

Marzec 2001

Do użytku wewnętrznego
członków klubów
Aikido - Alton

Aikido - Alton

Egzaminy

W tym numerze:

<i>Egzaminy 2001</i>	2
<i>Obóz 2000</i>	3
<i>Wymagania PFA</i>	4
<i>Kyu / Dan</i>	5
<i>Słownik</i>	6
<i>Etykieta dojo</i>	7
<i>Staż 27-28.01.2001</i> <i>Piotr Borowski</i>	8
<i>Staże 2001</i>	9

Egzaminy

- Na stopnie od 6 kyu mogą zdawać osoby które ukończyły 14 lat a na stopnie dan 20 lat.
- W styczniu 2001 Zarząd PFA zmienił wysokość opłat egzaminacyjnych.
- Stopień SHODAN można uzyskać już po 6 latach systematycznych treningów.

...Słyszę czasami uwagi krytyczne pod adresem komisji egzaminacyjnych, kandydatów, lub obu spraw jednocześnie. Mówiąc szczerze ten stan rzeczy mnie dotyka. Uważam, że tak się dzieje ponieważ bez wątpienia kandydaci, jak i komisja mają odmienne koncepcje egzaminów, w szczególności na same DAN. Czy DAN jest skalą, rozdziałem, rangą, czy stopniem? Czy oznacza on lepszą technikę? Dla nas Japończyków DAN oznacza stopień. Stopień ze schodów, które mogą prowadzić w górę, lub w dół. W tym sensie DAN może wyznaczać i określać równie dobrze wysokość jak i głębokość, a odległości między nimi są równo podzielone. W Kendo - Jodan No Kamai, Chudan No Kamai, Gedan No Kamai - wyznaczają nie tylko wysokość, na której trzymasz broń, ale także postawę obronną. Dlatego otrzymując dany stopień trzeba wiedzieć zarówno jak uderzać w odpowiedni poziom oraz codziennie oceniać swoją pracę. Z drugiej strony, jeżeli nie osiągniesz DAN musisz uznać efekty swojej pracy za niewystarczające, albo, że praca skierowana jest w niewłaściwym

kierunku. I odwrotnie, przyznany DAN dowodzi, że praca była właściwa i wyznaczona pozycja odnośnie innych ćwiczących zdobyta. To także oznacza kontynuację wysiłków i uznanie poszukiwań za konieczne.

SHODAN oznacza pierwszy DAN, który jest zatem początkiem. Jesteś na pierwszym stopniu schodów, co w języku japońskim ma dodatkowy odcień znaczeniowy, że nie stoisz na tym stopniu całą stopą, lecz zaledwie jej koniuszkiem. Oznacza to, że osiągnąłeś stopień, mówiący o tym, że wybrałeś schody, po których zdecydowałeś się wspinać. Wybór ten nie może być niczym innym niż źródłem radości. Jesteś w tym samym stanie, co dziecko, które dopiero otworzyło oczy i widzi coś po raz pierwszy. Dotąd znajdowałeś się w ciemności - teraz będziesz w stanie zobaczyć, zastanawiać się, oceniać, działać i decydować na przysłowiowych schodach, na których się znajdujesz. Gdy osiągniesz NIDAN, SANDAN - wiedz, że twoja droga będzie skierowana do góry, lub w dół, w przypadku zaniedbania utrwalającego twoją pozycję i przystąpienia na moment. Jeżeli



osiągniesz 7, 8 DAN i tym samym uważasz, że znalazłeś się na najwyższym poziomie - uzmysłów sobie jasno, że w rzeczywistości jesteś zdegradowany do pierwszego stopnia. Pycha, niedbałość, zlekceważenie są pierwszymi wrogami BUDO. Świat jest w ciągłym ruchu, jeżeli zatrzymasz się na moment, znaczy to, że się cofasz. Aby nie cofać się należy posuwać się naprzód w każdej sekundzie, minucie, godzinie i dniu. Japońska idea, że 8 DAN jest powrotem do 1 DAN, ponieważ obieg jest zamknięty - nie jest wcale niesłuszna. Tak jak wędrowiec, który podąża w tym samym kierunku kończy w punkcie wyjścia...

*Fragment książki „Aikido”
Nobuyashi Tamura
Tłum. Jolanta Musiał*

Egzaminy Kyu - 2001

Egzaminy 2001.

