouhodobého tréninku. Používejte k tomu všemožná průpravná cvičení.
- Jako první sledujte při ukázkách nohy a pak ruce.
- Cvičte pomalu a přesně. Tempo zrychlujte postupně.
- Techniky nejsou zpočátku důležité, podstatný je základ cvičení – správně držení těla, postoj, pohyb, práce se vzájemnou vzdáleností.
- Důležité je cvičit i s pokročilými studenty (nebojte se jich, také jednou začínali).
- Nenechte se odradit počátečním pocitem zmatku a nechápavosti.
- Pro zvyšování úrovně je nutný trénink alespoň dvakrát až třikrát týdně.
- Učte se především odkoukáváním, napodobováním učitele, pokročilých studentů a pravidelným opakování technik.
- Praktikování technik aikido by nemělo působit větší fyzickou bolest a nesmí zraňovat. Po dvaceti letech praxe byste se měli cítit lépe než na

Rady a doporučení

začátku. Dlouhodobým cvičením se vaše tělo zpevní a posílí. Zároveň se výrazně zlepší pohyblivost a pružnost kloubních a svalových partií. Jestliže je tomu naopak, změňte styl tréninku i způsoby trénování.

- Uke padá, protože ztrácí rovnováhu, nikoli že skáče do kotoulu bolestí. Příkladem může být technika Juji garami….
- Pokud je na tatami před nebo po hodině volno, zkoušejte cvičit sami nebo se alespoň rozcvičte.
- Výsledky tréninku nečekejte příliš brzy, vše je otázkou času a četnosti cvičení.
- Pokaždé cvičte techniku vždy celou, od provedení útoku až po její dokončení. Techniku docvičte, i když si myslíte, že něco nefunguje.
- Při cvičení důsledně rozlišujte roli UKE a roli TORI.
- UKE útočí a tím přináší energii do cvičení a TORI se pak učí s ní pracovat.
- Pokud UKE přeruší tím, že pustí partnera nebo nedokončí sek, kop či úder, nemůže se TORI nic naučit, protože nemá s čím pracovat, co přesměrovávat, nemá motivaci se bránit.
- To, že TORI „úspěšně“ dokončil techniku, neznamená, že vyhrál a Uke prohrál! Hledisko, kdo je v aikido lepší či horší, není podstatné. V aikido se neporovnáváme s ostatními, nerozlišujeme vítěze a poražené. (viz Cíl Aikido a Historie – Zážitky s válkou).
- Útočte tak intenzivně, aby TORI ze sebe vydal maximum, ale tak, abyste nezranili jeho, sebe, či sousedy.
- Váš partner ve dvojici je člověk. Zkuste si na to někdy vzpomenout.
- Cílem útoku je především vytvořit ideální situaci ke cvičení pro danou konkrétní techniku. Např. při shihonage je lepší nechat ruku UKE, při nástupu do techniky nataženou v lokti a při kotegaeshi zase ohnutou v lokti. V opačném případě techniky nefungují a pak nezbývá, než prosadit techniku silou, což není ideální ani harmonické.
- Pokud TORI nefunguje technika nebo se Vám to spíše zdá, může to být

tím, že ji cvičíte chybně, nebo že se Vám UKE nehýbe správně vzhledem k dané technice.

- UKE jako útočník se nebrání (tak se chová tori) a samovolně se nezastavuje.
- Jako UKE se nechte vychýlit = v rámci techniky vědomě připouštíte ztrátu vlastní rovnováhy.
- UKE, TORI udržují vzájemný kontakt.
- Pokud něčemu nerozumíte, zeptejte se učitele nebo pokročilých.
- Pokud byste si rádi zacvičili s konkrétním partnerem, je třeba po skončení výukové ukázky okamžitě reagovat tím, že úklonem v SEIZA vyzvete dotyčnou osobu ke cvičení (pouze úklonem bez halekání přes celé dojo nebo tatami).
- Cvičení by mělo přinášet radost oběma partnerům (Uke i Tori).

