

Podręcznik młodego Aikidoki



autor:

**Barbara Chrabąszczewska
5 dan**

Opracowanie to ma na celu przybliżyć Wam, dzieciom ćwiczącym aikido, tematykę związaną z tą przepiękną sztuką walki, poznać wymagane w Dojo nazewnictwo oraz pomóc w przygotowaniach do egzaminów Kyu.

Uprawianie Aikido pozytywnie wpłynie na Wasz rozwój fizyczny i psychiczny, a wiadomo, że „czym skorupka za młodu nasiąknie tym na starość trąci”, czyli to czego nauczycie się teraz, będzie oddziaływać na Waszą osobowość i cechy dorosłego człowieka.

Ucząc się ceremoniału japońskiego, odpowiedniego zachowania i dyscypliny przyswajacie nie tylko wiedzę i umiejętności techniczne, ale również „nasiąkacie” szacunkiem do przyrody, współwiczającego, drugiego człowieka.

Chcę wpajać Wam cechy, które zawierał niepisany Kodeks japońskiego rycerza, czyli samuraja. Kodeks ten nazywał się Bushido, a współcześnie ważne jest abyście rozwijali w sobie: uczciwość i prawdomówność, wytrwałość i cierpliwość, opanowanie, wolę pomocy innym, szczerłość i wiarę w siebie, grzeczność, odwagę, a także systematyczność i poczucie obowiązku. Przekazując Wam podstawową wiedzę o Aikido z Kraju Kwitnącej Wiśni, pragnę aby każdy z Was oprócz sprawności fizycznej i umiejętności samoobrony miał szansę odkryć w sobie małego samuraja.

Zabawy ruchowo- sprawnościowe, które poznajecie na treningu, pomogą Wam pokonać nieśmiałość i stres, rozwiną gibkość, zwinność, koordynację ruchową, równowagę, poprawiają refleks, nauczą współpracy, skorygują wady postawy.

Wszystkie przewroty i Ukemi, czyli tzw. pady będą pomocne w razie nagłego upadku czy poślizgnięcia i pozwolą cało „stać na nogi”, elementy gimnastyki i akrobatyki wpłyną na Waszą sprawność, natomiast nauka rzutów i unieruchomień da Wam większe poczucie bezpieczeństwa.

Mam nadzieję, że z tym podręcznikiem będzie Wam łatwiej nauczyć się nazw komend i poleceń w języku japońskim, bezbłędnie zdać egzaminy oraz zafascynować się aikido.

Sensei Barbara Chrabąszczewska 5 dan

Trochę wiedzy o pochodzeniu Aikido na świecie

Aikido wywodzi się ze starych sztuk wojennych nauczanych w Japonii. Za twórcę aikido uznaje się Morihei Ueshiba, który uczył się wcześniej np. sumo, jujutsu (walka wręcz), kenjutsu (szermierka mieczem), walkę piłą i włócznią, jodo (walka kijem) oraz daito ryu aikijujutsu pod okiem samuraja Sokaku Takedy. Wybrał z tych stylów techniki, które uważał za skuteczne i zmienił na takie, które nie będą zabijały lub wyrządzały trwałą krzywdę przeciwnikowi.

Morihei Ueshiba, noszący tytuł O sensei, czyli szacowny mistrz, urodził się 14 grudnia 1883 roku w Tanabe, zmarł 26 kwietnia 1969 roku (żył 86 lat). Sztuki walki zaczął ćwiczyć jako chłopiec, aikido doskonalił i nauczał do końca swoich dni.

Aikikai – nazwa oficjalnej organizacji aikido z siedzibą główną w Tokio w Japonii.

Hombu Dojo – główna siedziba światowej Fundacji Aikikai, znajduje się w Tokio



Zdjęcie O Sensei Morihei Ueshiba

Rozwój Aikido w Polsce

Założycielem pierwszej sekcji aikido w Polsce był były judoka, Pan Marian Osiński. Powstała przy TTKF „Orkan” 1976 roku w Szczecinie. Dzięki staraniom pana Osińskiego zarejestrowano Stocznioowy Ośrodek Metodyki Aikido, w którym przez wiele lat uczyliśmy się tej sztuki walki. W 1979r., na zaproszenie Pana Mariana przyjechał do Polski po raz pierwszy Japończyk, sensei Toshikazu Ichimura (6dan), nauczający aikido w Szwecji. Przez wiele lat polscy aikidocy ćwiczyli pod okiem pana Mariana Osińskiego, który organizował kursy instruktorskie oraz staże doszkalające dla wszystkich chętnych. Dzięki temu już w 1986 r. odbyły się pierwsze egzaminy na stopnie mistrzowskie 1 dan.

Dopiero w 1990 powstała Polska Federacja Aikido, pierwsza ogólnopolska organizacja uznana przez Światowe Centrum Aikido Aikikai w Hombu Dojo w Tokio.