W 2001 roku planowane są cztery sesje egzaminacyjne kyu:

1. Styczeń - wyniki egzaminów zamieszczone obok.
2. Kwiecień - osoby które chcą przystąpić do egzaminu powinny zgłosić się u instruktora prowadzącego do końca marca.
3. Czerwiec - osoby które chcą przystąpić do egzaminu powinny zgłosić się u instruktora prowadzącego do końca maja.
4. Październik - osoby które chcą przystąpić do egzaminu powinny zgłosić się u instruktora prowadzącego do końca września.

Centrum Szkolenia Aikido - Alton w Nowym Sączu

1 kyu

Barbara Sznapka

2 kyu

Marek Winiarski

Adam Szczecina

3 kyu

Iwona Lis

Jakub Koprowski

Michał Bochenek

Magdalena Rosiek

4 kyu

Kinga Leśnik

Jarosław Matuszewski

Krzysztof Kulczyk

5 kyu

Rafał Borkowski

Dariusz Serafin

Magdalena Śmiałek

Mąka Barbara

6 kyu

Łukasz Łaboszczak

Lesław Kotarski

Aleksander Stęposz

Paweł Stęposz

Ośrodek Szkolenia Aikido - Alton w Limanowej

1 kyu

Paweł Kordeczka

Jacek Majewski

Maciej Tokarczyk

Waldemar Matykiewicz

2 kyu

Paweł Pazdan

Aleksander Smaga

3 kyu

Rafał Gancarczyk

Grzegorz Surdziel

6 kyu

Joanna Banach

Tadeusz Kordeczka

Gorlicki Klub Aikido w Gorlicach

1 kyu

Sławomir Augustyn

4 kyu

Marzena Krok

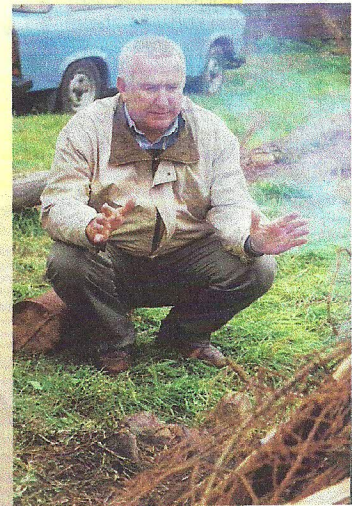
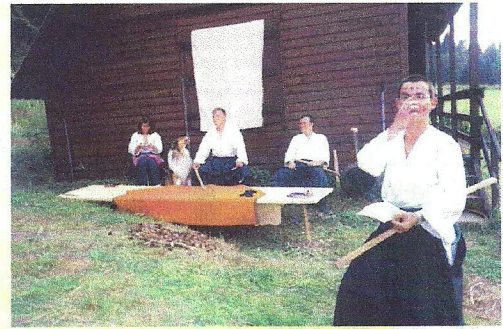
Egzamin na stopień:	Minimalny okres od daty zdania ostatniego egzaminu	Minimalny ilość przećwiczonych treningów, od daty zdania ostatniego egzaminu	Oplata za egzamin- Kluby „Alton”	Oplata za egzamin Inne Kluby
6 kyu	4 miesiące	o dacie egzaminu decyduje instruktor	20	26
5 kyu	5 miesięcy	35 treningów	30	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	

Letni Obóz Aikido – Alton

02-12 sierpnia 2000r.

Dzielec k/Mochnaczki

Fot.: Krzysztof Kulczyk, Adam Szczecina, Marek Winiarski



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 SAN-
 KYO
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 GEI-
 KO, KAKARI GEIKO, TANINZU
 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 SANKY
CHUDAN TSUKI
 > SOTO KAYTEN NAGE
 > UCHI KAYTEN SAN-
 KYO
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

- TACHI WAZA**
YOKOMEN UCHI
 > NIKYO (O,U)
 > SANKYO (O,U)
 > YONKYO (O,U)
 > GOKYO
 > KOSHI NAGE
MUNE DORI
 > IKKYO (O,U)
 > SHIHO NAGE
 > UCHI KAYTEN SAN-
 KYO
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

TACHI WAZA

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

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

Egzaminy Kyu dla dzieci

Po konsultacji z Zarządem Polskiej Federacji Aikido, od 2001 roku zostają wprowadzone w klubach Aikido - Alton stopnie kyu dla dzieci. Egzaminy będą się odbywać na zakończenie roku szkoleniowego tj. pod koniec czerwca. Dzieci które uzyskały stopnie od 12 do 7 kyu noszą pasy w kolorze czerwonym. Egzaminy są bezpłatne.

