

Warto wiedzieć !!!

Liczebniki:

Ichi – jeden	ju-ichi – jedenaście
Ni – dwa
San – trzy	ni-ju – dwadzieścia
Shi/yon – cztery	ni-ju-ichi – dwadzieścia jeden
Go – pięć
Roku – sześć	san-ju – trzydzieści
Shichi/nana – siedem	yon-ju – czterdzieści
Hachi – osiem
Kyu/ku – dziewięć	nana-ju – siedemdziesiąt
Ju – dziesięć	hyaku – sto

Wymowa:

chi – ć, ci
shi – ś, si
j – dź
y – j
z – dz
w – ł
ji – dzi
tsu – c



Postawy (pozycje) w Aikido:

Hidari-hanmi – pozycja lewa,	Migi-hanmi – pozycja prawa	Shizen-tai – postawa naturalna
Gyaku-hanmi – pozycja przeciwna (lustrzana)	Ai-hanmi – pozycja zgodna	Shizenhon-tai – p., „na baczność”

Sposoby wykonywania technik:

Tachi-waza [taci ładza] – techniki wykonywane w pozycji stojącej (uke i tori)

Hanmi-hantachi-waza - techniki wykonywane przez kłęczącego tori na uke atakującym w pozycji stojącej

Suwari-waza [sulari ładza] – techniki wykonywane w pozycji siedzącej (uke i tori)

Rodzaje ataków:

1. ataki od przodu

katatetori-gyakuhanmi (katatetori) – uchwyt za nadgarstek partnera w pozycji przeciwnej

katatetori-aihanmi (aihanmi) – uchwyt za nadgarstek partnera w pozycji zgodnej

ryotetori [rjotetori] – uchwyt dwoma rękoma za oba nadgarstki partnera

katate-ryotetori (morotetori) – uchwyt dwoma rękoma za jedną rękę partnera

katatori – uchwyt jedną ręką za ramię partnera

ryo-katatori – uchwyt dwoma rękoma za oba ramiona partnera

munetori – uchwyt za pierś partnera

shomen-uchi [siomen-uci] – uderzenie (cięcie) ręką w głowę partnera (od przodu i z góry; jak cięcie mieczem)

yokomen-uchi – uderzenie (cięcie) ręką w bok głowy (skroń) partnera

katatori-menuchi – uchwyt jedną ręką za ramię partnera (katatori), druga ręka wykonuje shomen-uchi

jodan-tsuki [džodan-cki] – uderzenie pięścią w głowę (twarz) partnera (jodan – górna strefa)

chudan-tsuki [ciudan-cki] – uderzenie pięścią w pierś partnera (chudan – środkowa strefa)

gedan-tsuki – uderzenie pięścią w podbrzusze partnera (gedan – dolna strefa)

maegeri – proste kopnięcie w brzuch partnera

2. ataki od tyłu

ryotetori – uchwyt dwoma rękoma za oba nadgarstki partnera

ryo-katatori – uchwyt dwoma rękoma za oba ramiona partnera

eritori – uchwyt jedną ręką za kołnierz partnera

ryohijitori [rjohidzitori] – uchwyt obiema rękami za oba łokcie partnera

ryosodedori – uchwyt obiema rękami za oba rękawy partnera (na wysokości łokci)

katatetori-kubishime – uchwyt jedną ręką za nadgarstek, druga ręka oplata szyję partnera i dusi

Wiadomości konieczne do zdania egzaminu na 6 kyu:

ASHISABAKI – sposoby chodzenia: 1) SURIASHI-krok odstawny; 2) AYUMIASHI-krok przestawny; 3) TSUGIASHI-krok dostawny; (wszystkie sposoby chodzenia w wersji MAE i USHIRO).

TENKAN – obroty: 1) KOHOTENKAN-obrót o 180°; 2) YOKOTENKAN-obrót o 270°; 3) UCHITENKAN-obrót o 90°; 4) USHIROTENKAN-obrót o 360°

TENKAIASHI – zwrot w miejscu o 180°

ZEMPOTENKAI (IRIMITENKAI) – krok do przodu i tenkaiashi

IRIMITENKAN – krok do przodu i kohotengan

TAINOTENKAN-HO (TAINOHENKA) – kohotengan – po obrocie ręce są trzymane z przodu, dłońmi ku górze

KOKYUNOHENKA – szybki irimitenkan z pracą rąk góra – dół

ĆWICZENIA RUCHOWE:

IKKYO UNDO	SHIHOGIRI	SAY UNDO
ZENGO UNDO	HAPPOGIRI	

SHIKKO – sposób chodzenia na kolanach:

