

**Podstawy Aikido dla początkujących
przeznaczone dla młodzieży i dorosłych
w zakresie wymagań na stopnie szkoleniowe od 6 do 4 kyu
Włocławska Akademia Aikido**



Autor:

Barbara Chrabąszczewska 5 dan Aikikai

Aikido uczę się od 1979 roku i po tylu latach ciągle odkrywam coś nowego.

Napisałam to opracowanie, by przybliżyć Wam tematykę związaną z tą przepiękną sztuką walki. Uogólniając, trening aikido polega na nauce poruszania się poprzez szybkie zejścia, zwroty i obroty, dzięki którym możemy uniknąć ataku, poznawaniu dźwigni zakładanych głównie na nadgarstki, staw łokciowy i bark, rzutów, przy których należy wykorzystywać siłę ataku i impet napastnika, elementów Buki Waza czyli walki mieczem i kijem, obrony przed tanto (nożem), pracą nad lepszą koncentracją, szybkiego reagowania, opanowania emocji, prawidłowego oddychania i relaksu.

Aikido to nie tylko techniki, ucząc się ceremoniału japońskiego, odpowiedniego zachowania i dyscypliny kształtujemy swój charakter. Od osób uprawiających aikido oczekuje się, aby oprócz zdobywania wiedzy związanej z poznawaniem nowych technik i doskonaleniem różnych detali z nimi związanych, również wiele zaangażowania wykazały w pracy nad odpowiednią kulturą osobistą w Dojo jak i poza nim. Wejście do Dojo to nie tylko wejście do budynku, ale także wejście do miejsca, gdzie obowiązuje dyscyplina i idea doskonalenia się w aspekcie psychicznym i fizycznym.

Etykieta Dojo jest regulaminem, który pomaga utrzymać dyscyplinę oraz ład na treningach. Dzięki temu kształtowane są pozytywne cechy osobowości takie jak: samodyscyplina, samokontrola, samodzielność, systematyczność, tolerancja, poczucie obowiązku, konsekwencja w dążeniu do celu, silna wola itp. Celem treningu nie jest tylko nauczenie tych zasad jedynie na zajęciach, ale również stosowanie ich w życiu codziennym.

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, wytrwałość, opanowanie, wolę pomocy innym, szczerść i wiarę w siebie, 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 ducha samuraja. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, gimnastyczne i akrobatyczne wzmocnią Wasze mięśnie, poprawią gibkość, zwinność, koordynację ruchową, równowagę, refleks, będą również świetną odskocznią i relaksem od problemów życia codziennego.

Wszystkie przewroty i Ukemi, czyli tzw. pady będą pomocne w razie nagłego upadku czy poślizgnięcia i pozwolą cało „stanąć na nogi”, 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 na całe Wasze życie.

Sensei Barbara Chrabąszczewska 5 dan

Trochę wiedzy o pochodzeniu Aikido na świecie

Aikido wywodzi się ze starych sztuk wojennych nauczanych w Japonii, zwłaszcza daito aikijutsu. Za twórcę aikido uznaje się Morihei Ueshiba, który uczył się wcześniej np. sumo, jujutsu (walka wręcz), kenjutsu (szermierka mieczem), walkę piką i włócznią, jodo (walka kijem) oraz daito ryu aikijujutsu pod okiem samuraja Sokaku Takedy. Wybrał z tych styli 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 Hombu Dōjō – kwatera główna Fundacji Aikikai w Tokio. W 1968 drewniane Dojo zostało zastąpione nowoczesnym, betonowym budynkiem. Nowe, pięciopiętrowe Dojo zawiera trzy osobne sale treningowe.



Zdjęcie O Sensei Morihei Ueshiba

Rozwój Aikido w Polsce

Założycielem pierwszej sekcji aikido w Polsce był byłby 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 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.