My jako Włocławska Akademia Aikido jesteśmy obecnie w szeregach tej organizacji.

Historia aikido we Włocławku

Pierwsza sekcja powstała w październiku 1979r. przy ognisku TTKF „Relax”. Wówczas aikido zaczęła ćwiczyć Barbara Chrabąszczewska, która w 1984 roku zdobyła uprawnienia instruktora rekreacji ze specjalnością aikido i została trenerem tej sztuki walki we Włocławku. Początki poznawania aikido nie były łatwe. Na treningi jeździliśmy do Szczecina, gdzie uczyliśmy się u Pana Mariana Osińskiego. Obecnie nasz klub zarejestrowany jest jako Stowarzyszenie - Włocławska Akademia Aikido. Instruktorem głównym jest Sensei Barbara Chrabąszczewska, posiadaczka stopnia mistrzowskiego 5 dan

Poniższe zdjęcie przedstawia uroczystość 40 lecia aikido we Włocławku z 2019r.



Znaczenie słowa aikido

Ai – harmonia, koordynacja, integracja

Ki – energia życia, siła witalna, siła umysłu, oddech

Do – droga, ścieżka ku doskonaleniu, metoda, sposób na coś

Aikido oznacza "drogę miłości i harmonii". Techniki aikido mają neutralizować atak bez czynienia krzywdy atakującemu. O'sensei Morihei Ueshiba mówił: „Aikido nie jest sztuką zabijania, lecz sztuką życia, dobroci, pokoju oraz miłości natury”. Stworzył koncepcję świata bez walki, stąd okrągłe, płynne ruchy w aikido, zejścia, zwroty i obroty, unikanie kolizji z partnerem.

Celem aikidoki ma być pożyteczne przeżycie własnego życia i zrozumienie innych, a nie niszczenie tego co nas otacza, przeciwnika, a w końcu i samego siebie. To styl życia, który zakłada rozwój duchowy i wzmacnianie wewnętrznej siły człowieka.

Poniżej słowo Aikido w kaligrafii japońskiej: trzy sylaby, Ai, Ki, Do



Uwaga: wymowa niektórych samogłosek i spółgłosek jest inna niż w języku polskim, i tak:

Ch- wymawiamy jak polskie ci, Sh- wymawiamy jak polskie si

Wa - wymawiamy jak polskie ła, Ji - wymawiamy jak polskie dzi

J- wymawiamy jak polskie dź, Y- wymawiamy jak polskie J

Podstawy Aikido wymagane podczas egzaminów na stopnie dziecięce kyu w naszej Włocławskiej Akademii

Wymagania egzaminacyjne na stopień 12 kyu (pas biały)

wiek 6-7 lat, minimum 25 dni treningowych (około 4 miesięcy treningu)

Wiedza: słówka, znajomość komend, zachowania, należy zapamiętać:

Dojo (wymawiamy Dodzio): to sala, w której ćwiczymy aikido

Etykieta Dojo czyli zasady zachowania w sali treningowej, np. wchodząc i wychodząc z Dojo należy wykonać ukłon w pozycji stojącej, ceremonia rozpoczęcia i zakończenia zajęć, ukłony, zachowanie. W Dojo nie rozmawiamy bez potrzeby, dbamy o bezpieczeństwo, wykonujemy polecenia Sensei, ćwiczymy boso, a klapki czyli Zori układamy obok Tatami piętami do maty, nie wnosimy i nie spożywamy napojów w Dojo!

Tatami – materace ułożone w Dojo, w Japonii często ze słomy ryżowej

Kamiza – to główna ściana w Dojo, na niej powieszona jest kaligrafia z napisem Aikido (tzw. **Gaku**) i zdjęcie twórcy aikido O Sensei Morihei Ueshiba

Sensei – nauczyciel, instruktor prowadzący zajęcia

Seiza- komenda do przyjęcia siadu klęcznego na piętach (poprawne siadanie po japońsku)



Franek i Aleksander prezentują pozycję Seiza, grudzień 2022r

Kiritsu – wstawanie z Seiza (z kleku)

Tachi Rei (wymawiamy Taci Rei) - ukłon w pozycji stojącej, ręce wzdłuż ciała, pochylenie tułowia



Franek i Aleksander prezentują ukłon Tachi Rei oraz Za Rei- grudzień 2022r

Za Rei - ukłon w pozycji siedzącej, kolana lekko rozsunięte, dłonie na Tatami, głowa nad matą, patrzymy do przodu, nie uderzamy czołem o matę.