Po čase se pravidelně dostavují negativní pocity z cvičení, pocity, kdy si myslíte, že Vám nic nejde. Je to zcela normální a jedná se pouze o předzvěst Vašeho technického zlepšení. Je potřeba tuto chvilkovou psychickou nepohodu překonat.

Talhoffer – tištěný manuál – Evropa 1459

Zkoušky a zkoušení

- Choďte ke zkouškám.
- Zkoušky na technické stupně jsou jednou z mála oficiálních prezentací Vašeho Aikido (v Aikido se nepořádají žádné soutěže, pouze cvičení a exhibice - viz výše).
- Není třeba se zkouškami příliš dlouho otálet, nebo naopak se snažit dostat na zkoušky v „předtermínu“. Vhodným vodítkem jsou údaje ve zkouškovém zkušebním řádu: minimální doba a semináře mezi jednotlivými technickými stupni nebo rada učitelů či pokročilých žáků.
- Pokud si před zkouškami nejste jisti, nechte se nanečisto přezkoušet někým z pokročilých.
- Zkoušky jsou další formou tréninku.
- Zkoušky jsou od slova zkoušet, výsledek tedy berte jako informaci k vaší momentální úrovni. Zkoušky jsou ukazatelem, nikoli mezníkem, na vaší „cestě“ (Do). Je běžné, že některé zkoušky nesložíte na poprvé (tak se z toho nesložte :)).
- Technický stupeň (černý pásek či hakama) by neměl být cílem.
- Technické požadavky a podmínky k přihlášení na zkoušky jsou ve Zkušebním řádu České Federace Aikido (licence ČFAI, průkaz ČFAI, …) viz dále.
- Po každých zkouškách by mělo následovat jejich vyhodnocení a osobní pohovor se zkoušebními komisaři. Snažte se dozvědět nejen to, co bylo „špatně“ (abyste věděli co změnit), ale i to co bylo „dobře“ (abyste věděli co rozvíjet, v čem pokračovat). Hodnocení typu: „Nebylo to nějak ono“ nebo „ Něco tomu chybělo“ nestačí a Vám to ke zlepšení se nepomůže.
- Stupně Aikikai se v Japonsku udělují především podle délky praxe cvičence, nikoliv podle dosažené úrovně. Nerozlišují jednotlivce, kteří cvičí 1x týdně nebo denně. Pokud budete cvičit často, zjistíte, že je to dlouhodobě demotivující. I přes tuto značnou nedokonalost a vysokou cenu je potřeba tyto stupně respektovat.
- Někteří praktikující se rozhodli zkoušky neskládat, ale to je jen jejich vůle. Zkoušky jsou osobní záležitostí každého jednotlivce. Nikdo by Vás neměl do zkoušek nutit, či od nich odrazovat.