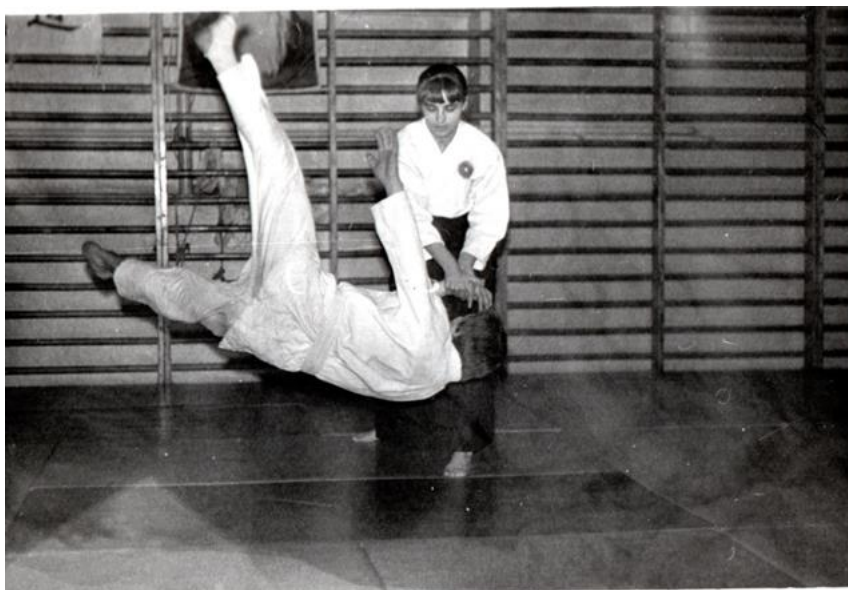
My jako Włocławska Akademia Aikido jesteśmy obecnie w szeregach tej organizacji.



Na zdjęciu Toshikazu Ichimura, za nim Marian Osiński

Historia aikido we Włocławku

Pierwsza sekcja powstała w październiku 1979r. przy ognisku TKKF „Relax” dzięki Ryszardowi Gibczyńskiemu. Wówczas aikido zaczęła ćwiczyć Barbara Chrabąszczewska (Czajkowska).



Sensei Barbara w 1980 r, Dojo we Włocławku przy ul. Łęgskiej

W 1984 r. zdobyła uprawnienia instruktora rekreacji fizycznej ze specjalnością aikido nadane przez MENiS i została trenerem tej sztuki walki we Włocławku. Początki poznawania aikido nie były łatwe, po naukę jeździliśmy do Szczecina, gdzie ćwiczyliśmy u sensei Mariana Osińskiego. Sensei Barbara współpracowała również z Hansem Gauffinem 6 dan ze Szwecji.



1984 r Włocławek, Hans Gauffin i Barbara Chrabąszczewska

Na stopnie mistrzowskie Dan zdawała przed nauczycielami japońskimi:

na 1 dan zdała przed M. Fujita (7 DAN), na 2 dan przed S. Seki (7 DAN), na 3 dan w 2002r przed Y. Kobayashi, zaś na 4 dan 28.10.2007r przed Y. Yokotą (wszyscy egzaminatorzy z Hombu Dojo w Tokio).

W 2009r otrzymała z rąk Prezydenta PFA tytuł egzaminatora Polskiej Federacji Aikido – Shido-in.

Od 4.12.2009r jako jedyna kobieta w Polsce pełniła przez dwie kadencje społeczną funkcję wiceprezesa w Zarządzie Krajowym głównej organizacji zrzeszającej adeptów aikido w naszym kraju: Polskiej Federacji Aikido.

W dniu 12 stycznia 2014r., na podstawie rekomendacji Polskiej Federacji Aikido, decyzją głównej kwatery Aikido w Japonii: Hombu Dojo sensei Barbarze Chrabąszczewskiej został przyznany stopień mistrzowski 5 dan.

Obecnie nasz klub zarejestrowany jest jako Stowarzyszenie Włocławska Akademia Aikido. Instruktorem głównym nadal jest Sensei Barbara Chrabąszczewska.



1983r seminarium aikido we Włocławku z Hansem Gauffinem oraz Marianem Osińskim

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", dosłownie „droga do osiągnięcia harmonii duchowej”.

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 szkoleniowe od 6 do 4 kyu w naszej Włocławskiej Akademii Aikido

Są to wymagania minimalne i egzaminator może zażyczyć sobie wykonania dodatkowych technik czy wersji. Techniki należy wykonywać w wersji Omote i Ura.

