

2001 - 2002

Do użytku wewnętrznego  
członków klubów  
Aikido - Alton

# Aikido - Alton

## Aikido

W dziedzinie japońskich sztuk walki (budo) aikido jest zjawiskiem zasadniczo nowym. Jednocześnie jest również ortodoksyjne ze względu na to, że otrzymało w spadku duchowe i rycerskie tradycje dawnej Japonii. Nie oznacza to bynajmniej, że aikido jest ślepą kontynuacją tradycji dawnych sztuk wojennych, ograniczającą się zaledwie do ich zachowania i podtrzymywania ich oryginalnych form we współczesnym świecie.

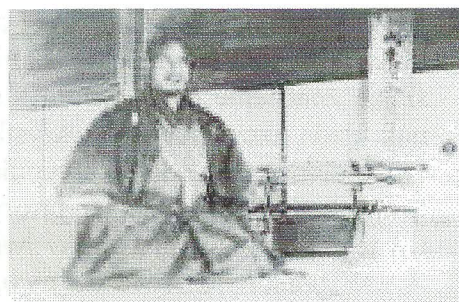
Dawne sztuki wojenne stanowią historyczną i kulturalną spuściznę, wywodzącą się z pól bitewnych czasów konfliktów wewnętrznych w Japonii, a w późniejszych czasach, sformalizowanych w postaci budo, czyli Drogi Sztuk Walki. Należy zatem odpowiednio je oceniać i doceniać. W swojej pierwotnej

formie sztuki wojenne są nie do przyjęcia dla dzisiejszych ludzi, nie należą do współczesnego świata.

Twórca aikido, Ueshiba Morihei, urodził się 14 grudnia 1883 r. Żyjąc w burzliwych czasach modernizacji Japonii, poświęcił się opracowaniu sztuki walki, która by spełniała oczekiwania współczesnych ludzi, nie będąc anachronizmem. Podstawy pierwotnych założeń Mistrza Ueshiba stanowiły: nieprzemijające umiłowanie tradycyjnych sztuk walki, troska o to by nie były one niewłaściwie zrozumiane oraz głębokie pragnienie odbudowy duchowych wartości sztuk budo. Swój cel starał się osiągnąć poprzez nieustanne poszukiwanie, którego istotą było ciągłe ćwiczenie sztuk walki w czasie zmiennych kolei nowoczesnej historii Japonii.

Mistrz Ueshiba doszedł ostatecznie do wniosku, że prawdziwego znaczenia Budo nie można znaleźć w atmosferze współzawodnictwa i wojowniczości, gdzie dominuje brutalna siła, a nadrzędnym celem jest zwycięstwo za wszelką cenę. Mistrz stwierdził, że prawdziwe znaczenie Budo może być osiągnięte przez poszukiwanie doskonałości jednostki ludzkiej zarówno pod względem fizycznym jak i umysłowym poprzez coraz in-

tensywniejszy trening. Według niego we współczesnym świecie rację bytu może mieć tylko taka prawdziwa forma Budo; Budo



na takim poziomie wykracza poza granice stawiane przez określoną kulturę czy wiek. Przez nieustanne ćwiczenia ciała i umysłu indywidualne KI zestrza się z KI Wszechświata, a owa jedność ujawnia się w dynamicznym, płynnym ruchu energii KI, która jest swobodna i płynna, niezniszczalna i niepokonana. To właśnie jest najistotniejszą treścią japońskich sztuk walki ucieleśnioną w aikido.

Dzięki geniuszowi Mistrza Ueshiba pierwsza zasada Budo, sformułowana przez niego - czyli bezustanne ćwiczenie umysłu i ciała jako podstawowa dyscyplina dla tych, którzy podążają ścieżką wewnętrznego rozwoju - została przeobrażona we współczesną sztukę walki, aikido. Dziś spotykamy ją na wszystkich poziomach i we

(Ciąg dalszy na stronie 2)





*(Ciąg dalszy ze strony 1)*

...Wielka pokusa wabi ludzi w stronę sportów walki - każdy chce być zwycięzcą - jednak nie ma nic bardziej szkodliwego...