Onegai Shimasu- proszę mnie nauczyć, poćwiczyć ze mną

Arigato – dziękuję

Arigato Gozaimashita – dziękuję bardzo

Konnichiwa- powitanie, dzień dobry

Sayonara –do widzenia

Keiko gi - potocznie zwane kimonem, oznacza to strój treningowy (keiko – trening, ćwiczenie, gi– ubranie), w judo mówi się na taki strój judogi, w karate karategi a w aikido aikidogi. W aikido można używać tylko białej bluzy i spodni.

W skład Keiko gi (aikidogi) wchodzi:

Gi – ubranie, górna część stroju (bluza)

Zubon – spodnie

Obi - pas dwukrotnie opasujący talię

Zori – klapki, w których wchodzimy z szatni i zostawiamy obok Tatami

Uke- osoba, która atakuje, partner do ćwiczeń

Tori- osoba, która wykonuje technikę, broniąca się

Mae (Mai) – ruch do przodu

Ashi (Asi) – noga

Kyu – stopień uczniowski

Znajomość liczenia do pięciu:

1- Ichi (Iczi)

2- Ni,

3- San

4- Shi (Szi)

5 – Go

Ukemi waza (wymawiamy Ukemi łaża) – to sztuka bezpiecznego upadania, tak aby nie uderzyć o podłoże głową lub barkami. Przyda się Wam nie tylko na treningu ale i w życiu codziennym, np. gdy spadniecie z roweru, konika, na nartach, straciecie równowagę na lodowisku

Na 12 kyu należy wykonać:

1. Shikko mai – poruszanie się na kolanach do przodu



Franek prezentuje Shikko mai

2. Przewrót do przodu, pokazać przewrót w przód z przysiadu do przysiadu, tzw. fikotek, zwykły przewrót gimnastyczny



Aleksander prezentuje ułożenie ciała do wykonania przewrotu w przód

3. Mae Ukemi Suwari Waza – pad w przód z przetoczeniem przez prawy i lewy bark z niskiej pozycji w przykłąku



Franek i Aleksander prezentują ułożenie ciała do wykonania Mae Ukemi Suwari Waza

4. Koho Ukemi Undo- kołyski ze zmianą nóg, na 12 kyu tylko z pozycji siedzącej do siedzącej, jest to ćwiczenie, które pomaga nauczyć się wstawania po padach i siadania do padów

5. Tai sabaki - to zbiór zwrotów i obrotów, na 12 kyu należy pokazać:

a) Tenkai – zwrot w miejscu o 180 °, czyli stojąc w pozycji prawej, wykonać zwrot do pozycji lewej bez żadnych obrotów i przestawień stóp

b) Tenkan –pół obrotu na przedniej nodze o 180°

6. Ashi sabaki (wymawiamy Asii sabaki) - to różne sposoby poruszania się, na 12 kyu należy pokazać:

Ayumi Ashi (wymawiamy Ajumi Asi) – krok przestawny (przestawianie stóp podobnie jak przy naturalnym chodzeniu) ale w pozycji Kamae, idąc w przód zaczynamy ruch tylną nogą, idąc w tył zaczynamy ruch przednią nogą.

Kamae- pozycje obronne:

1.Migi Kamae- jest to prawa pozycja obronna, poniżej prezentuje ją **Szymon**



2. Hidari Kamae- jest to lewa pozycja obronna, poniżej prezentuje ją **Wojciech**



Ataki i ustawienia w stosunku do partnera na 12 kyu:

Ai hanmi Katate tori – atak w pozycji zgodnej, takiej samej w jakiej stoi partner i chwyt jedną ręką za jego nadgarstek, np. Uke, którym jest **Wojciech** chwytą prawą ręką za prawą rękę Tori, którym jest jego brat **Szymon**



Gyaku Hanmi Katate tori-to nazwa ataku w pozycji odwrotnej, przeciwnej, w tzw. „lustrzanym odbiciu”. Uke (atakujący **Szymon**) chwytą Tori (broniącego się **Wojciecha**) za nadgarstek ręki przeciwnej z góry, tu lewą ręką za prawą rękę



Techniki z partnerem na 12 kyu

Tai No Tenkan Ho – po ataku **Katate dori Giaku Hanmi** (czyli uchwycie jedną ręką z góry za przeciwny nadgarstek partnera, np. prawą ręką łapiemy za lewą), broniący się powinien zejść z linii ataku obracając biodra i nogi w obrocie Tenkan o 180° i odpowiednio zapracować rękoma, kończymy trzymając obie ręce lekko wyciągnięte w przód na wysokości bioder (tzw. nasze „trzymanie tacy z filiżankami”)

Poniżej Kinga prezentuje Tai No Tenkan Ho, atakował ją Gustaw



Wymagania egzaminacyjne na stopień 11 kyu (pas żółty lub biały z żółtym pagonem)

wiek 8 lat, minimum 50 dni treningowych, około-7 miesięcy ćwiczeń od uzyskania 12 kyu

Nadal materiał obowiązujący na 12 kyu oraz:

Należy wiedzieć:

Z jakiego kraju pochodzi Aikido? Odpowiedź - z Japonii

Kto był twórcą japońskiej sztuki walki Aikido? Odpowiedź- O sensei Morihei Ueshiba

Sempai – to słówko oznacza pomocnika nauczyciela

Shimoza (wymawiamy Simoza)– miejsce gdzie siadają w Dojo ćwiczący podczas ceremoniału, znajduje się naprzeciwko Kamiza

Gaku – japońska kaligrafia z nazwą szkoły, mottem lub myślą filozoficzną, zawieszana na ścianie w centralnym miejscu Dojo, czyli Kamiza.