Jeśli znasz kilka wersji danej techniki, to choć nie są wymagane, można je zaprezentować. Jednak wersje **Kihon Waza** są wersjami wymaganymi bezwzględnie. Wymagania egzaminacyjne się kumulują (zdając na kolejny stopień musisz znać materiał z poprzednich).

Program podstawowy aikido – w zależności od stopnia i zaawansowania należy przyswoić poniżej przedstawione słówka i zagadnienia:

1.Ceremoniał Dojo :

Dojo – sala ćwiczeń w sztukach walki

Reishiki – reguły zachowania się w dojo, 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! Szczegółowa etykieta Dojo jest zamieszczona na naszej stronie internetowej www.aikido.info.pl

Ritsurei - ukłon w pozycji stojącej

Zarei (shomen rei) – ukłon w pozycji siedzącej w kierunku portretu O'sensei

Onegai-shimasu – na początku treningu do nauczyciela, proszę nauczyć mnie, ćwiczyć ze mną, zwrot wyrażający życzenie lub prośbę; używany na początku treningu oraz na początku ćwiczenia z partnerem

Arigato-gozaimasu – domo arigato- dziękuję bardzo

Tatami – mata treningowa, (zaawansowani siadają z prawej strony).

Sensei – nauczyciel prowadzący zajęcia,

Senpai/ Sempai- uczeń posiadający wysoki stopień, pomocnik Sensei

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

Shimoza - miejsce gdzie siadają w Dojo ćwiczący podczas ceremoniału, znajduje się naprzeciwko Kamiza

Konnichi-wa (konniciła) - dzień dobry, powitanie

Sayonara) (sajoonara) - do widzenia

Seiza – polecenie przyjęcia pozycji siedzącej w klęku, tradycyjny japoński siad klęczny, zwany także siadem japońskim

Zazen – pozycja siedząca w klęku japońskim

Kiritsu – powstać (komenda)

Dozo- proszę

Sumimasen- przepraszam

2. Słownictwo używane w Dojo

Deshi – uczeń

Uchi-deshi – uczeń, który na stałe przebywa w Dojo, całkowicie poświęcając się treningowi i często biorąc udział w utrzymaniu Dojo

Uke – atakujący, **Tori** – broniący się

Kyu – stopień uczniowski (od 6-1), dzieci od 12 do 7 kyu,

Dan – stopnie mistrzowskie (od 1 –10),

Hai - tak, jestem gotów

Hara – punkt w okolicy środka ciężkości, 2 cm poniżej pępka (hara-brzuch, centrum), centrum w sensie fizycznym i duchowym, uznawane za źródło energii ki

Kiai – okrzyk pozwalający wydobyć energię fizyczną i duchową z naszego ciała

Kokyu – oddychanie, „siła oddechu”, połączenie oddechu, energii oraz ruchu ciała

Ki - skoncentrowana forma energii wewnętrznej,

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

Mate- komenda oznaczająca: zatrzymać, przerwać walkę, ćwiczenie

Renzoku - kontynuować

Kaiten – koło, okrągły

Kuzushi – ruch powodujący wytrącenie przeciwnika z równowagi, wychylenie ciała Uke

Goshi – biodro,

Ashi - noga,

Te – ręka,

Mune - klatka piersiowa,

Atama - głowa

Yoko - bok,

Mai - przód,

Ushiro - tył

3. Ubiór aikidoki:

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, biały od 6 – 1 kyu, czarny od 1dan

Zori – sandały ze słomy ryżowej lub trawy morskiej, czyli klapki, w których wchodzimy z szatni i zostawiamy obok Tatami

Hakama - szerokie, plisowane samurajskie spodnie (7 fałd) 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

4. Znajomość liczebników:

1- Ichi (Iczi)

6- Roku

2- Ni,

7- Shichi (Sziczi)

3- San

8- Hachi (Haczi)

4- Shi (Szi)

9- Kyu (kiu)

5 Go

10- Ju (dźiu)

11 - Ju Ichi- i tak kolejno np. Ju Ni..