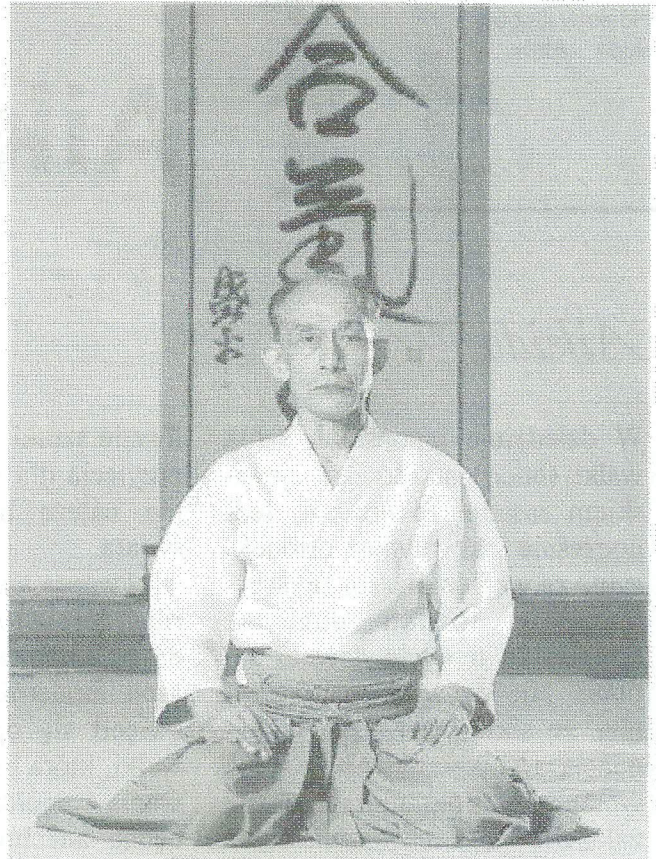
wszystkich klasach społeczeństwa; niezliczona ilość ludzi na całym świecie zostaje jej oddanymi zwolennikami jako dyscypliny walki najbardziej odpowiedniej dla naszych czasów.

Fakt, że aikido stanowi współczesną formę budo, nie oznacza jedynie tego, że tradycyjnej sztuce walki nadano cechy współczesne, jakie znajdujemy w innych "zmodernizowanych" formach budo takich, jak judo, karate czy kendo. Mimo, że style te odziedziczyły duchowe aspekty sztuk walki podkreślając znaczenie ćwiczeń umysłu i ciała, to jednak kładą akcent przede wszystkim na współzawodnictwie i zawodach, uwypuklając swój sportowy charakter, przyznając priorytet wygrywaniu i w ten sposób sytuując się w świecie sportu.

W przeciwieństwie do nich, aikido odrzuca możliwość przekształcenia się w sport oparty na współzawodnictwie, odrzucając wszelkie formy pojedynków czy zawodów, wraz z podziałami zawodników według wag, rankingów opartych



**O-Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969) - twórca aikido**



**Doshu Aikido Kisshomaru Ueshiba (1921 - 1999)**

na liczbie zwycięstw i honorujących zwycięzców. Takie rzeczy uważa się za podsycające jedynie egotyzm, egocentryzm i lekceważenie innych. Wielka pokusa wabi ludzi w stronę sportów walki - każdy chce być zwycięzcą - jednak nie ma nic bardziej szkodliwego dla budo, którego ostatecznym celem jest uwolnienie się od ego.

Powyższe słowa nie mają na celu krytyki innych sztuk walki za to, że się stają współczesnymi konkurencjami sportowymi. Z historycznego punktu widzenia taki kierunek rozwoju był nieunikniony dla ich przetrwania, zwłaszcza w Japonii po II wojnie światowej, kiedy alianckie władze okupacyjne zakazały uprawiania wszelkich sztuk walki. Jest to fakt niezaprzeczalny; trzeba bowiem stwierdzić, że do sztuk walki garnie się przede wszystkim młodzież ze względu na zawody i turnieje, które rozstrzygają, kto jest najlepszy w tej dziedzinie. Aikido wbrew tym tendencjom odmawia przyłączenia się do ich szeregów i pozostaje wierne pierwotnym intencjom Budo: ćwiczeniu ciała i kształtowaniu ducha. Aikido dąży do utrzymania niepodzielności Budo i do przekazania ducha tradycyjnych sztuk walki,



pozostając wiernym pierwszej zasadzie Budo głoszonej przez Mistrza Ueshiba: nieustannemu ćwiczeniu umysłu i ciała jako dyscyplinie podstawowej dla ludzi podążających ścieżką rozwoju wewnętrznego.

Prawdziwym powodem istnienia aikido w dzisiejszym świecie jest jego identyfikowanie się z ideałami Mistrza Ueshiba, nawet gdy większość społeczeństwa uważa je tylko za jeszcze jedną formę sztuki walki, opartą na współzawodnictwie.

Wyjątkowego miejsca, jakie zajmuje aikido, wyraźnie odróżniającego je zarówno od klasycznych sztuk Budo, jak i od ich współczesnych odpowiedników, nie można prawdziwie docenić kierując się stereotypowymi wyobrażeniami, jakie ludzie mają na temat sztuk walki. Ten fakt, jak również zasady i ruchy typowe jedynie dla aikido, istotnie mogą nastęrczać pewne trudności w popularyzowaniu tej sztuki.

Ludzie, którzy widzą ruchy i techniki aikido po raz pierwszy, nie rozumieją o co chodzi i mają wiele wątpliwości i pytań

Praktyczne zajęcie się aikido to jedyna droga, by pojąć jego znaczenie i zyskać pewną korzyść. Większość uprawiających aikido przeszła przez taki proces zaczynając od pytań i wątpliwości, rozpoczęli praktykę, a potem stopniowo zaznajamiali się z metodą i formą aikido.