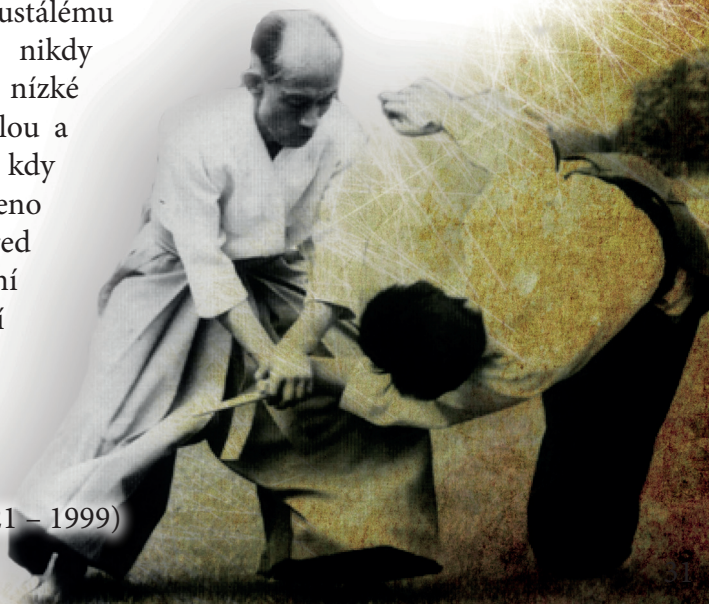
Postoj

- **Délka**
  přirozená. Ukročte dopředu, asi tak na šíři ramen. Vzdálenost mezi chodidly by měla být přirozená a její určení je výsledkem vlastního zkoumání. Nejčastěji používáme pravoúhlou pozici chodidel.
- **Kolena**
  jsou neustále lehce pokrčena, permanentně pérují a pruží. Jejich volnost a pohyblivost Vám umožní jak kvalitní pohyb v technikách, tak i efektivnější útok, ale i vodorovný pohyb vašeho těžiště (Hara). Pokrčená kolena umožňují při úchopu, aby UKE držel TORI nejenom rukou a prsty, ale celým zbytkem těla, tedy i postojem. Při seku a úderu se díky pokrčeným kolenům může zapojit do útoku celé tělo (hlavně boky). Udržování pokrčených kolen je věc namáhavá a časově náročná, ale její osvojení je základem pro zvládnutí pokročilého cvičení.
- **Ramena**
  přirozené držení (ani přehnaně zpevněná, ani svěšená).
- **Hrudník**
  vzpřímené držení (během cvičení hrudník neustále pracuje „otvírá se" a „zavírá"; tento pohyb kopírují i ramena; pokud je hrudník roztažen, jsou roztažena i ramena, obráceně to platí též).
- **Paže**
  visí uvolněně podél těla, lokty jsou lehce pokrčené a vždy před tělem; zápěstí natažená, ale uvolněná; a spolu s nataženými rozevřenými prsty směřují (ukazují) před Vás, a tím tvoří tzv. mečovité ruce. Paže jako celek jsou tedy zpevněné, ale ne zatnuté. Jednotlivé klouby - rameno, loket, zápěstí jsou pohyblivé, a proto přes ně dokážeme vnímat okolí a především druhého z dvojice. (úchop, kontakt přes ruce…) Základní pohyb paží se odehrává ve svislé ose před tělem, čili směrem nahoru a dolů, nikoliv do stran. Žádná část paže, ani lokty by neměla prostor před vašimi boky (centrem) opustit.
- **Pohled**
  oči orientujte dopředu s cílem vnímat maximum prostoru před sebou včetně schopnosti periferního vidění. Nefixujte se na konkrétní bod v prostoru a nesledujte vlastní nohy.
- **Dýchání**
  dýchejte z hluboka, ale přirozeně a uvolněně (až k bránici). Dýcháme při

kotoulech i při dopadu na tatami. Při dýchání spolupracujte v souladu s pohybem ramen a hrudníku (viz postoj – hrudník). Klidné dýchání je také přímo úměrné Vaší fyzické kondici.

- **Mysl, myšlení**
  snažte se rozvíjet pocit klidné mysli, či duševní pohody a celkového „nanicnemyšlení“. V podstatě se soustředíte na to, abyste na nic konkrétního nemysleli. Něco jako cituji: „Kolik třešní, tolik višní.“ Stejně tak byste časem neměli dopředu myslet na jednotlivé pohyby rukou a nohou a dopředu si připravovat konkrétní techniku. Už vůbec byste neměli myslet na své každodenní pracovní, studijní, či osobní peripetie. V Ken-jutsu se studuje obranný postoj MU KAMAE. V překladu znamená „prázdný postoj“. Prázdným postojem je myšlena absolutní koncentrace, při které se nemyslí na nic konkrétního a vnímá se pouze současný okamžik = má vlastně prázdnou mysl – postoj. V celkovém přístupu se však připravujte na to, že se váš pohyb uskuteční směrem dopředu, tj. ve směru vašeho postoje, ať již přímo dopředu, nebo šikmo stranou. Určitě se ale vědomě nepřipravujte na krok vzad, tedy na ústup. V AIKIDO se jde naproti útoku tak, aby se konflikt nestihnul plně rozvinout.