20 - Ni Ju, 100 – Hyaku, 1000 - Sen

5 Aiki-taiso

ćwiczenia wprowadzające, koordynujące, zestaw ćwiczeń rozgrzewających, rozciągających, mających zharmonizować organizm i przygotować do zasadniczej części zajęć

Tekubi – undo – (Tekubi to nadgarstek) – ćwiczenia uelastyczniające nadgarstki, w ich skład wchodzi: Ikkyo-undo, Nikyo-undo, Kote-gaeshi-undo, Ude-kime-nage-undo, Sankyo-undo, Gokyu undo

Tekubi – shindo – ćwiczenia rozluźniające nadgarstki, potrząsanie nadgarstkami,

Hara undo – centrum, brzuch, ćwiczenia „szukania” środka ciężkości

Koho-ukemi-undo – ćwiczenia siadania i wstawania do nauki padów, tzw. „kołyski” ze zmianą nóg z prawej na lewą. Jest to ćwiczenie, które pomaga nauczyć się wstawania po padach i siadania do padów

6. Atemi – uderzenia podstawowe:

Shomen-uchi – z góry,

Yokomen-uchi – z boku,

Choku-tsuki (mune) – proste na brzuch,

Jodan-tsuki – proste na twarz

7. Tai no shintai – postawy i pozycje:

Shizen hontai – postawa naturalna,

Shizen tai – nogi rozstawione na szerokość bioder,

Migi kamae – prawa postawa obronna,

Hidari kamae – lewa postawa obronna

8. Ćwiczenia z partnerem – Sotai-dosa:

Ustawienie z partnerem:

Ai hanmi - uchwyt rąk po przekątnej, atak w pozycji zgodnej, takiej samej w jakiej stoi partner i chwyt jedną ręką za jego nadgarstek, np. Uke chwyta prawą ręką za prawą rękę Tori

Gyaku-hanmi – to nazwa ataku w pozycji odwrotnej, przeciwnej, w tzw. „lustrzanym odbiciu”. Uke chwyta Tori za nadgarstek ręki przeciwnej z góry, np. lewą ręką za prawą rękę

Te-gatana – uwalnianie z uchwytów tzw. ręką miecz, tnąca krawędź dłoni

9. Dystanse - Ma-ai: właściwy dystans między przeciwnikami

Tchika-ma - blisko siebie,

Ma - na odległość wyciągniętych rąk,

To-ma – na odległość kroku.

10. Uchwyty:

Ai-hanmi Katate Tori- uchwyt jedną ręką za rękę jednoimienną

Gyaku hanmi Katate-tori- uchwyt jedną ręką za rękę przeciwną

Ryote-tori- uchwyt dwoma rękoma za dwa nadgarstki,

Kata-tori- uchwyt jedną ręką za rękaw, klapę, w okolicy barku,

Ushiro-ryote-tori –uchwyt dwoma rękoma z tyłu za dwa nadgarstki

11. Rodzaje przemieszczeń wobec Uke:

Irimi – ruch pozytywny, dodatni, wejście w Uke

Omote-waza, ogólna nazwa wersji technik wykorzystujących wejście przed centrum przeciwnika, zazwyczaj gdy on ciągnie,

Tenkan – ruch negatywny, ujemny, ominięcie ataku, wejście za Uke na zewnątrz,

Ura waza- gdy Uke np. pcha, wejście za niego

12. Undo – ćwiczenia koordynacji i harmonii ciała:

Hara-undo – ćwiczenie centrum w pozycji siedzącej

Zengo-undo - „wiosłowanie” ze zwrotami o 180 i 90

Say-undo – poruszanie się „po kopercie” plus ruchy rąk

Ryote-dori-haishin-undo – naciąganie partnera na plecy trzymając się za dwie ręce

Ude-furi-undo – praca rąk przed centrum oraz ruch irimi tenkan – ręce po kole na wysokości centrum

Funakogi undo – w pozycji Kamae wyrzut rąk z przeniesieniem bioder w przód i w tył

13 .Nazwy podziału technik według płaszczyzn wykonywania

Tachi-waza – techniki w pozycji stojącej

Suwari-waza – techniki w pozycji siedzącej

14. Te waza – techniki ręczne:

Osae-waza – techniki unieruchomień, techniki kończące się dźwignią, np.