Hai - oznacza „tak, jestem gotów”

Hakama - szerokie, plisowane samurajskie spodnie w kolorze czarnym lub granatowym. Tradycyjnie mogą je nosić osoby, które osiągnęły stopnie mistrzowskie Dan. Polska Federacja Aikido dopuszcza jednak zakładanie Hakamy od stopnia szkoleniowego 2 Kyu

Yoko – bok

Ushiro – tył

Tachi-waza – ogólna nazwa na techniki w pozycji stojącej

Suwari Waza – ogólna nazwa na techniki w pozycji klęku

Liczebniki:

6- Roku

7- Shichi (Sziczi)

8- Hachi (Haczi)

9- Kyu (kiu)

10- Ju (dźiu)

Należy wykonać na 11 kyu:

Samodzielnie założyć **Keiko gi** , tzw. „kimono” pamiętając, że zawsze lewa poła bluzy zachodzi na prawą oraz zawiązać prawidłowo **Obi** (pas)

Shizen Hon tai – postawa naturalna, dłonie wzdłuż ciała, nogi razem, prezentuje ją **Wojciech**



Shizen tai – pozycja swobodna, naturalna, stopy rozstawione na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia, poniżej prezentuje ją **Szymon**



Tai sabaki- zwroty i obroty: na 11 kyu należy pokazać:

Irimi Tenkan – krok tylną nogą do przodu i obrót Tenkan na niej o 180°, czyli jeśli stoimy w pozycji prawej, należy zrobić krok w przód nogą lewą i na niej obrócić się ruchem Tenkan o 180°, tak aby skończyć w pozycji lewej, tyłem do ściany od której zaczynaliśmy ćwiczenie

Ashi sabaki- poruszanie się, na 11 kyu należy pokazać:

1.Okuri Ashi – krok dostawny, czyli stojąc np. w prawej pozycji przesuwamy do przodu prawą nogę a lewą po niej również o podobną odległość i jesteśmy nadal w Migi kamae, czyli w pozycji prawej

2.Tsugi Ashi– krok dostawny, podobnie jak Okuri Ashi, ale różni się tym, że ruch zaczynamy nogą tylną, np. stojąc w pozycji prawej, lekko przesuwamy do przodu nogę lewą za prawą a prawą odsuwamy jako kolejną w przód

Ushiro-shikko –poruszanie się na kolanach do tyłu

Ukemi (pady): na 11 kyu należy pokazać

Przewrót w tył – z przysiadu do przysiadu

Koho Ukemi Undo- kołyska ze zmianą nóg z pozycji klęku do pozycji klęku

Ushiro Ukemi Suwari Waza – pad w tył z przetoczeniem przez prawy i lewy bark z niskiej pozycji

Mae Ukemi Tachi Waza – pad do przodu z pozycji stojącej do pozycji stojącej przez prawy i lewy bark. Poniżej ustawienie do tego padu prezentuje **Adam i Andrea**



Ataki na 11 kyu: Atemi – uderzenia, ataki na wrażliwe miejsca ludzkiego ciała

Shomen Uchi- markowane uderzenie z góry jedną ręką w głowę partnera, poniżej jako Uke wykonuje je **Antek**, **Kacper** jest tu **Tori**



Techniki z partnerem na 11 kyu:

1. **Ai hanmi Katate tori Ikkyo Omote (pierwsze unieruchomienie)**- ruch odbywa się „przed partnerem”, należy wytrącić go z równowagi naciskając w okolicy łokcia i nadgarstka, doprowadzić do położenia na brzuchu, klęknąć obok niego i docisnąć jego łokieć i rękę do podłoża tak by nie mógł się podnieść. Technikę poniżej wykonuje **Kacper**, atakującym był **Antek**



2. **Ai hanmi Katate tori Ikkyo Ura w Suwari Waza** – technika Ikkyo wykonywana w niskiej pozycji. Ruch odbywa się „za parterem”, ćwiczymy na kolanach schodząc w tą stronę, którą ręką zaatakował Uke, np. gdy chwyta prawą ręką, schodzimy z jego prawej strony, wychylając ciało atakującego i pracując swoją lewą ręką przy prawym łokciu Uke, zaś prawą przy nadgarstku. Ściągamy partnera na tatami, klęcząc obok niego unieruchamiamy mu bark i rękę kładąc ją na Tatami