Postojem udržujeme rovnováhu. Jeho kvalita určuje startovní (reakční) možnosti. Ideální postoj umožňuje přesun jakýmkoliv směrem a tím reagovat na jakýkoliv útok. Časem si přizpůsobíte základní postoj (hanmi) podle vlastních zkušeností. Získáte tím možnost úspěšně kontrolovat i velmi rychlé útoky. „Vyladit“ si vlastní postoj je dlouhodobá věc a díky neustálému studování tak zřejmě nikdy nekončí. Příliš dlouhé a nízké postoje neumožňují rychlou a přirozenou reakci. Postoj, kdy je přední chodidlo vytočeno vnitřním kotníkem vpřed vede k nezdravému držení těla a po letech používání i k dlouhodobým a nevratným bolestem kotníků, kolen a kyčlí.



Kishomaru Ueshiba (1921 – 1999)

Rady a doporučení pokročilým

- UKE kompenzuje ztrátu vlastní rovnováhy poklesnutím v kolenou a snížením boků. Proto, pokud cvičíte roli UKE správně, tak vás po tréninku bolí především nohy. Pro fyzicky netrénované jedince je to zpočátku obtížně zvládnutelný přístup.
- Načte se padat do koshi nage a také do rychlých technik (kotegaeshi, irimi nage, tenchi nage). Základní mae ukemi nestačí :(. Využijte k tomu průpravná cvičení a pomoc od Tori. Hombu ukemi, tzv.: „padající list" je asi nejobtížnější pád. Je dobré se jej naučit používat, ale hrozí časté poranění klíčku u klíční kosti.
- Pády jste zvládnuli, jakmile si během letu dokážete odpočinout…
- Sledujte situaci ještě před střetem. Pro uvolněné zpracování útoku je důležité kontrolovat UKE ještě před prvním kontaktem. Okamžik, který rozhoduje o výsledku konfliktu, je moment vlastního přibližování se (ma ai).
- Z hlediska koncentrace a pozornosti přestává mít technika pro TORI jasný konec i začátek. Vnímáním situace před i po střetu vlastně cvičíte, i když jste mimo vzájemný dotyk. Rozvíjejte vlastní vnímání situace nejen pohledem, ale i dotykem (= cítění).
- I UKE neustále sleduje stejným způsobem situaci a snaží se vystihnout okamžik, kdy je TORI nepozorný a „úspěšně" zaútočit. Pro UKE je ideální, když se k němu TORI otočí zády.
- UKE nepravidelně mění rytmus a intenzitu útočení. Dokonce je to i jeden ze způsobů, jak nalézt výše uvedený okamžik nepozornosti.
- Jako UKE i TORI rozvíjejte vlastní vnímání dotykem. Dobře si to lze osvojit při cvičení se zavázanýma očima. (UKE nebo TORI, vždy však pouze jeden!).
- Sledujte při ukázce, i při cvičení další „detaily", i ty které zdánlivě s technikou nesouvisí…
- Existují dva základní přístupy ve cvičení: práce na anticipaci a práce na kontaktu. Rozlišujte je prosím.
- Získáním HAKAMA na sebe berete mnohem větší zodpovědnost, stáváte se určitým vzorem, jste více vidět.
- Nošením HAKAMA rozhodně nevzniká pomyslná bariéra mezi Vámi a začátečníky, je proto nemyslitelné, abyste odmítli začátečníka, který Vás vyzve ke cvičení (stačí si vzpomenout na vlastní začátky).