Ikkyo- tzw. „przygwożdżone ramie, unieruchomienie łokcia i ręki Uke

Nikyo – skręcony nadgarstek, litera S

Hiji-kime-osae – unieruchomienie łokcia, ręka Uke prosta i dźwignia na łokciu

Nage-waza – techniki kończące się rzutem, np.:

Shiho-nage – rzut w czterech kierunkach

Kote-gaeshi – rzut poprzez skręcenie nadgarstka

Irimi-nage – rzut poprzez wytrącenie Uke z równowagi i „zabranie” jego głowy

Kokyu-ho – rzut przez wejście w Uke z mocnym Kuzushi

15.Inne nazwy klasyfikacji technik:

Kihon waza – podstawowe wersję technik, techniki podstawowe

Henka Waza – odmiany techniki podstawowej

Jiyu Waza – Tori wykonuje dowolne techniki

Ippan Geiko – Tori jest atakowany przez jednego Uke

Ushiro Waza – atak od tyłu

Zanshin – duchowe połączenie między partnerami trwające nawet po zakończeniu techniki;
stan skupienia po zakończeniu ruchu

16. Buki-waza – techniki wykonywane z użyciem broni (bokken i jo)

Aiki Jo – techniki z użyciem kija: Jo to drewniany kij o długości ok. 1,35 m

Suburi Jo - są to podstawowe ruchy z Jo, gdy ćwiczący wykonuje pojedyncze uderzenia kijem, np. 20 podstawowych suburi, Każde Suburi może być ćwiczone w parach, a nawet wskazane jest to aby nauczyć się o co chodzi w technice a nie bezmyślnie machać kijem. Są opracowane interpretacje do takich ćwiczeń.

Kata Jo - to sformalizowane sekwencje ruchów, przedstawiające walkę z przeciwnikiem. Zazwyczaj w większości klubów ćwiczy się kata pojedynczo, jako jeden ciąg, ale również do nich są interpretacje wykonywane w parach, najbardziej znane Kata to np. kata 13, kata 21, kata 31



2011r Włocławek, trening z użyciem Jo prowadzony przez Hansa Gauffina

Aiki Ken- Bokken to drewniana imitacja miecza japońskiego, używana w celach treningowych, techniki i ćwiczenia z drewnianym mieczem:

- **Hiburi Noto** – nawiązanie do tradycji Katany, wyjmowanie i chowanie miecza, kontemplacja po walce (**Katana**- miecz japoński używany wcześniej przez samurajów)



2011r Włocławek, Bartek z Bokken podczas obchodów Dni Kultury Japońskiej zorganizowanych przez naszą Akademię

- **Kamae z bokken** – ustawienie ciała, pozycję z Bokken

- **Tai sabaki z Bokken** – sposoby poruszania się z Bokken, np. **Zengo-giri** – cięcie mieczem w przód i w tył, **Shiho giri** – ruch cięcia Bokken wykonywany w czterech kierunkach, **Happo-giri** – cięcie mieczem w ośmiu kierunkach

Wymagania egzaminacyjne na stopień 6 kyu – Shokyu

wiek min. 13 lat, minimum 25 dni treningowych (około 4 miesięcy treningu)

Na 6 kyu należy orientować się w genezie aikido na świecie, znać pojęcia i zagadnienia używane w Dojo zamieszczone w punktach wcześniej opisanych pod nr.:

1. Ceremoniał Dojo

2. Słownictwo używane w Dojo

3. **Ubiór aikidoki**- umieć wymienić nazwy poszczególnych elementów i samodzielnie założyć Keiko gi , tzw. „kimono” pamiętając, że zawsze lewa poła bluzy zachodzi na prawą oraz zawiązać prawidłowo Obi (pas)) oraz zaprezentować składanie Keikogi tzw. „kimona”

4. Znajomość liczebników do 10

5 Aiki-taiso (ćwiczenia wprowadzające, koordynujące) - znać nazwy i umieć wykonać

6. Atemi (uderzenia)- znać nazwy i umieć wykonać

7. Tai no shintai (postawy i pozycje)

8. Sotai-dosa – sposoby ustawień z partnerem

Wykonać ćwiczenia Undo: **Hara-undo** – ćwiczenie centrum w pozycji siedzącej

Zengo-undo - „wiosłowanie” ze zwrotami o 180 i 90 stopni

Wiedzieć co to Tachi waza i Suwari waza

Na 6 kyu należy wykonać:

Tandoku-dosa: – ćwiczenia bez partnera:

1.Ashi Sabaki- – sposoby poruszania się:

Ayumi-ashi – krok przestawny, to 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.