Po pierwsze - adepta spotka zaskoczenie. Pomimo wrażenia "miękości", aikido naprawdę może być "twarde", mocne i dynamiczne, z silnie działającymi dźwigniami, rzutami i cio-



Obecny Doshu Aikido wnuk O-Senseia, Moriteru Ueshiba

sami (*atemi*). W przeciwieństwie do tego, co ktoś mógłby przypuszczać, aikido obejmuje kilkanaście technik destrukcyjnych; należą do nich zwłaszcza techniki przeznaczone do rozbrowienia i obezwładnienia przeciwnika.

Następnym wstrząsem dla adepta będzie odkrycie, jak bardzo trudne i skomplikowane - nawet na poziomie podstawowym - jest wykonanie podstawowych ruchów i technik takich, jak przewrót (*ukemi*), utrzymanie właściwego dystansu (*ma-ai*), wejście (*irimi*) oraz inne ruchy ciała (*tai-sabaki*). Rzecz w tym, że całe ciało, nie tylko same nogi czy ręce, muszą ciągle się poruszać w skoordynowany sposób, a ruch ten musi być wykonywany szybko, mocno i energicznie. Do tego, by się poruszać na macie gładko i szybko, niezbędny jest nadzwyczajny stopień koncentracji i zwinności oraz refleksu i zmysłu równowagi.

Adept zauważy także, jak ważna jest kontrola oddechu, która obejmuje wprawdzie normalne oddychanie, ale także o wiele więcej, coś co łączy się z energią KI. To opanowanie siły oddechu jest podstawą każdego ruchu, wykonania każdej techniki i zapewnienia ciągłości przepływu w ruchach. Wreszcie, w miarę jak adept czyni postępy, zostaje wprawiony w zdumienie nieskończoną liczbą technik, ich odmian i zastosowań, a wszystkie charakteryzują się racjonalnością i ekonomią.

Krótko rzecz ujmując - tylko przez autentyczne ćwiczenie się w aikido można zostać w pełni świadomym najbardziej istotnego wymiaru Budo. Dopiero wtedy człowiek może w pełni docenić odrzucenie współzawodnictwa i turniejów w aikido.

...*"Bądź wdzięczny za wszelkie trudności i przeszkody oraz złych ludzi, których napotykasz na swojej drodze. Umiejętność radzenia sobie z nimi jest nieodzowną częścią kształtowania własnego charakteru".*  
Morihei Ueshiba...

D Ł na podst. Książki  
Kisshomaru Ueshiba  
„Duch Aikido”



## Dojo

...wszyscy powinni swoim postępowaniem wypełniać DOJO atmosferą serdeczności, duchem wzajemnej tolerancji i zrozumienia...

Pomieszczenie, w którym odbywają się ćwiczenia Aikido nosi nazwę **DOJO** (czyt. *dodzo*). Za słowem DOJO kryje się etykieta i ceremoniał, sposób zachowania, siedzenia, kłaniania się, strój, w którym ćwiczymy, hierarchia stopni i rangi, jak również sprzęt, którym ćwiczy-

my, sposób jego traktowania i wiele innych spraw, jak: kultura osobista, grzeczność, szacunek dla starszych, życzliwość i wyrozumiałość dla partnera. Dążąc do tego, aby nasza praktyka w DOJO była prawdziwa, wszyscy powinni swoim postępowaniem wypełniać DOJO atmosferą serdeczności, duchem wzajemnej tolerancji i zrozumienia. Należy odnosić się do siebie z szacunkiem i kulturą.

W DOJO, w sali, w której ćwiczymy, zawsze powinny znajdować się: portret mistrza - twórcy współczesnego Aikido - prof. **Morihei Ueshiba** oraz emblemat z wykaligrafowaną w języku japońskim nazwą Aikido - **GAKU**.

Sala praktyki powinna być wyłożona specjalną matą zwaną **TATAMI**. Uczniowie powinni myć lub wycierać matę przed każdym treningiem. Jeżeli w DOJO nie ma stałej maty, uczniowie powinni ją każdorazowo rozkładać, a po zakończonym treningu składać w wyznaczonym miejscu.

Część DOJO, w której znajduje się portret O'Sensei i **GAKU** nosi nazwę **KAMIZA**. W pobliżu portretu siada nauczyciel. Uczniowie nie powinni stać ani siedzieć po stronie **KAMIZA**, będąc tyłem do niej. Uczniowie siedzą zazwyczaj naprzeciw **KAMIZA**, zwróceniem twarzą do niej, a czasem z trzech stron maty, zwróceniem twarzą do środka. Widzowie i goście DOJO mogą przebywać tylko po stronie przeciwległej do **KAMIZA**, siedząc lub stojąc. Nie mogą oni spacerować po DOJO, ani głośno rozmawiać. Nie wolno przerywać medytacji, oddychania, ani ceremoniału, jak również nie wolno przerywać prowadzącemu, jeżeli coś pokazuje lub wyjaśnia.