- Není třeba ukazovat začátečníkům, že jste lepší. Pokud jste, každý to pozná sám.
- HAKAMA je bezesporu určitým mezníkem, nikoli však cílovou stanicí. Vlastní Aikido se totiž začínáte učit až po získání mistrovského stupně – DAN (1. Dan = zvládnutí základů).
- Nebojte se učit od více učitelů, navštěvujte i jiné oddíly, jezděte na semináře (i do zahraničí !). Zabývejte se i dalšími uměními a sporty (nejen bojovými).
- Cvičte s co největším počtem UKE. Časem zjistíte, že počet vašich UKE se zmenšil jen na pár vašich přátel a vy se díky tomu (protože se dokonale znáte) domníváte, že už to umíte. Většinou pak ztrácíte pozornost, bez pozornosti ochabuje nasazení a cvičení Vás pak přestává bavit (viz. Princip práce).
- Žádný styl techniky ani rady nejsou absolutní. Používejte vlastní hlavu a hlavně vlastní zkušenosti. Navštěvujte další dojo.
- Při návštěvách v ostatních dojo se snažte maximálně přizpůsobit vyučovanému stylu. Je nekorektní, když cvičíte svůj styl v dojo někoho jiného. Navštěvujete = jdete se učit od dalšího učitele a ne prezentovat sebe, svoje ego. To samé ale očekávejte od návštěv ve Vašem domovském dojo.
- Pokud časem zjistíte, že se Vám v jiném dojo cvičí lépe, tak ve cvičení pokračujte dál. Není to Vaše chyba, ani Vašeho učitele. Cvičte dál (i styl) a pokuste se ke svému starému dojo zachovat lidský, tedy harmonický vztah. Co když časem zjistíte, že přece jenom nebylo tak špatné?
- Uchovejte si své začátečnické nadšení, zápal do cvičení, zvědavost a „otevřenou“ mysl.
- Existuje mnoho stylů a škol v Aikido. Mnohé si i protiřečí. V Aikido je celkově těžké říct, co je dobře a co špatně. Pokuste se tento fakt přijmout.
- Navštivte Japonsko. „Zkontrolujte“ jak se praktikuje Aikido v zemi jeho zrodu. Je užitečné zjistit, že Japonci jsou taky jen lidé, že zde učitelé vyučují stejné věci jako mimo Japonsko. Tedy pokud najdou odvahu a opustí ostrovy. Navštivte i Hombu dojo. Zjistíte, že ne každý učitel je zároveň i pedagog.

Pár vět k zamyšlení

Jedním z hlavních cílů Aikido je zdokonalování se, tedy cvičení na tatami. Každý většinou přichází na tréninky aikido s rozdílnými představami, záměry a cíli. Někdo se například chce naučit sebeobraně, někdo chce poznat nové přátele, někdo hledá novou sportovní aktivitu, někdo to má hned u domu, někdo… V Aikido se nezávodí, ani neprobíhá jiná forma sportovního soutěžení. Mimo veřejných ukázek a zkoušek na technické stupně se cvičí Aikido jen na tatami. Aikido se učíme ve dvojicích s partnerem. Cvičíme především na běžných trénincích, víkendových seminářích či vícedenních školách. Jeden z dvojice se chová jako útočník (UKE) a druhý se brání. Ten, kdo je v roli obránce (TORI), se učí vlastní techniky. Po opakovaném cvičení se role vymění. Pro kvalitní cvičení je důležité poznat mimo role obránce i roli útočníka. Právě role útočníka (útok by měl být vedený po správné dráze, na správnou vzdálenost, se správným držením těla a postojem, …) napomůže k pochopení vlastních technik. V technikách aikido se využívá energie útoku. Tím, že útoku nekladu odpor, ale přesměrovávám jej, mohu kontrolovat či eliminovat útočníka. Pro správné pochopení technik je potřebné zažít na sobě, jak technika funguje, jak jste vychylováni, jak vlastním sekem či úderem minete druhého, protože na poslední chvíli uhnul, …

Tím umožníte druhému, aby techniku mohl dokončit. Znát roli útočníka (UKE) je minimálně stejně důležité, jako studovat roli obránce (TORI). Hledejte dobrý pocit ze cvičení, které by vás mělo těšit. Snažte si stejně kvalitně zacvičit jak s pokročilým, tak i se začátečníkem. Často se praktikující snaží cvičit pouze s určitým okruhem svých známých. To ovšem vede k stagnaci či úplnému zastavení vlastního individuálního rozvoje, protože se při cvičení omezujete pouze na určité typy lidí. Co nejvíce střídejte dvojice. Zkoušejte cvičit s odlišnými partnery (drobný, velký, usedlý, hubený, mladší, starší, muž, žena, ..). Určitým „úskalím“ je i oblečení se do hakama. Nošení hakama vede často k získání dojmu o vlastní dokonalosti či „nadřazenosti“ nad ostatními, zvláště pak nad začátečníky či úplnými nováčky (teplákáři). Pozor, aby se získání hakama nestalo cílem v aikido. Hakama je v aikido „pouze“ součást tradičního oděvu. Za dob O´senseie nosili jeho žáci HAKAMA už od prvního tréninku. Je pravda, že k jejímu získání je potřeba vyvinout značné úsilí (doporučuje se jak mužům i ženám nosit ji až od 2. kyu), ale berte ji více jako signál, že jdete správným směrem a že vaše námaha a úsilí nebyly vynaloženy nadarmo. Čas od času se sami