Powyżej **Gustaw** jest w trakcie wykonywania Ikkyo Ura w Suwari Waza na **Antonim**

3. **Shomen Uchi Ushiro Kiri Otoshi** – Uke, którym był tu **Adaś** uderzał z góry jedną ręką, natomiast broniący się **Igor** zszedł z linii ataku tak, aby znaleźć się za Uke z tyłu i ściąga Adama za barki w dół powodując jego wychylenie aż do rzutu na Tatami



Wymagania egzaminacyjne na stopień 10 kyu - (pas pomarańczowy lub biały z pomarańczowym pagonem)

Wiek 9 lat, minimum 80 dni treningowych, około 10 miesięcy od uzyskania 11 kyu

Materiał obowiązujący na poprzednie stopnie, czyli 12 i 11 kyu oraz:

Wiedza:

Samodzielne składanie Keikogi tzw. „kimona”

Słowniczek:

Hajime- komenda oznaczająca: zaczynać, walczyć, ćwiczyć, sygnał rozpoczęcia ćwiczeń

Mate- komenda oznaczająca: zatrzymać, przerwać walkę, ćwiczenie

Renzoku – kontynuować

Kuzushi – wychylenie ciała Uke

Sumimasen – przepraszam za zrobienie czegoś złego

Liczebniki:

11- Ju Ichi (dźiu Ići),

12- Ju Ni (Itd.)

20 - Ni Ju, 21 – Ni Ju Ichi

30 – San Ju, 31- San Ju Ichi (itd.)

Należy pokazać:

Tai sabaki-shikko – poruszanie się na kolanach w klęku z obrotami i zwrotami

Tai sabaki Tachi waza (zwroty i obroty w pozycji stojącej: na 10 kyu należy pokazać:

Kaiten (Zempo Tenkai Ashi) – krok do przodu tylną nogą i zwrot w miejscu

Ukemi (pady):

Ushiro Ukemi Tachi Waza – pady do tyłu z pozycji stojącej do pozycji stojącej, przez prawy i lewy bark

Koho Ukemi Undo- kołyska ze zmianą nóg z pozycji stojącej do pozycji Tachi Waza (stojącej)



Powyżej ułożenie nóg do ćwiczenia Koho Ukemi Undo prezentuje Gustaw i Karol

Ataki:

Ushiro Ryote Dori – chwyt z tyłu za dwie ręce partnera (za nadgarstki)



Prezentuje ten atak Kinga chwytając za nadgarstki Kasi

Techniki z partnerem:

1. **Ushiro Ryote Dori – Kokyu Nage** (rzut przez oddech)- Uke atakuje chwytając dwoma rękoma za dwa nadgarstki Tori stając za nim z tyłu. Tori pracując odpowiednio ruchem Togatana (praca rąk) prowadzi Uke w przód i rzuca jednocześnie wykonując mocny wdech i wydech, aby wzmocnić swą energię.

Poniżej rzut ten wykonuje Gustaw, zaatakował go Karol



2. **Katate Dori Gyaku Hanmi – Kokyu Nage** (rzut przez oddech) – Uke chwyta jedną ręką za przeciwny nadgarstek partnera. Tori wykonuje obrót Tenkan, rękę trzymaną lekko podnosi do góry wytrącając Tori z równowagi i rzuca partnera w przód mocno oddychając (wdech przy obrocie Tenkan, wydech przy rzucie).



Powyżej rzut ten wykonuje Antosia, atakował ją Szymon

3. **Ai Hanmi Katate Dori – Irimi Nage (rzut przez wejście w przód)** –Uke chwyta po przekątnej, prawą ręką za prawy nadgarstek Tori lub lewą za lewy stojąc naprzeciwko siebie. Tori musi zejść z linii ataku omijając Uke, chwycić swoją drugą ręką za kark napastnika, obracając się wytrącić Uke z równowagi, podłożyć drugą rękę pod brodę napastnika, po czym wykonać krok w przód i zagarniając jego głowę rzucić.

Poniżej Irimi Nage wykonuje Karol a Gustaw był atakującym Uke



Wymagania na stopień 9 kyu – pas zielony lub biały z zielonym pagonem

wiek 10 lat, minimum 100 dni treningowych, około 12 miesięcy od uzyskania poprzedniego stopnia

Materiał obowiązujący na poprzednie stopnie oraz:

Wiedza:

Kto to był O Sensei? Odpowiedź – tytuł stosowany do Japończyka Morihei Ueshiba, twórcy aikido: urodzonego 14.12.1883, zmarł 26.04.1969r.