W DOJO zabrania się samowoli, a wymaga

dyscypliny i bezwzględnego podporządkowania się prowadzącemu zajęcia. Kiedy w DOJO nie ma prowadzącego zajęcia, jego obowiązki przejmuje najstarszy stopniem lub wyznaczony asystent. Kiedy prowadzący zajęcia wydaje polecenia, zwraca uwagę, pokazuje błędy - należy przyjmować to w milczeniu i bez komentarzy. Nie wolno krytykować innych z powodu ich błędów. Jeżeli w jakiś sposób ćwiczący przeszkadzili sobie, powinni przeprosić się poprzez ukłon.

Ceremoniał, kultura osobista, właściwe zachowanie obowiązuje w całym budynku, w którym mieści się DOJO, tj. w szatni, na korytarzu itp. W DOJO nie wolno się głośno śmiać, krzyknąć, ani dyskutować. Należy wyzbyc się wszelkich żądy, gniewu, nienawiści, arogancji, pychy, dumy, ironii, kpiny i agresji. Do DOJO nie wolno wchodzić po spożyciu alkoholu, czy po użyciu narkotyków. Palenie tytoniu i używanie wulgarnego języka jest surowo zabronione. Swoim postępowaniem nie wolno prowadzić do zatargów i nieporozumień. Rozwiązywanie spraw spornych, czy konfliktowych przy użyciu siły jest karane bezwzględnym usunięciem z grona ćwiczących. O swoim DOJO powinno się zawsze dobrze mówić. Dotyczy to zarówno miejsca ćwiczeń, jak i wszystkich ćwiczących. Należy szanować zdrowie swoje i innych oraz dbać o bezpieczny i harmonijny rozwój siebie i swoich partnerów.

Z chwilą założenia **KEYKOGI**, należy zapamiętać o wszystkich kłopotach i problemach dnia codziennego, aby móc zająć się tylko i wyłącznie studiowaniem Aikido.

W DOJO obowiązuje specjalny strój, w którym ćwiczymy i studiujemy Aikido - **KEYKOGI**. Składa się on z bluzy (**KEYAGA**), spodni (**ZUBON**), oraz pasa (**OBI**). Adeptci od 2 kyu noszą czarne spodnie **HAKAMA**. Strój do ćwiczeń powinien być czysty i estetyczny. Każdy ćwiczący powinien przychodzić na trening czysty i zadbane, z krótko obciętymi paznokciami. W czasie trwania treningu długie włosy powinny być spięte gumką, tak by nie przeszkadzały w ćwiczeniach. Nie można nosić w trakcie treningu pierścionków, wisiorów, łańcuszków, kolczyków, spinek do włosów itp. Do ćwiczeń w plenerze, jak również do cho-



dzenia po szatni, czy łaźni, używa się kłapek - tzw. **ZORI**, które powinni posiadać wszyscy ćwiczący. Nie wolno jednak chodzić w nich po **TATAMI**.

Ceremoniału i etykiety **DOJO** powinno się przestrzegać od chwili przekroczenia progu budynku, w którym znajduje się **DOJO**. Od tej chwili należy okazywać szczególny szacunek osobom posiadającym wyższe stopnie lub starszym wiekiem. Zawsze należy przepuszczać przodem osoby posiadające wyższe stopnie lub starszych rangą. W odpowiedzi na polecenia, komendy, uwagi, rady czy upomnienia nauczyciela, czy starszego stopniem, odpowiada się ukłonem. Zawsze młodszy stopniem kłania się pierwszy, natomiast pierwszy prostuje się posiadacz wyższego stopnia. Ta zasada obowiązuje we wszystkim, co się robi w Aikido. Uczeń zawsze odpowiada nauczycielowi ukłonem. Od chwili wejścia do szatni, uczniowie szybko przebierają się i idą rozkładać **TATAMI**. Kiedy wchodzi się do **DOJO**, należy je w milczeniu pozdrowić poprzez ukłon, stojąc w drzwiach, w pozycji **SHIZENHONTAI** (stojąc na baczność), trzymając dłonie przy udach. Po rozłożeniu **TATAMI** uczniowie siadają w **ZAZEN**, po przeciwnej stronie **KAMIZA**, według stopni - po prawej stronie najwyższe, stopniowo aż do najniższych. Przed wejściem na **TATAMI** należy sprawdzić swój ubiór, zdjąć **ZORI** i ułożyć je przodem na zewnątrz **TATAMI**, w jednym równym rzędzie. Osoba odpowiedzialna za emblematy w tym samym czasie wiesza portret O'Sensei i **GAKU**. Z chwilą wejścia do **DOJO** prowadzącego zajęcia należy skupić się już tylko i wyłącznie na treningu. Prowadzący zajęcia rozpoczyna trening od krótkiej medytacji i ukłonu w stronę emblematów. Następnie zajmuje on miejsce naprzeciw wszystkich ćwiczących i razem ze wszystkimi wykonuje ukłon w stronę portretu O'Sensei. Następnie ćwiczący kłaniają się prowadzącemu trening, wypowiadając słowa - **ONEGAI SHIMAS** - na co, tak samo odpowiada im nauczyciel, po czym rozpoczyna się trening. Kiedy nauczyciel wchodzi do **DOJO**, a któryś z asystentów rozpoczął już trening, wówczas asystent obowiązany jest do przerwania treningu i podania komendy **REY**, na którą to komendę wszyscy zwracają się twarzą do nauczyciela i pozdrawiają go ukłonem.