zkontrolujte, jestli díky hakama se při tréninku nestáváte „učitelo-poradci“ partnerovi v dvojici. Druhému není třeba do všeho mluvit, či každý pohyb komentovat. Od toho je zde učitel. Pozor, ať vás získání hakama nevzdálí od samotného cvičení. Navíc si vzpomeňte, jak vám bylo, když vám do cvičení ten druhý neustále mluvil. Pokud váš partner neví a nemůže přijít na správné provedení techniky, tak se vás dřív nebo později zeptá. Při tréninku je velmi důležité, aby každý jedinec hledal sám správnou cestu, sám zkoumal, aby si nezvykl, že mu to vždy někdo řekne. Navíc každý člověk chápe stejnou věc jinak, po svém (pouze svými slovy, svojí interpretací). Je dost pravděpodobné, že pokud budete chtít v dobrém úmyslu poradit, druhý vašemu způsobu sdělení stejně neporozumí. Začátečníky si klidně vezměte stranou a vyučujte je až po hodině. Toto je běžný systém (vztah začátečník a pokročilý) nejen v Japonsku. Pro začátečníka je to odměna, že se mu individuálně věnujete.

6. kyu

Ukemi waza	Mae ukemi
	Ushiro ukemi
Suwari waza	Shikko – přemístění
Útoky - úchopy	Aihanmi katate dori
	Katate dori
	Ryote dori
	Ushiro ryote dori
Údery	Shomen uchi
	Yokomen uchi

Znalost základních pojmů a etika v dojo

5. kyu

Tachi waza

Aihanmi katate dori	Ikkyo – Irimi nage – Shiho nage
Shomen uchi	Ikkyo – Irimi nage
Katate dori	Shiho nage – Tenchi nage

Suwari waza

Ryote dori	Kokyu ho

Zkušební řád České federace Aikido

4. kyu

Tachi waza

Aihanmi katate dori	Nikyo-Sankyo-Kote gaeshi-Ude kime nage
Shomen uchi	Kote gaeshi
Katate dori	Ikkyo-Nikyo-Irimi nage-Kote gaeshi-Uchi kaiten nage -Ude kime nage – Sokumen irimi nage – Kokyo nage
Yokomen uchi	Shiho nage – Ude kime nage
Kata dori	Ikkyo – Nikyo
Ryote dori	Tenchi nage
Ushiro ryote dori	Sankyo

Suwari waza

Aihanmi kate dori	Ikkyo-Irimi nage
Shomen uchi	Ikkyo-Irimi nage

3. kyu

Tachi waza

Shomen uchi	Nikyo-Sankyo-Yonkyo
Yokomen uchi	Ikkyo-Nikyo-Sankyo-Yonkyo-Irimi nage-Kote gaeshi
Katate ryote dori	Ikkyo-Nikyo-Kote gaeshi-Udekime nage-Kokyu ho
Ryote dori	Ikkyo-Shiho nage
Ushiro ryote dori	Ikkyo-Nikyo-Irimi nage-Kote gaeshi-Shiho nage -Ude kime nage Kokyu nage z různých útoků

Suwari waza

Shomen uchi	Nikyo-Sankyo-Yonkyo-Kote gaeshi
Katate dori	Ikkyo-Nikyo
Kata dori	Ikkyo-Nikyo