Tsugi-ashi – krok dostawny

Okuri -ashi – przesuwanie stóp po podłożu łącząc stopy

2.Tai sabaki – obroty ciała:

Uchi-tenkan-ashi – obrót ujemny o 90 stopni

Tenkan-ashi – obrót ujemny o 180 stopni, zawsze schodzą z linii ataku

Yoko-tenkan-ashi – obrót ujemny o 270 stopni

Ushiro-tenkan-ashi – obrót ujemny o 360 stopni

Tenkai-ashi / Kaiten– zwrot w miejscu o 180 stopni, czyli stojąc w pozycji prawej, wykonać zwrot do pozycji lewej bez żadnych obrotów tylko z lekkim przesuwaniem stóp

Zenpo-tenkan-ashi – krok do przodu z zejściem z linii ataku i zwrot w miejscu o 180 stopni

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

3. Shikko – przemieszczanie się na kolanach:

Shikko-mai – do przodu, **Ushiro-shikko** – do tyłu

Tai-sabaki-shikko – obroty i zwroty w klęku

4. Ukemi-waza – to sztuka bezpiecznego upadania, tak aby nie uderzyć o podłoże głową lub barkami.

Mai ukemi – pad do przodu w Suwari waza i w Tachi waza przez prawy i lewy bark



Ushiro ukemi – pad do tyłu w Suwari waza i w Tachi waza, pad w tył z przetoczeniem przez prawy i lewy bark

Yoko ukemi – pad boczny na obie strony

Techniki z partnerem- wszystkie w Tachi waza (pozycji stojącej)

1. Tai no Henko – 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.



Ćwiczenie Tai no henko prezentuje Julia i Alicja

2. Ai hanmi Katate dori Ikkyo w wersji Omote i Ura, tzw. pierwsze unieruchomienie, „przygwożdżone ramię”

Uke chwyta „po przekątnej”, podczas **Omote** ruch odbywa się „przed partnerem”, należy kontrolując linię centralną Uke wytrącić go z równowagi naciskając w okolicy łokcia i nadgarstka z jednoczesnym skrętem swojego ciała poprzez obrót bioder, doprowadzić do

wychylenia Uke a następnie do położenia go na brzuchu, klękając obok niego i docisnąć jego łokieć i rękę do podłoża, tak by nie mógł się podnieść.



Na zdjęciu Kasia prezentuje z Gustawem Ikkyo Omote

Podczas **Ikkyo Ura** 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.



3. Ai hanmi Katate dori Irimi Nage w wersji Omote i Ura (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, ręką trzymaną wykonać Tegatana, przyłożyć swoją drugą rękę pod ucho na szyi napastnika, obracając się wytrącić Uke z równowagi, podłożyć drugą rękę pod brodę napastnika, po czym wykonać krok w przód i zagarniając jego głowę rzucić.



Darek i Szymon w trakcie wykonywania rzutu Irimi Nage

Występuje kilka wersji wejść i Tegatana przy tej technice, można je zaprezentować, jednak należy się skupić na podstawowej formie.

4. Ai hanmi Katate dori Shiho Nage w wersji Omote i Ura

Uke chwyta za rękę po przekątnej, Tori schodząc z linii ataku i robiąc Tegatana przechwytuje rękę Uke i naciska początkowo w dół, tak aby obniżyć Uke, następnie obraca się tak, by wytrącić partnera z równowagi i nie spowodować jego zatrzymania, wyciąga rękę Uke w bok (ruch taki jakby przecinał Uke mieczem po skosie od dołu do góry), przechodzi pod ręką Uke pamiętając o Ashi sabaki i nie zginaniu swoich rąk, robi zwrot w miejscu i ściąga Uke w dół aż do upadku, tzw. "rzut w czterech kierunkach" z wejściem przed Uke w wersji Omote oraz za przeciwnika w wersji Ura.