Jeżeli ktoś z ważnych powodów spóźnił się na trening, po przebraniu się w obowiązujący strój, staje w drzwiach **DOJO**, kłania się w stronę **KA-**

**MIZA**, następnie w stronę prowadzącego zajęcia i czeka na pozwolenie wejścia. W chwili wejścia kłania się jeszcze raz. Jeżeli ktoś z ważnych powodów musi opuścić **DOJO** przed zakończeniem zajęć, podchodzi do nauczyciela, kłania się i prosi o pozwolenie opuszczenia **DOJO**. Gdy nauczyciel pozwoli, należy podziękować mu ukłonem, podejść do drzwi, ukłonić się nauczycielowi, następnie w kierunku **KAMIZA** i wyjść.

Jeżeli w czasie zajęć, nauczyciel wywoła kogoś na środek **TATAMI**, osoba wywołana odpowiada **HAI SENSEI** - i jak najszybciej podbiega do niego. Po zakończeniu demonstrowania technik **UKE** dziękuje nauczycielowi słowami **DOMO ARIGATO GOZAI MASTA SENSEI** i wraca na swoje miejsce.

Uczniowie rozpoczynają wykonywanie wszelkich ćwiczeń i technik z partnerem od zaproszenia go słowami: **ONEGAI SHIMAS**. Po zakończeniu wspólnych ćwiczeń, każdorazowo uczniowie dziękują sobie słowami: **ARIGATO** lub **DOMO ARIGATO**, zaś w stosunku do partnerów posiadających czarny pas słowami: **DOMO ARIGATO GOZAI MAS**.

Na zakończenie zajęć, wszyscy zajmują miejsca te same, jak na początku zajęć i po medytacji i ukłonie w stronę emblematów dziękują prowadzącemu zajęcia słowami: **DOMO ARIGATO GOZAI MASTA SENSEI**, kłaniają się, po czym czekają, aż prowadzący zejdzie z **TATAMI** i na komendę pierwszego, siedzącego z prawej strony - **HAI DOZO** - kłaniają się w kierunku **KAMIZA**, wstają i zaczynają składać **TATAMI**.

W czasie ćwiczeń Aikido używa się **BOKEN** (drewniany miecz) i **JO** (drewniany kij). **BOKKEN** i **JO** powinny być cały czas noszone w specjalnym pokrowcu, powinny cały czas leżeć poziomo aby zapobiec skrzywieniu. Wchodząc do **DOJO** należy trzymać **BOKKEN** i **JO** w lewej ręce, prawie równoległe do ciała i tak wykonać ukłon w stronę **KAMIZA**. **BOKKEN** i **JO** kładzie się na **TATAMI** tylko leżąc. Kiedy bierzemy **BOKKEN** lub **JO** do ćwiczeń, należy wykonać ukłon w stronę emblematu, trzymając je na wysokości własnych oczu, w pozycji poziomej - ręce swobodnie wyciągnięte (**BOKKEN** zwrócony ostrzem do trzymającego, ręką do przodu). Taki sam ukłon wykonuje się po zakończeniu ćwiczeń, przed położeniem **BOKKEN** i **JO** na **TATAMI**.



## Mini słownik aikido

### 1. POSTAWY:

- SHIZENHONTAI - postawa naturalna,
- SHIZENTAI- postawa przygotowawcza (na baczność),
- SEIZA HO - siad na piętach,
- MIGI HANMI - postawa prawa,
- HIDARI HANMI - postawa lewa.

### 2. ASHI SABAKI - sposoby chodzenia:

- TSUGI ASHI - krok dostawny,
- AYUMI ASHI - krok przestawny,
- IRIMI SHIKO - chodzenie na kolanach do przodu,
- USHIRO SHIKO - chodzenie na kolanach do tyłu.

### 3. TAI SABAKI - zwroty i obroty ciała:

- TENKAN ASHI - obrót o 180° do tyłu,
- UCHI TENKAN ASHI - obrót o 90° do tyłu,
- KOHO TENKAN ASHI - obrót o 180° do tyłu,
- YOKO TENKAN ASHI - obrót o 270° do tyłu,
- USHIRO TENKAN ASHI - obrót o 360° do tyłu,
- IRIMI TENKAN - krok do przodu i obrót TENKAN ASHI,
- TENKAI ASHI - zwrot w miejscu o 180° ,
- ZEMPO TENKAI ASHI - krok do przodu i zwrot TENKAI ASHI.