Hanmi handachi waza

Shomen uchi	Irimi nage
Katate dori	Shiho nage-Uchi kaiten nage

2. kyu

Tachi waza

Aihanmi katate dori	Kote gaeshi – Koshi nage
Shomen uchi	Shiho nage-Soto kaiten nage-Uchi kaiten nage
Katate dori	Sankyo-Yonkyo-Kote gaeshi-Sumi otoshi-Aiki otoshi -Koshi nage
Yokomen uchi	Gokyo
Ryote dori	Irimi nage-Kote gaeshi-Koshi nage
Ushiro ryote dori	Juji garami-Sokumen irimi nage-Koshi nage
Katate ryote dori	Irimi nage
Ushiro ryu kata dori	Ikkyo-Nikyo-Sankyo-Sokumen irimi nage
Kata dori	Sankyo-Yonkyo
Kata men uchi	Ikkyo-Nikyo-Sankyo-Irimi nage-Kote gaeshi-Shiho nage
Chudan tsuki	Ikkyo-Irimi nage
Jodan tsuki	Hiji kime osae
	Kokyu nage z různých útoků

Suwari waza

Katate dori	Kote gaeshi-Irimi nage
Yokomen uchi	Ikkyo-Nikyo-Sankyo-Yonkyo-Gokyo-Irimi nage
Kata dori	Sankyo
Ryokata dori	Ikkyo-Nikyo

Hanmi hantachi waza

Shomen uchi	Kote gaeshi
Katate dori	Soto kaiten nage
Ryote dori	Shiho nage

1. kyu

Tachi waza

Katate ryote dori	Juji garami-Koshi nage
Ushiro katate dori kubi shime	Sankyo-Kote gaeshi-Shiho nage-Koshi nage
Ushiro eri dori	Ikkyo-Kote gaeshi-Shiho nage
Chudan tsuki	Nikyo-Sankyo-Kote gaeshi-Kaiten nage-Koshi nage
Jodan tsuki	Ikkyo-Nikyo-Sankyo-Irimi nage-Shiho nage-Kaiten nage-Koshi nage

Suwari waza

Shomen uchi	Gokyo
Yokomen uchi	Kote gaeshi

Hanmi hantachi waza

Shomen uchi	Ikkyo-Nikyo-Gokyo
Katate dori	Nikyo

Stupně DAN

Obsahují všechny možné kombinace útoků a technik. Dále bude požadováno Tanto dori, Jo dori, Tachi dori. Znalost práce s Jo a bokenem. Dále pak Randori a práce s více útočníky.

AI – harmonie, jednota
AIKIKAI - mezinárodní organizace rozvíjející AIKIDO
AIKIDOKA – člověk cvičící AIKIDO
ARIGATO - děkuji
ASHI – noha
ASHI SABAKI – práce nohou
ATEMI – úder, naznačení úderu (Hrábě – karlínské atemi)
BOKKEN – dřevěný meč
BUDO – cesta bojovníka
BUSHI – bojovník, samuraj
CHUDAN – střední pásmo
DAN – mistrovský technický stupeň
DO – cesta, směr
DOJO – tělocvična, prostor na cvičení
DOZO – prosím
DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA – děkuji Vám mnohokrát – poděkování
DOSHU – hlava cesty, titul
ERI – límec
FUKUSHIDOIN – formální titul, asistent instruktor
FUDOSHIN – nehybný, klidný
GEDAN – dolní pásmo, nízká pozice
GI – tréninkové oblečení – nesprávně nazývané kimono
GERI – kop (např. Mae geri)
HAKAMA – kalhotová sukně pro tradiční trénink bojových umění
HANMI – trojúhelníkový postoj, základ pro AIKIDO
HAPPO – osm směrů
HARA – centrum hmotnosti, těžiště
HENKA – změna
HIDARI – vlevo