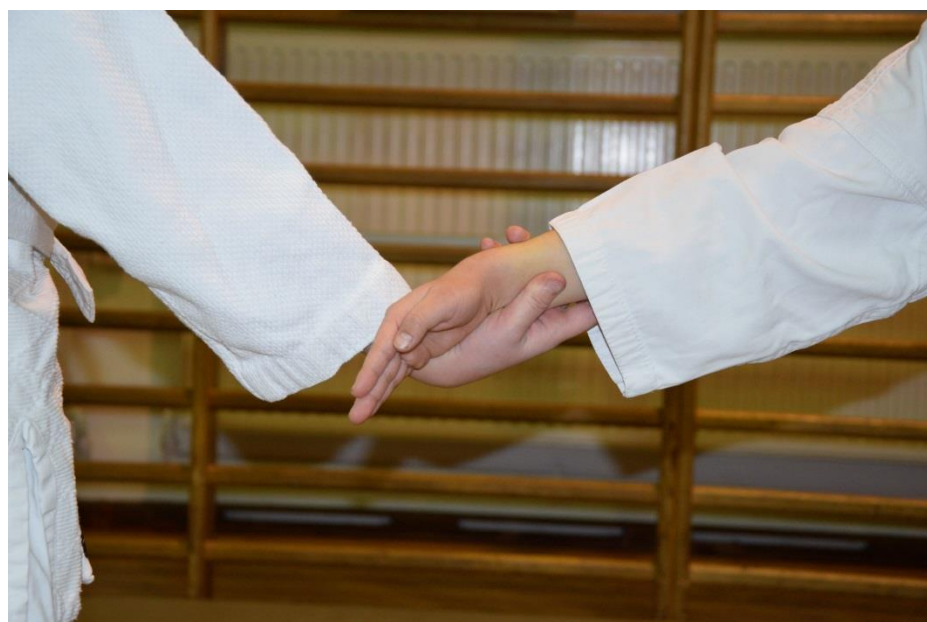
Kto i kiedy był prekursorem (założycielem) ruchu aikido w Polsce?

Odpowiedź- Aikido w Polsce zaczęto uprawiać **w 1976r.** w Szczecinie, w TTKF Orkan, zaczął je nauczać były judoka, pan Marian Osiński.

Poniższe, historyczne zdjęcie z 1980r. przedstawia pierwszego Japończyka, który przyjechał do Polski, Toshikazu Ichimura, za nim podąża prekursor polskiego aikido pan Marian Osiński



Te-gatana – uwalnianie z uchwytów tzw. ręka miecz, „tnąca krawędź”



Omote- kierunek ruchu w przód, z przodu partnera

Ura- kierunek ruchu do tyłu, w stronę pleców partnera

Jo – drewniany kij

Kata – ćwiczenia formalne, np. z kijem

Kiai – okrzyk w sztukach walki, siła okrzyku z przepony brzusznej

Tandoku Dosa: to ogólna nazwa na ćwiczenia bez partnera, w ich skład wchodzi np. Tai sabaki i Ashi sabaki

Tai sabaki i Ashi Sabaki: należy pokazać wszystkie poznane sposoby przemieszczania ciała: poruszanie się do przodu i w tył krokiem przestawnym, dostawnym, zwroty i obroty.

Ukemi:

Yoko Ukemi- to pady na prawy i lewy bok, należy je umieć wykonać z półprzysiadu i pozycji stojącej

Poniżej Yoko Ukemi wykonała Kasia i Gustaw



Mae Ukemi - pad w przód przez niską przeszkodę

Poniżej pad ten prezentuje Gustaw a przeszkodą jest Karol



Ushiro Ukemi – pad w tył z klocka materacowego lub kłęczącego nisko w skuleniu partnera

Poniżej prezentuje ten pad Franek przebrany za Mikołaja, przeszkodę tworzy Tosia



Ataki:

Ryote Dori – uchwyt z przodu dwoma rękoma za dwa nadgarstki partnera, poniżej atak ten prezentuje **Kasia** chwytając **Kingę**



Yokomen Uchi – markowane uderzenie jedną ręką z boku w skroń lub szyję w pozycji Gyaku hanmi. Na poniższym zdjęciu **Kasia** atakuje tym uderzeniem **Kingę**



Choku Tsuki z Jo - pchniecie proste w przód drewnianym kijem z odpowiednim trzymaniem kija i ruchem nóg, **poniżej prezentuje to uderzenie Gustaw**



Techniki z partnerem na 9 kyu

1. **Ai Hanmi Katate Dori Ikkyo Ura w Tachi Waza (pierwsze unieruchomienie)**- Uke chwyta po przekątnej stojąc naprzeciwko partnera. Tori schodzi z linii ataku na stronę ręki atakującej ruchem Irimi Tenkan, wychyla partnera pracując na jego prawy łokieć i nadgarstek, obracając się ściąga Uke na Tatami, klęka przy jego boku i unieruchamia rękę naciskając przy łokciu i nadgarstku. Na zdjęciu Ikkyo Ura wykonuje **Antek**.