12	kyu	8	lat
11	kyu	9	lat
10	kyu	10	lat
9	kyu	11	lat
8	kyu	12	lat
7	kyu	13	lat

Egzaminy Kyu

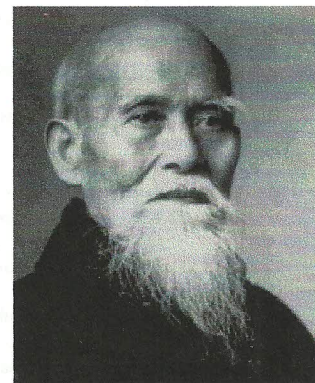
Warunki dopuszczenia do egzaminów na stopnie KYU, organizowanych przez PPHU „ALTON” s. c.

1. Spełnienie wymogów dotyczących minimalnych okresów i minimalnych ilości przećwiczonych treningów między egzaminami, (patrz tabela).
2. Uregulowanie spraw członkowskich i finansowych wobec klubu:
3. Wpłacenie opłaty egzaminacyjnej PFA oraz przedstawienie egzaminatorowi Legitymacji PFA.
4. Ukończone 14 lat.
5. Znajomość materiału (zgodnie z wymogami PFA) dla danego stopnia.
6. Osoby z innych klubów przystępujące do egzaminu organizowanego przez PPHU „Alton” s. c. muszą przedstawić pisemną zgodę instruktora prowadzącego na udział w egzaminie.
7. Chętni do egzaminu zgłaszają się do instruktora na min. 1 miesiąc przed egzaminem.

Egzaminy Dan

Warunki dopuszczenia do egzaminów na stopnie DAN.

1. Osoba przystępująca do egzaminu na stopnie dan musi mieć ukończone 20 lat.
2. Musi spełnić wymogi jak na stopnie kyu.
3. Przesłać na adres Sekretarza PFA zgłoszenie udziału w egzaminie DAN wystawione przez klub na 6 m-cy przed planowanym egzaminem.
4. Uczestniczyć w minimum 2 stażach aikido w ciągu roku – prowadzonych przez nauczycieli z tytułem shihan
5. Wykazać się biegłą znajomością technik aikido z zakresu 6-1 kyu.
6. Wpłacić opłatę egzaminacyjną (na miejscu egzaminu).



Morihei Ueshiba
- twórca aikido

...Świat jest w ciągłym ruchu, jeżeli zatrzymasz się na moment, znaczy to, że się cofasz...

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 - metody 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 DO-

RI - 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 GOSAIMA-STA ; - 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,
KEYKOGI ; - ubiór aikidoki,
KIRITSU ; - sposób wstawania z pozycji seiza („siadu japońskiego”),
MATTE ; - natychmiast przerwać ćwiczenie,
MOKUSO ; - koncentracja, zamknięcie oczu,
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

Ceremoniał i etykieta dojo

Pomieszczenie, w którym odbywają się ćwiczenia Aikido nosi nazwę **DOJO**. Za słowem **DOJO** kryje się etykieta i ceremonial, sposób zachowania, siedzenia, kłaniania się, strój, w którym ćwiczymy, hierarchia stopni i rangi, jak również sprzęt, którym ćwiczymy, 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 której ćwiczymy, zawsze powinny znajdować się: portret mistrza - twórcy współczesnego Aikido - prof. **Morihei Ueshiba** oraz emblemat z wykali-grafowaną 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 zakończeniu 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**, zwróciwszy twarz do niej, a czasem z trzech stron maty, zwróciwszy twarz 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 ceremonialu, jak również nie wolno przerywać prowadzącemu, jeżeli coś pokazuje lub wyjaśnia.