### 4. UKEMI - pady i przewroty:

- MAE UKEMI TACHI WAZA - przewrót do przodu w pozycji stojącej,
- USHIRO UKEMI TACHI WAZA - przewrót do tyłu w pozycji stojącej,
- YOKO UKEMI - pad w bok,
- KOHO UKEMI - pad w tył,
- ZEMPO UKEMI - pad w przód,
- MAE/USHIRO UKEMI SUWARI WAZA - przewroty w pozycji siedzącej.

### 5. MAAI - dystans:

- TCHIKA MA - dystans bardzo krótki (partnerzy trzymają się za kłapy),
- MA - dystans średni (odległość między ćwiczącymi na wyciągnięte ręce),
- TO MA - dystans do walki bronią jo/ bokken (ok. 2,5 m.).



### 6. POZYCJE:

- GYAKU HANMI - ćwiczący stoją względem siebie w różnych postawach (MIGI/HIDARI, HIDARI/MIGI),
- AI HANMI - ćwiczący stoją względem siebie w takich samych postawach (HIDARI/HIDARI, MIGI/MIGI),

### 7. POZIOMY wykonywania ćwiczeń:

- TACHI WAZA - techniki wykonywane w pozycji stojącej,
- SUWARI WAZA - techniki wykonywane w pozycji siedzącej,
- HANMI HANDACHI WAZA - broniący się - siedzi, a atakujący - stoi.

### 8. ATAKI:

- KATATE DORI - uchwyt jedną ręką za jedną rękę,
- RYOTE DORI - uchwyt dwoma rękami za dwie ręce,
- KATATE RYOTE DORI / MOROTE DORI - uchwyt dwoma rękami za jedną rękę,
- KATA DORI - uchwyt jedną ręką za bark,
- RYO KATA DORI - uchwyt dwoma rękami za barki,
- MUNE DORI - uchwyt jedną ręką za „krawat”,
- ERI DORI - uchwyt za kołnierz,
- SODE DORI - uchwyt za rękaw,
- SHOMEN UCHI - uderzenie ręką z góry w dół,
- YOKOMEN UCHI - uderzenie ręką z boku,
- CHOKU TSUKI - pchnięcie w przód,
- MAE GERI - kopnięcie w przód,
- YOKO GERI - kopnięcie w bok,
- MAWASHI GERI - kopnięcie okrężne,
- USHIRO GERI - kopnięcie w tył,
- USHIRO RYOTE DORI - uchwyt z tyłu dwiema rękami za dwie ręce,



- USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME - uchwyt z tyłu za jedną rękę i duszenie,
- USHIRO RYO HIJI DORI - uchwyt z tyłu za łokcie,
- USHIRO ERI DORI - uchwyt z tyłu za kołnierz,
- USHIRO RYO KATA DORI - uchwyt z tyłu za barki,
- KATA DORI MEN UCHI - uchwyt za bark i uderzenie z góry,
- MUNE DORI MEN UCHI - uchwyt za kłapy i uderzenie z góry.

#### 9. ATEMI

- uderzenia powodujące zakłócenie równowagi psychofizycznej napastnika, mające na celu kontrolowanie przeciwnika podczas wykonywania techniki.

#### 10. SOTAI DOSA - ćwiczenia przygotowawcze do wykonywania technik:

- GYAKU HANMI KATATE DORI TAINO TENKAN HO,
- GYAKU HANMI IRIMI HO,
- RYOTE DORI TENKAN HO (omote, ura),
- KATATE RYOTE DORI TENKAN HO,
- KATATE RYOTE DORI IRIMI HO,
- USHIRO RYOTE DORI TENKAN HO.

#### 11. NAZEWNICTWO technik Aikido:

Nazwa techniki Aikido składa się z:

- określenia ataku: **AI HANMI** (pozycja), **KATATE DORI** (atak),
- nazwy techniki: **SHIHO NAGE** (rzut),

określenia wariantu, np: **OMOTE** (kierunek), **HANMI HANTACH WAZA** (poziom).

#### SŁOWNIK

ARIGATO ; - dziękuję,  
BOKKEN; - drewniany miecz,  
CHUDAN; - poziom ataku/obrony średni (od szyi do pępka),  
DOJO ; - sala treningowa,  
DOMO ARIGATO ; - dziękuję bardzo,  
DOMO ARIGATO GOSAIMASTA ; - jestem niezmiernie wdzięczny/a,  
GAKU ; - kaligrafia nazwy sztuki,  
GEDAN ; - poziom ataku/obrony niski (poniżej pępka).  
HAKAMA ; - szerokie, czarne spodnie,  
JIME ; - ćwiczyć, wykonać,  
JO ; - drewniany kij,