2. **Ryote Dori- Tenchi Nage (rzut zwany niebo-ziemia)** –Uke chwytą dwoma rękoma stając naprzeciwko Tori, Tori przesuwając stopy schodzi z linii ataku, wychyla partnera prowadząc jedną rękę atakującego po skosie w bok i w dół, a drugą jego rękę w tym samym czasie podnosi do góry, w okolicę jego barku i głowy, tak aby mocno wychylić atakującego, wówczas wykonuje krok do przodu nogą od strony Tori i rzuca go na plecy.

Poniżej rzut ten prezentuje Gustaw i Karol



Wymagania na stopień 8 kyu – pas zielony lub biały z zielonym pagonem

Wiek 11 lat, minimum 100 dni treningowych od uzyskania poprzedniego stopnia- około roku

Materiał obowiązujący na poprzednie stopnie oraz:

Wiedza:

Tłumaczenie słowa aikido:

Ai- harmonia

Ki- energia wewnętrzna, siła

Do – droga, ścieżka do poznania, osiągnięcia czegoś.

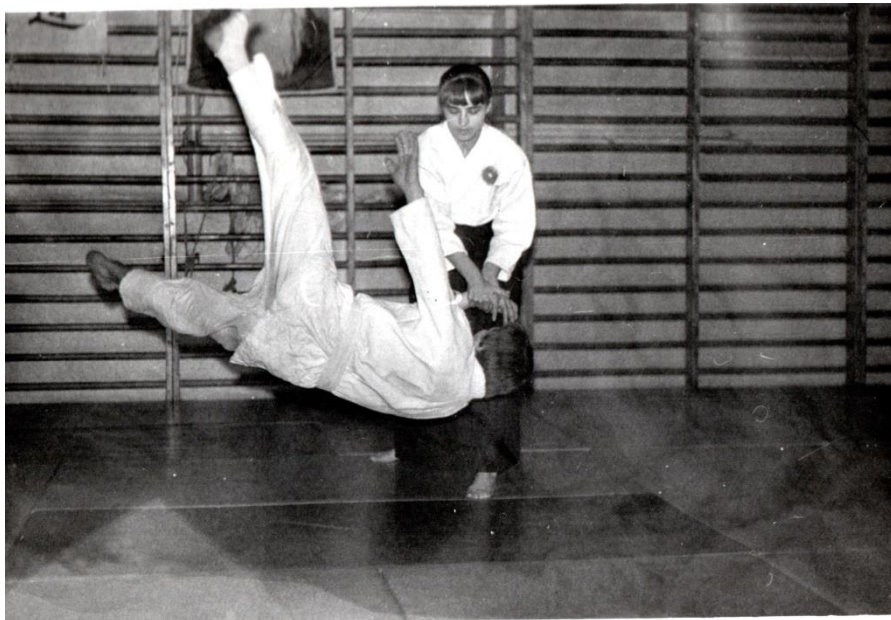
Hombu Dojo- główne Dojo aikido założone przez Morihei Ueshibę, znajduje się w Tokio (Japonia).

Poniżej **Moriteru Ueshiba** (wnuk O,Sensei) i Barbara Chrabąszczewska w Hombu Dojo w Tokio stoją obok płaskorzeźby przedstawiającej twórcę aikido Morihei Ueshiba



Japonia, Hombu Dojo 2016r

Kiedy powstało Aikido we Włocławku? Odpowiedź - w 1979 roku przy TTKF „Relax”



Historyczne zdjęcie z 1979 r - sensei Barbara Chrabąszczewska wykonuje rzut Kote Gaeshi

Nazwy ścian w Dojo: Kamiza- ściana główna, centralna,

Shimoza- ściana naprzeciwko Kamiza

Tekubi – nadgarstek

Tekubi – undo – ćwiczenia uelastyczniające nadgarstki, w ich skład wchodzi:

1.Ikkyo-undo – prezentuje je Alicja



2. Nikyo-undo – prezentuje je Julia



Kote-gaeshi-undo, prezentują to ćwiczenie Adam i Paweł



Ude-kime-nage-undo w wykonaniu sióstr: Alicji i Julii



Sankyo-undo w wykonaniu Pawła



Tekubi shindo – ćwiczenia rozluźniające nadgarstki, potrząśnięcie dłońmi w wykonaniu Gustawa



Hara – centrum, środek ciężkości, brzuch

Kokyu – oddychanie, „siła oddechu”.