W **DOJO** zabrania się samowoli, a wymaga dyscypliny i bezwzględного podporządkowania się prowadzącemu zajęciu. 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 przeszkadzali so-

bie, 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, krzyczeć, 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 bezwzględny 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 zapomnieć 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**). Adepti od 2 kyu noszą czarne spodnie **HAKAMA**. Strój do ćwiczeń powinien być czysty i estetyczny. Każdy ćwiczący powinien przychodzić na trening czysty i zadbany, 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, wisiorków, łańcuszków, kolczyków, spinek do włosów itp. Do ćwiczeń w plenerze, jak również do chodzenia do 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 starszy rangą. W odpowiedzi na polecenia, komendy, uwagi, rady czy upomnienia nauczy-

ciela, 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 przebijają 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 dłoń 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 przerywania 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 **KAMIZA**, 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, nauczy-

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

ciel 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 zjedzie z **TATAMI** i na komendę pierwszego, siedzącego z prawej strony - **HAI DOZO** - kłaniają się w kierunku **KAMIZA**, wstają i zaczynają składać **TATAMI**.

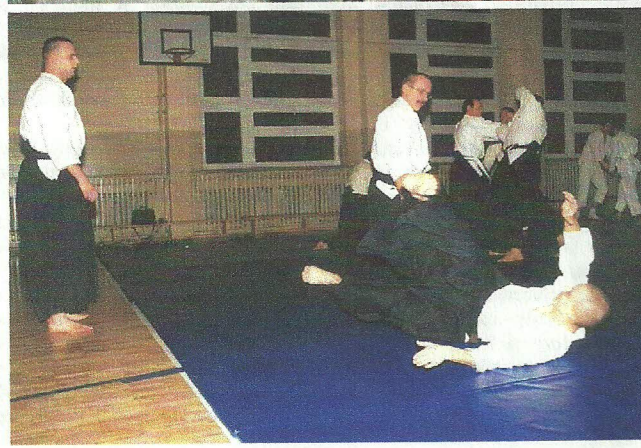
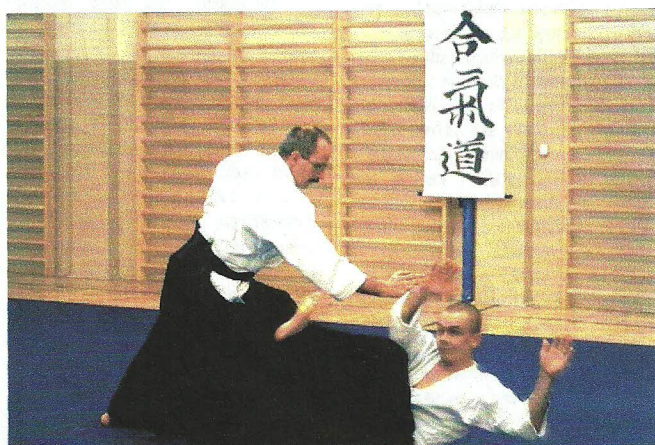
W czasie ćwiczeń Aikido używa się **BOKEN** (drewniany miecz) i **JO** (drewniany kij). **BOKKEN** i **JO** powinny być cały czas noszone w specjalnym pokrowcu, powinny cały czas leżeć poziomo aby zapobiec skrzywieniu. Wchodząc do **DOJO** należy trzymać **BOKKEN** i **JO** w lewej ręce, prawie równoległe 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, rękojeścią w prawą stronę). Taki sam ukłon wykonuje się po zakończeniu ćwiczeń, przed położeniem **BOKKEN** i **JO** na **TATAMI**.

*Staż aikido 27-28 stycznia 2001 r.
Prowadzący: Piotr Borowski 4 DAN aikikai*

Fot. Krzysztof Kulczyk



W dniach 27-28 stycznia 2001 roku, z okazji 25-lecia aikido w Polsce, odbył się staż aikido pod kierunkiem Piotra Borowskiego. Piotr Borowski 4 dan aikikai jest czołowym instruktorem aikido w kraju, jest Członkiem Zarządu PFA odpowiedzialnym za sprawy szkoleniowe, między innymi za szkolenie przyszłych instruktorów aikido. Jest Członkiem Krajowej Komisji Egzaminacyjnej Dan. Nowosądeckie aikido od wielu lat utrzymuje przyjacielskie kontakty z Piotrem Borowskim.