Základní slovník Aikido

HIJI – loket
HOMBU DOJO – hlavní dojo – Aikikai
JAME – přestaňte (MATE)
IRIMI – vstup, krok přímo – jeden z důležitých základů AIKIDO
JO – dřevěná hůl (dlouhá asi 130 cm)
JODAN – horní pozice, horní pásmo
JUKEN JUTSU – umění s bajonetem
JUJUTSU – jedna z disciplín z nichž vzniklo AIKIDO
KAESHI – otáčení, střídání
KAITEN – otáčení bez pohybu nohou
KAMAE – postoj (se zbraní i bez zbraně)
KAMIZA – čestné místo v dojo
KANSETSU – páčení
KATA – forma pohybu, série pohybů
KATANA – samurajský meč
KEIKO - trénink
KEN – meč, bývalý přítel Barbie
KI – energie, životní síla, duch
KIAI – výkřik, provedený v rozhodující fázi techniky
KI MUSUBI – spojení KI mezi partnery
KOHAI – mladší student
KOKORO – srdce a mysl
KOKYU – dech, součást cvičení AIKIDO
KOSHI – boky
KOTE – zápěstí
KUBI – vaz, krk
KUBISHIME – škrcení
KUMIJO – cvičení s Jo ve dvojici, oba mají Jo (10 Kata)
KUMITACHI – techniky proti útočníkovi s Kenem

KUZUSHI – vyvedení partnera z rovnováhy
KYDO – umění likostřelby
KYU – žákovský technický stupeň
MA AI – dobrá vzdálenost nebo načasování k partnerovi
MAE – vpřed – MAE UKEMI –pád dopředu
MEN – čelo, hlava
MIGI - vpravo
MOKUSO – meditace, úvod cvičení
MUDANSHA – student s bílým páskem
NAGE – hod
OBI – opasek, domov bobra
OMOTE – pozitivní, dopředu
ONEGAI SHIMATSU – chci se od Tebe něco naučit – zahájení cvičení
OSAE – znehybnění
O-SENSEI – velký učitel, označení zakladatele
RANDORI – cvičení s více útočníky, volný styl
REI – pozdrav
RYU – škola, styl
SEIZA – klek na patách, sed na kolenou
SEMPAI – starší student
SENSEI – učitel
SHIHAN – formální titul, mistr instruktor
SHIKKO – chůze po kolenou
SHODAN – první mistrovský stupeň
SHOMEN – předek, čelo hlavy
SOTO – vnějšek
SUBURI – cvičení základních úderů se zbraněmi
SWATE – sedněte si
TAI – tělo
TAI SABAKI – pohyb tělem
TANTO – dýka
TATAMI - žíněnka
TATE – vstaňte
TEGANATA – mečová ruka, hrana ruky
TENKAN – otočení z přední nohy o 180 stupňů
TSUKI – úder pěstí
UCHI – uvnitř

UCHI DESHI – žák žijící ve škole
UDE – paže
UKE – útočí a provádí pád
UKEMI – pády
URA – negativní, za partnera
USHIRO – dozadu, zezadu
USHIRO UKEMI – pád dozadu
WAZA – techniky

Japonské počítání

1 = Ichi	(ič)	6 = Roku	(roku)
2 = Ni	(ny:)	7 = Shichi	(šiči)
3 = San	(san)	8 = Hachi	(hač)
4 = Shi	(či)	9 = Kyu	(kju:)
5 = Go	(go)	10 = Ju	(džu:)

Obrana proti zbrani
Tanto dori: obrana proti noži
Jo dori: obrana proti holi
Tachi dori: obrana proti meči

Cvičení se zbraněmi
Ken: oba partneři pracují s mečem
Jo: oba partneři pracují s tyčí

Formy tréninku
Ippan geiko: cvičení v obvyklých formách
Ju no geiko: cvičení ohebnosti
Go no geiko: cvičení síly
Kakari geiko: cvičení proti více partnerům, kteří neustále útočí

waka sensei

Mitsuteru Ueshiba

syn Moriteru Ueshiby

Osobnosti

Moriteru Ueshiba

Doshu, bez technického stupně, Japonsko
Vnuk O´senseie
Hombu dojo

Franck Noel

Sihan, 7. dan, Francie
Aikidojo de la Roseraie

Endo sensei

Sihan, 8. dan, Japonsko
Saku dojo