Ukemi: na 8 kyu należy pokazać wszystkie pady z poprzednich stopni oraz:

Yoko Ukemi – pad na bok przez klęczącego partnera

Poniżej Yoko Ukemi w wykonaniu Kasi



Techniki z partnerem na 8 kyu:

1. Katate Dori Giaku Hanmi – Ude kime Nage- Uke chwyta rękę przeciwną, Tori wykonuje zejście, przechwytyjąc rękę Uke swoją drugą ręką, a tą „uwolnioną” z uchwytu podstawi pod łokieć Uke, pracując rękoma tak aby Uke podnieść lekko do góry i wytrącić z równowagi, po czym rzuca go do przodu. **Poniżej wykonuje tę technikę Franek na Olku**



2. Katate Dori Giaku Hanmi – Kokyu Ho Omote – Uke chwyta jedną ręką w ustawieniu przeciwnym za nadgarstek Tori. Broniący się przesuwa się ruchem Okuri Ashi w przód za partnera podnosząc rękę trzymaną do góry, podstawi swoją rękę ugiętą w łokciu pod brodę Uke i wypycha go na zewnątrz z lekkim skrętem swoich bioder

Poniżej Kokyu Ho wykonuje Paweł, atakował go Adaś



Wymagania na stopień 7 kyu – pas zielony lub biały z zielonym pagonem

7 kyu – pas brązowy lub biały z brązowym pagonem, wiek 12 lat, minimum 100 dni treningowych od uzyskania 8 kyu - około roku

Materiał obowiązujący na poprzednie stopnie oraz:

Wiedza:

Nazwa Twojego klubu?

Odpowiedź- Stowarzyszenie kultury fizycznej pod nazwą **Włocławska Akademia Aikido**. Jesteśmy zrzeszeni w Polskiej Federacji Aikido - najliczniejszej Polskiej organizacji zrzeszającej kluby aikido.

Kto jest Twoim trenerem?

Odpowiedź - Sensei- Barbara Chrabąszczewska stopień mistrzowski 5 dan

Słowniczek:

Bokken- drewniany miecz używany w aikido

Katana- tradycyjny, kuty ze stali, długi miecz japoński

Budo- droga wojownika, zbiór zasad

Samurai – japoński szlachcic będący zawodowym wojownikiem w okresie feudalnej Japonii

Hakama- plisowane czarne lub granatowe spodnie japońskie

Nage Waza - ogólna nazwa na techniki rzutów

Osae Waza – ogólna nazwa na techniki unieruchomień

Hara - punkt w okolicy środka ciężkości, około 2 cm poniżej pępka

Goshi – biodro

Ukemi na 7 kyu -

Wszystkie warianty padów z poprzednich stopni wykonywane również przez przeszkody

Men Uchi - ćwiczenie z drewnianym mieczem: trzymanie, podnoszenie i cięcie proste z góry

Trzymanie Bokken prezentuje Gustaw



Podnoszenie Bokken prezentuje Gustaw



Techniki z partnerem na 7 kyu

1. Ai Hanmi Katate Dori – Shiho Nage Omote i Ura - (bez przytrzymywania w parterze, tylko rzut). Uke chwyta za rękę po przekątnej, Tori schodząc z linii ataku przechwytuje rękę Uke, wyciąga ją tak, aby wytrącić partnera z równowagi i nie spowodować jego zatrzymania, ale poprowadzić go do upadku, tzw. "rzut w czterech kierunkach" z wejściem przed Uke (Omote) lub za przeciwnika (Ura)



Technikę Shiho Nage prezentuje Kasia, jej współwiczącym jest Gustaw



2.Ryote Dori – Kokyu Ho Suwari Waza- to ćwiczenie z partnerem, kiedy oboje są w Seiza (na kolanach), a Uke chwyta dwoma rękoma za dwa nadgarstki Tori. Broniący się pracując rękoma do góry, w kierunku barków partnera, wytrąca go ze stabilnej pozycji, wychyla pracując jedną ręką w kierunku jego głowy a drugą ściągając w dół na zewnątrz i rzuca partnera na Tatami. Tori obracając się za leżącym Uke przytrzymuje rękę napastnika.

Technikę Kokyu Ho Suwari Waza prezentuje Kasia i Gustaw



Mam nadzieję, że materiał szkoleniowy, który Wam zaprezentowałam, będzie pomocny w przygotowywaniu się do egzaminów na stopnie dziecięce w zakresie od 12 do 7 kyu

Dziękuję dzieciom za chętnie pozowanie do zdjęć oraz Jarkowi Czerwińskiemu za pomoc w ich wykonaniu.

Życzę wszystkim radości z uprawiania aikido i powodzenia w Waszej wędrówce po ścieżce Aiki

Napisała: Barbara Chrabąszczewska, instruktorka aikido 5 dan

Włocławek 2022r