- 1) MAE SHIKKO – shikko do przodu 2) USHIRO SHIKKO – shikko do tyłu

UKEMI – pady :

- 1) MAE UKEMI (KAITEN UKEMI) – pad w przód; 2) USHIRO UKEMI (KOHO UKEMI) – pad w tył;
3) YOKO UKEMI – pad w bok; 4) GYAKU UKEMI – pad w przód (jeżeli stoimy w pozycji hidari hanmi padamy na prawą rękę, jeżeli stoimy w pozycji migi hanmi padamy na lewą rękę); 5) USHIRO-MAE UKEMI – stojąc w pozycji hidari hanmi padamy do tyłu na prawą rękę (tak samo dla pozycji migi hanmi) 6) PAD TWARDY

TECHNIKI

Tachiwaza:

- 1) Katatetori-gyakuhanmi – tainotenkan-ho, uchikaiten-nage, kokyu-ho
2) Katatetori-aihanmi – irimi-nage, kote-geashi, ikkyo, shihonage, uchikaiten-nage
3) Ryotetori – kokyu-ho, tenkan-ho, hanshiundo
4) Shomenuchi – irimi-nage

Ushiwaza:

- 1) Ryotetori – kokyu-ho, tenkan-ho

Podstawowe unieruchomienia w Aikido:

- ◆ **IKKYO (UDE OSAE)** – „przygwożdżone” ramię, jest jedną z najbardziej efektywnych technik w repertuarze Aikido. Stanowi ono podstawę dla następnych unieruchomień. *Ikkyo* można łatwo rozpoznać po pozycji, w jakiej znajduje się ramię uke (dłoń i łokieć zwrócone ku górze). Łokieć może być całkowicie zgięty lub wyprostowany, zawsze tworzy charakterystyczny, łagodny łuk.
- ◆ **NIKYO (KOTE MAWASHI)** – skręcony nadgarstek, jest jedną z najsilniejszych technik w repertuarze Aikido. Prawidłowo wykonane może rzucić na kolana najsilniejszego osobnika. *Nikyo* polega na zgięciu nadgarstka i odpowiednim skręceniu go w stronę głowy uke (kąty między przedramieniem a ramieniem oraz nadgarstkiem a przedramieniem powinny być zbliżone do około 90 stopni). Takie ustawienie powoduje bolesne napięcie struktur anatomicznych jego ręki.
- ◆ **SANKYO** – poprawnie wykonane wywołuje duży ból i rozprasza siłę ataku uke, umożliwiając zwykle unieruchomienie go lub, w razie konieczności, rzucenie nim w stronę innych, nadchodzących napastników. Przy *Sankyo* ręka uke jest zawsze zgięta w łokciu, jego bark jest podniesiony, a przedramię przyjmuje pozycję prawie pionową. Dłoń skręcana jest w kierunku głowy. Ustawienie to jest względne w tym sensie, że stopień zgięcia łokcia i skręcenia dłoni zmienia się w zależności od struktury anatomicznej i wielkości ręki uke – różnice te determinują stopień jego odporności na ból.
- ◆ **YONKYO (TEKUBI OSAE)** – „przygwożdżony” nadgarstek, prawidłowo wykonane jest jedną z najbardziej bolesnych spośród podstawowych technik neutralizacji. Polega ono na zastosowaniu nagłego, mocnego nacisku na centra nerwowe znajdujące się w przedramieniu uke. Nacisk ten stosuje się głównie na wewnętrzną część przedramienia, chociaż możliwe jest zastosowanie *yonkyo* także od zewnątrz.
- ◆ **GOKYO** – bardzo przypomina *ikkyo*, a stosuje się je przede wszystkim do neutralizacji ataków przy użyciu broni w postaci noża, miecza, pałki itp.



Przysłowia japońskie:

„Nie zegniesz się, nie wyjdiesz na ludzi”.

„Kwiat to pąk wiśni, mężczyzna to samuraj”.

„Ten, kto zwycięstwo nad sobą samym odnosi, jest człowiekiem potężnym”.

„Samuraj jest jak wiśnia, której kwiaty umierają tak cicho i tak pięknie”

Przypowieść japońska:

Książę miał trzech synów i zastanawiał się komu powierzyć opiekę nad rodziną. Spytał pierwszego, co by uczynił, aby schwytać jarzabka. Rozkazałbym mu powrót, a gdyby nie przyfrunął, osiągnąłbym go strzałą - odparł pierwszy syn. Wysłałbym za nim jastrzębia - rzekł drugi. Trzeci powiedział tak: " Poczekałbym, aż sam do mnie przyleci..."

I jemu też książę powierzył dziedzictwo.