Darek wykonuje technikę Shiho Nage, parterem atakującym jest Szymon



Wymagania egzaminacyjne na stopień 5 kyu – Gokyu

minimum 30 dni treningowych (około 5 miesięcy treningu) po uzyskaniu 6 kyu

1. Znać historię aikido w Polsce.

2. Należy znać i umieć pokazać wszystkie ataki z uchwytów, (zamieszczone są w pkt. 9 podstaw aikido)

3. Należy wykonać następujące ćwiczenia **Undo**:

Say-undo – poruszanie się „po kopercie” plus ruchy rąk,

Ryote-dori-haishin-undo – naciąganie partnera na plecy trzymając się za dwie ręce

4. Wykonać techniki w pozycji **Tachi waza**:

Shomen Uchi Ikkyo – w wersji **Omote i Ura**: obrona przed uderzeniem prostym z góry poprzez wykonanie unieruchomienia Ikkyo. Wchodząc w technikę reagujemy natychmiast „podbijając” rękę uderzającą do góry nim zacznie opadać. Dalej technikę wykonujemy podobnie jak przy Katate dori ai hanmi na 6 kyu.



Darek prezentuje wejście w atak podczas Shomen Uchi Ikkyo

Shomen Uchi Irimi Nage w wersji Omote i Ura: obrona przed uderzeniem prostym z góry - wchodzimy w atak „podbijając” rękę Uke do góry poniżej jego łokcia, schodzimy z boku atakującego, zagarniamy jego głowę wytrącając go z równowagi, naciskamy jedną ręką punkt pod uchem na szyi Uke (punkt vitalny Dokko den), natomiast drugą wypychamy pod brodą atakującego, rzucając idąc nogą za partnera. W wersji Ura należy najpierw poprowadzić Uke wykonując ruch Tenkan i zwracając rzucić go.

Katate dori (gyaku hanmi) Shiho Nage- w wersji Omote i Ura, Shiho nage to rzut w czterech kierunkach, gdyż można rzucić Uke w każdym z kierunków, atak jest chwytem jedną ręką np. atakujący chwyta prawą ręką za lewy nadgarstek Tori. Broniący się wykonuje Tegatana ręką trzymaną oraz Atemi drugą ręką i schodzi z linii ataku na zewnątrz Uke, następnie wchodzi przed partnera w odpowiednim dystansie i ustawieniu w wersji Omote, unosi obie ręce, jak gdyby trzymał w nich miecz, obraca się o 180 stopni, jak gdyby zataczał łuk mieczem i tnie w dół trzymając rękę Uke stale przed centralną linią swego ciała. Gdy Uke upadnie, Tori podąża za nim, kontroluje nadal jego rękę przyciskając nadgarstek do maty a drugą ręką uderza w twarz.

W wersji Ura po zejściu obracamy się ruchem Tenkan na stopie wykroczonej za partnera. W technice Shiho Nage musimy kontrolować całe ciało Uke a nie tylko jego rękę.



Darek podczas techniki Shiho Nage

Ryote Dori – Kokyu Ho Suwari Waza- to ćwiczenie z partnerem, kiedy ćwiczący 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.



Darek podczas wykonywania Kokyu Ho Suwari Waza, atakuje Szymon



5. **Bokken**- wyjmowanie, trzymanie miecza i proste cięcie z góry tzw. Men Uchi.



6. **Jo** – trzymanie Jo i proste pchnięcia na różnych wysokościach:

chudan, jodan, gedan oraz uderzenie z góry Shomen Uchi

Wymagania egzaminacyjne na stopień 4 kyu – yonkyu

minimum 40 dni treningowych (około 6 miesięcy treningu) po uzyskaniu 5 kyu

1. Znać historię aikido w Polsce i we Włocławku.
2. Należy znać i umieć pokazać wszystkie ataki z uchwytów oraz Atemi zadawane rękoma.
3. Należy wykonać następujące ćwiczenia **Undo**:

Ude-furi-undo – praca rąk przed centrum oraz ruch Irimi tenkan – ręce po kole na wysokości centrum

Funakogi undo – w pozycji Kamae wyrzut rąk z przeniesieniem bioder w przód i w tył

Należy wykonać następujące techniki:

W pozycji Tachi waza:

1. Shomen Uchi Ikkyo – technika opisana w wymaganiach na 5 kyu,

2. Shomen Uchi Irimi Nage – technika opisana na 5 kyu

3. Shomen Uchi Nikkyo- w wersji Omote i Ura

Wejście w atak wykonujemy podobnie jak przy technice Ikkyo.