JODAN; - poziom ataku/obrony wysoki (głowa),  
KAMIZA ; - część dojo, w której znajduje się kaligrafia i portret założyciela Aikido (O'Sensei),  
KATANA ; - stalowy miecz,  
KEYAGA ; - bluza,  
KEYKOJI ; - ubiór aikidoki,  
KIRITSU ; - sposób wstawiania z pozycji seiza („siadu japońskiego”),  
MATTE ; - natychmiast przerwać ćwiczenie,  
MOKUSO ; - koncentracja, zamknąć oczy,  
OBI ; - pas,  
ONEGAI SHIMAS ; - zaproszenie do ćwiczenia połączone z wyrażeniem szacunku,  
REJ ; - ukłon,  
TANTO ; - drewniany nóż,  
TATAMI ; - mata treningowa,  
TEGATANA ; - „ręka - miecz”, kręcony ruch dłoni w nadgarstku,  
TORI ; - osoba wykonująca technikę,  
UKE ; - atakujący,  
YAMME ; - przerwać ćwiczenie,  
YOI ; - przygotować się,  
ZANSHIN ; - wykończenie techniki,  
ZORI ; - kłapki,  
ZUBON ; - spodnie,

#### LICZEBNIKI Japońskie

1; ICHI  
2; NI  
3; SAN  
4; SHI  
5; GO  
6; ROKU  
7; SHICHI  
8; HACHI  
9; KYU  
10; JIU  
11; JIU ICHI  
12; JIU NI  
13; .....  
20; NI JIU  
21; NI JIU ICHI  
22; NI JIU NI  
23; .....  
100; HYAKU  
134; HYAKU SAN JIU SHI  
254; NI HYAKU GO JIU SHI  
1000; SEN  
1996; SEN KYU HYAKU KYU JIU ROKU  
2000; NI SEN



## Wymagania PFA na stopnie KYU

### 6 KYU

TACHI WAZA

AI HANIMI KATATE DORI

- IRIMI NAGE (O,U)
- IKKYO (O,U)
- SHIHO NAGE (O,U)
- KOTE GAESHI

KATATE DORI

- UCHI KAYTEN NAGE

SHOMEN UCHI

- IRIMI NAGE

### 5 KYU

TACHI WAZA

SHOMEN UCHI

- IKKYO (O,U)
- NIKYO (O,U)
- KOTE GAESHI

CHUDAN TSUKI

- IRIMI NAGE (O,U)
- KOTE GAESHI (O,U)

KATATE DORI

- SHIHO NAGE (O,U)
- TENCHI NAGE
- IKKYO (O,U)
- UDE KIME NAGE
- KOKYU NAGE

KATA DORI

- IKKYO (O,U)

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI

- IKKYO (O,U)

KATA DORI

- IKKYO (O,U)

### 4 KYU

TACHI WAZA

SHOMEN UCHI

- SANKYO (O,U)
- UCHI KAYTEN SANKYO

YOKOMEN UCHI

- SHIHO NAGE (O,U)
- IRIMI NAGE (O,U)
- TENCHI NAGE
- KOTE GAESHI
- UDE KIME NAGE

CHUDAN TSUKI

- UDE KIME NAGE
- HIJI KIME OSAE

JODAN TSUKI

- IKKYO (O,U)

RYOTE DORI

- IKKYO (O,U)
- SHIHO NAGE (O,U)
- TENCHI NAGE (O,U)
- UDE KIME NAGE

KATATE DORI

- NIKYO (O,U)

KATATE RYOTE DORI

- KOTE GAESHI

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI

- NIKYO (O,U)

KATA DORI

- NIKYO (O,U)

RYOTE DORI

- KOKYU HO

METODA ĆWICZEŃ: IPPAN GEIKO, KAKARI GEIKO, TANNINZU KAKARI GEIKO

JO - SUBURI 1 - 5

BOKKEN - SUBURI 1 - 7

### 3 KYU

TACHI WAZA

SHOMEN UCHI

- YONKYO (O,U)
- GOKYO

YOKOMEN UCHI

- IKKYO (O,U)
- UCHI KAYTEN SANKYO

CHUDAN TSUKI

- SOTO KAYTEN NAGE
- UCHI KAYTEN SANKYO

KATATE DORI

- UCHI KAYTEN NAGE
- SANKYO (O,U)
- YONKYO (O,U)

KATATE RYOTE DORI

- IKKYO (O,U)
- NIKYO (O,U)
- SHIHO NAGE (O,U)

JODAN TSUKI

- KOTE GAESHI
- SHIHO NAGE (O,U)

RYOTE DORI

- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI
- KOKYU NAGE

USHIRO WAZA

RYOTE DORI

- IKKYO (O,U)
- NIKYO (O,U)
- SANKYO (O,U)
- HIJI KIME OSAE
- KOTE GAESHI (O,U)
- IRIMI NAGE
- JIUJI GARAMI
- SHIHO NAGE

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI

- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI
- SANKYO

KATA DORI

- SANKYO

JO - SUBURI 1 - 10

BOKKEN - SHIHO GIRI



**2 KYU****YOKOMEN UCHI**

- NIKYO (O,U)
- SANKYO (O,U)
- YONKYO (O,U)
- GOKYO
- KOSHI NAGE

**MUNE DORI**

- IKKYO (O,U)
- SHIHO NAGE
- UCHI KAYTEN SANKYO

**KATA DORI MEN UCHI**

- KOTE GAESHI
- SHIHO NAGE
- IRIMI NAGE
- KOSHI NAGE
- IKKYO (O,U)