2001 - Staże / Imprezy

27-28 stycznia	Staż	Nowy Sącz	Borowski P (4dan)
3-4 marca	Zjazd instruktorów PFA	Gorzów Wlkp.	
10-11 marca	Staż	Poznań	Wiśniewski M (3dan) Krac R.J. (3dan)
24-25 marca	Staż	Gdynia	Asai Sensei (8dan)
7-8 kwietnia	Staż	Warszawa	Yokota Sensei (6dan)
21-22 kwietnia	Staż	Słupsk	Wiśniewski M (3dan)
5-6 maja	Staż	Warszawa	Hoffmann R. (4dan) Sapiela J. (3dan)
11-13 maja	StażPokazy aikido, iaido	Opole	Van Ravensberg H. (4dan) Kokowski Z. (4dan) Krac R.J. (3dan)
2-3 czerwca	Staż	Nowy Sącz	Borowski P (4dan) Wiśniewski M (3dan)
2-3 czerwca	Staż	Wrocław	Briner D (4dan) Sobolewski A (3dan)
9 czerwca	Sesja egzaminacyjna 1-3dan (komisja egzaminacyjna PFA)	Łódź	
23-24 czerwca	Główny staż obchodów 25 lecia aikido w Polsce. Pokazy aikido PFA	Opole	Kenetsuka Sensei (7dan)
2-12 sierpnia	Letni Obóz Aikido „Alton”	Beskidy	Dariusz Łęczycki (2dan)
15-16 września	Staż	Słupsk	Borowski P (4dan) Wiśniewski M (3dan) Krac R.J. (3dan)
6-7 października	Staż	Chojnice	Miyazawa Sensei (8dan)
13-14 października	Staż	Gorzów Wlkp.	Borowski P (4dan) Wiśniewski M (3dan)
20-21 października	Staż	Gdańsk	Briner D (4dan) Sobolewski A (3dan)
listopad	Sesja egzaminacyjna 1-3dan (komisja egzaminacyjna PFA)	Poznań	
listopad	Staż	Kraków	Tisier Sensei (7dan)
7-9 grudnia	Staż (aikido, iaido)	Opole	Kokowski Z. (4dan) Krac R.J. (3dan)

PPHU "ALTON" s. c.

PPHU „Alton” s. c.

Korespondencja:

33-300 Nowy Sącz
ul. R. Reguły 4/17

Tel.: (018) 442 88 64

Tel.: 0501 596 289

E-mail: aikialton@poczta.onet.pl

Centrum Szkolenia Aikido – Alton w Nowym Sączu
Al. Batorego 74 (Szk. Podst. Nr 8)

Ośrodek Szkolenia Aikido – Alton w Limanowej
Ul. Piłsudskiego 91 (Szk. Podst. Nr 2)

PPHU „Alton” s. c.
jest członkiem



Polskiej Federacji Aikido

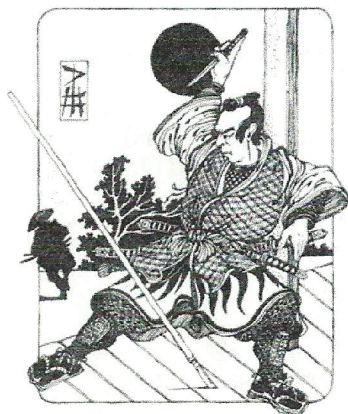
➤ **Oferuje usługi:**

- Szkolenie w zakresie japońskiej sztuki walki aikido w grupach 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.

➤ **Produkuje:**

- Wysokiej jakości maty treningowe po najniższych w kraju cenach, od 129,00 zł/m².

Aikido w Alton



CSA Nowy Sącz				
Instruktor Dariusz Łęczycki 2 dan aikikai				
PN	WT	ŚR	CZW	PT
Dzieci 18,30-19,30			Dzieci 18,30-19,30	
G. Pocz. 19,30-21,00	G. Zaaw. 19,30-21,00		G. Pocz. 19,30-21,00	G. Zaaw. 19,30-21,00
OSA Limanowa				
Instruktor Jacek Łęczycki 1 dan aikikai				
PN	WT	ŚR	CZW	PT
	19,00-20,30		19,00-20,30	
Cennik usług szkoleniowych (CSA N Sącz, OSA Limanowa) Cennik obowiązuje do 31.08.2001r.				
	Grupa Dzieci	Grupa Początkująca	Grupa Zaawansowana	
Oplata ryczałtowa za 1 miesiąc płatne z góry do 15 dnia miesiąca	30,00	40,00	40,00	
Oplata za 1 trening – płatne na treningu	8,00	10,00	10,00	
Oplata za udział w Letnim Obozie Aikido. 02-12 sierpnia 2001		90,00		