W wersji Omote po wytrąceniu Uke z równowagi i trzymaniu rąk tak jak do Ikkyo należy rękę, która trzymała za nadgarstek odkręcić pod spód nadgarstka Uke, po położeniu atakującego na Tatami, kłękamy obok niego trzymając jedno kolano obok szyi a drugie obok żeber Uke. Wykonujemy dźwignię na rękę trzymanej do góry skręcając jednocześnie swoje biodra i pracując swoim barkiem.

W wersji Ura schodzimy na zewnątrz jak przy Ikkyo Ura, następnie zakładamy dźwignię Nikyo zginając rękę Uke w łokciu w literę „Z” przyciskając jego dłoń do swego barku.



Sensei Barbara wykonuje Nikyo, Darek był Uke

4. Kata dori Ikkyo – Uke chwyta za rękaw w okolicy barku. Technikę wykonujemy podobnie jak przy Katate Dori, jednak pamiętając o tym, że trzeba pracować barkiem, który został schwyty, nie tylko rękoma. Przy Omote ruch odbywa się „przed partnerem”, przy Ura wchodzimy „za partnera”.

5. Kata dori Nikkyo - Uke chwyta za rękaw w okolicy barku. Po uchwycie należy zejść z linii ataku, samemu wykonać Atemi i wytrącić Uke z równowagi, zapracować barkiem, a dalej tak jak przy Shomen Uchi Nikyo.



Sensei Darek wykonuje Nikyo w Tachi waza a Grzegorz prezentuje unieruchomienie w suwari waza



6.Yokomen Uchi Shiho Nage – Uke uderza krawędzią dłoni w bok głowy Tori.



Szymon prezentuje Atemi- Yokomen Uchi

Broniący się podczas techniki Shiho Nage schodzi z linii ataku, „zbijając” uderzenie i wytrącając Uke z równowagi. W wersji Omote schodzi do wewnątrz lekko w tył o 45 stopni zmieniając pozycję ustawienia nóg, przechwytuje rękę uderzającą i dalej wykonuje technikę Shoho Nage tak samo jak przy ataku Katate dori.

Podczas wersji Ura, Tori schodzi na zewnątrz w przód, zbija rękę Uke tak aby wytrącić partnera z równowagi, zadając Atemi, przechwytuje rękę Uke, robi ruch Tenkan i rzuca po zwrocie o 180 stopni tnąc jak mieczem w dół.

W pozycji Suwari Waza

Ryote dori Kokyu ho – było omówione na 4 kyu

Jo – suburi od 1 do 5:

- 1.Choku Tsuki- pchnięcie proste w przód na wysokości brzucha
- 2.Kaeshi Tsuki- pchnięcie odwrotne
3. Ushiro Tsuki – pchnięcie w tył

4. Tsuki Gedan Gaeshi – pchnięcie w przód, cofnięcie Jo i uderzenie od dołu na wysokości kolana

5. Tsuki Jodan gaeshi uchi- pchnięcie w przód, blok i uderzenie od góry

Bokken:

Suburi od 1 do 3

1. Ichi no suburi- podniesienie miecza nad głowę i proste cięcie w dół w pozycji migi kamae



2. Ni no suburi – podniesienie miecza nad głowę z cofnięciem prawej nogi oraz cięcie proste z góry w dół z powrotem prawej nogi do przodu

3. San no suburi – podniesienie miecza do góry z cofnięciem prawej nogi, opuszczenie miecza w dół z boku prawej nogi, powrót prawej nogi do przodu i cięcie proste mieczem z góry.

Przedstawiony materiał szkoleniowy stanowi niezbędne minimum wiedzy na poziomie początkującym. Na naszej stronie internetowej www.aikido.info.pl zamieszczony jest regulamin i etykieta Dojo, natomiast na stronie Facebooka Włocławskiej Akademii Aikido zamieściłam wiele filmików, tzw. rolek, które mogą być pomocne dla lepszego zapamiętania niektórych technik.



Na zdjęciu sensei Hans Gauffin i Barbara Chrabąszczewska w Dojo w Sztokholmie

Autor: Barbara Chrabąszczewska

Włocławek, grudzień 2023r