**JODAN TSUKI**

- NIKYO (O,U)
- SANKYO (O,U)

**MAE GERI**

- IRIMI NAGE

**USHIRO WAZA****ERI TORI**

- IKKYO

**RYO KATA DORI**

- NIKYO
- SANKYO
- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI

**RYO HIJI DORI**

- KOTE GAESHI
- IRIMI NAGE

**KATATE DORI KUBI SHIME**

- IKKYO

**SUWARI WAZA****SHOMEN UCHI**

- YONKYO
- SOTO KAYTEN NAGE

**RYO KATA DORI**

- IKKYO

**CHUDAN TSUKI**

- KOTE GAESHI

**JODAN TSUKI**

- IKKYO

JO - SUBURI 1 - 15

BOKKEN - HAPPO GIRI

**1 KYU****MUNE DORI MEN UCHI**

- IKKYO (O,U)
- NIKYO (O,U)
- SANKYO (O,U)
- KOSHI NAGE

**JODAN TSUKI**

- YONKYO
- KOSHI NAGE
- IRIMI NAGE
- SOTO KAYTEN NAGE
- USHIRO KIRI OTOSHI

**USHIRO WAZA****RYOTE DORI**

- YONKYO
- KOKYU NAGE
- KOSHI NAGE

**KATATE DORI KUBI SHIME**

- NIKYO
- SANKYO
- KOSHI NAGE

**ERI DORI**

- NIKYO
- SANKYO
- IRIMI NAGE

**HANMI HANDACHI WAZA****KATATE DORI**

- SHIHO NAGE
- UCHI KAYTEN NAGE
- IKKYO
- KOKYU NAGE

**SUWARI WAZA****SHOMEN UCHI**

- JIU WAZA

**RYO KATA DORI**

- SANKYO
- YONKYO

**KATATE DORI MEN UCHI**

- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI
- KOKYU NAGE

JO - SUBURI 1 - 20

JO - KATA 31

Egzamin na stopień:	Minimalny okres od daty zdania ostatniego egzaminu	Minimalny ilość przećwiczonych treningów, od daty zdania ostatniego egzaminu	Oplata za egzamin- Kluby „Alton”	Oplata za egzamin Inne Kluby
6 kyu	4 miesiące	28 treningów	20	26
5 kyu	5 miesięcy	35 treningów	30	39
4 kyu	6 miesięcy	42 treningi	40	52
3 kyu	8 miesięcy	56 treningów	45	58
2 kyu	10 miesięcy	70 treningów	71,50	
1 kyu	10 miesięcy	70 treningów	84,50	
1 dan	12 miesięcy	100 treningów	750	



**Oferuje :**

- Szkolenie w zakresie japońskiej sztuki walki aikido w Dojo Aikido – Alton w Nowym Sączu i Limanowej.
- Szkolenie w zakresie aikido dla grup prywatnych na indywidualne zamówienie.
- Organizuje Staże Szkoleniowe z udziałem znanych mistrzów aikido.
- Organizuje Letnie Obozy Aikido.
- Organizuje egzaminy na stopnie kyu.

**Aikido - Alton Nowy Sącz**

Szk. Podst. Nr 8 al. Batorego 74 sala gim. I-sze p.

**Aikido - Alton Limanowa**

Szk. Podst. Nr 2 ul. Pilsudskiego 91

**Aikido - Alton Nowy Sącz****Aikido - Alton Limanowa**

Są członkami

**Polskiej Federacji Aikido****Aikido w Alton 2001/2002**

<b>Aikido - Alton Nowy Sącz</b>				
<b>Instruktor: Darlusz Łęczycki nidan aikikal</b>				
<b>PN</b>	<b>WT</b>	<b>ŚR</b>	<b>CZW</b>	<b>PT</b>
<b>Dzieci 19,00-20,00</b>		<b>Dzieci 19,00-20,00</b>		
<b>G. Zaaw. 20,00-21,00</b>	<b>G. Pocz 19,30-21,00</b>	<b>G. Zaaw. 20,00-21,00</b>	<b>G. Pocz 19,30-21,00</b>	<b>G. Zaaw. 20,00-21,00</b>
<b>Aikido - Alton Limanowa</b>				
<b>Instruktor: Jacek Łęczycki shodan aikikal</b>				
<b>PN</b>	<b>WT</b>	<b>ŚR</b>	<b>CZW</b>	<b>PT</b>
	<b>19,00-20,30</b>		<b>19,00-20,30</b>	
<b>Cennik usług szkoleniowych</b>				
<b>Cennik obowiązuje do odwołania</b>				
	<b>Grupa Dzieci</b>	<b>Grupa Początkująca</b>	<b>Grupa Zaawansowana</b>	<b>Dojo Limanowa</b>
<b>Oplata ryczałtowa za 1 miesiąc płatne do 15 dnia miesiąca</b>	<b>30,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>
<b>Oplata za 1 trening</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>