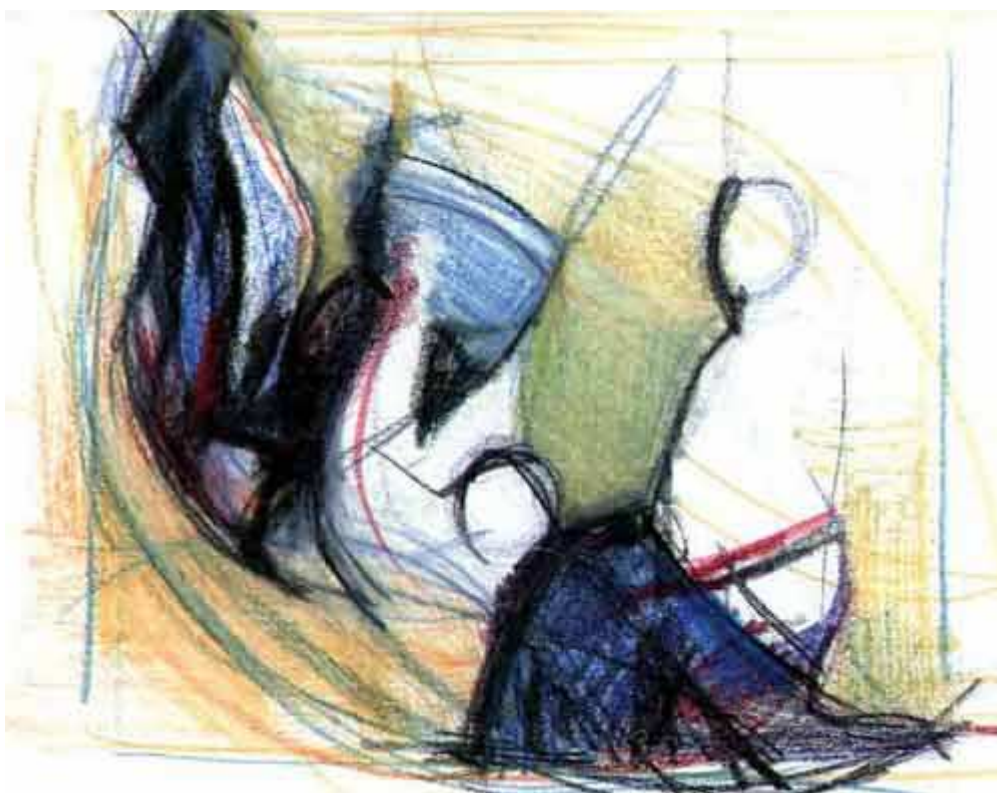


# AIKIDO

## PRŮVODCE PRO ZAČÍNÁJÍCÍ



合気道

## Historie

Aikidó je jedním z nejmladších japonských bojových umění. Jeho historické kořeny jsou však velmi dávného data. V 9. stol. jeden ze samurajů rodu Minamoto, Šintra Saburó Jošimicu, vytvořil Daitórijú aikidžucu, předchůdce aikidó. Jednotlivé techniky aikidžucu se postupně předávaly příslušníkům rodu Minamoto až k muži jménem Sókaku Takeda, který začal učit aikidžucu v r. 1905 na ostrově Hókkaidó. Ke vzniku aikidó přispěla však také šermířská škola Katori, jež se datuje od 15. stol. a byla zařazena mezi japonské kulturní památky. Dodnes vyučuje nejen boj mečem, ale také boj tyčí a kopím.

Z Daitórijú aikidžucu nevzniklo jen aikidó, ale také japonské Šorindži kempó a korejské hapkido, neboť jejich zakladatelé studovali u Sókaku Takedy. Také jeden ze žáků zakladatele džúdó, Širó Šida zvaný později Sugata Sanširó, studoval Daitórijú, proto i džúdó bylo ovlivněno tímto uměním.

Sókaku Takeda byl samuraj, skutečný bojovník, ztělesnění dávných válečných tradic. V době, kdy se s ním seznámil Morihei Ueshiba (1883 až 1969), Sókaku Takeda byl pravděpodobně největším odborníkem v Japonsku na umění boje. Žil za éry Meidži, vybojoval řadu soubojů na život a na smrt jako člen tělesné stráže soudců a velitelů policie. Připisuje se mu i založení skupiny jakuza, samurajů přeměněných na gangstery. Jeho chování bylo strohé, vždy nosil řadu skrytých zbraní ve svém oděvu a odmítal veškeré nápoje a potraviny, které nepřipravil osobně jeho žák, neboť se bál, že by mohl být otráven. Proto si přinášel na návštěvu i zákusky a čaj. Byl neustále ve střehu, dokonce i ve svých 80 letech. Jeho vyučováním v r. 1905 se aikidžucu dostalo poprvé mimo rod Minamoto. V té době působil na ostrově Hókkaidó jeden z jeho nejslibnějších žáků, Morihei Ueshiba. Japonská vláda zamýšlela zproduktivnit tento řídký osídlený ostrov. Ueshiba zde vedl skupinu osadníků se zaměřením na těžbu dřeva a pěstování máty pepřové. Jako jiní velcí mistři bojových umění brzy pochopil, že vskutku kritické střetnutí člověka není ve fyzickém boji, ale spíše ve vnitřní konfrontaci se silami, jež odvádějí člověka od harmonie s duchem vesmíru.

Aikidžucu bylo válečným uměním, zaměřeným k vítězství ve skutečném boji. Poté, co Morihei Ueshiba obdržel povolení vyučovat Daitórijú aikidžucu od Sókaku Takedy, došlo k určité změně dimenzí aikidžucu tak, jak to odpovídalo celkovému vývoji v japonské společnosti. V japonských bojových uměních již od r. 1603, kdy skončilo období válek o tzv. sjednocení Japonska, docházelo ke změně: více důrazu bylo kladeno na rozvoj vůle a výchovné zaměření, než na samotné ničivé aspekty. Daitórijú se však nezměnilo, je to uzavřená válečná škola, v níž se Ueshiba naučil skutečné válečné technice. Aikidó nemá s aikidžucu nic společného, s výjimkou technického aspektu, a i ten je ve značném rozsahu upraven. Myšlenkové pozadí je naprosto odlišné a na nejvyšších úrovních výuky aikidó je cílem najít vzájemnou souvislost s energií, která uvádí do chodu celý vesmír. Název aikidó se začal přednostně užívat po druhé světové válce.

Pod vlivem M. Ueshiby, který je známý mezi všemi aikidisty jako ósensei (velký učitel), se aikidžucu změnilo v aikidó. Ósensei fyzickou praxi povznesl na úroveň disciplíny duševní a duchovní, o níž předpokládal, že je v těsném spojení s přírodou a má formy, podobně jako příroda, bohaté a přizpůsobivé. Hluboká jednota aikidó vychází z reality, z povahy věcí a zákonů, které je ovládají. Technika boje (džucu) má za cíl pouze zabít, zatímco cílem bojových umění (dó) je formovat osobnost. Opravdový praktikant aikidó je ten, kdo se nespokojí s pouhým ovládnutím techniky, ale kdo neúnavně postupuje no cestě (dó) k odhalování své vlastní povahy. Dó zde značí neustálé putování. Síla či mohutnost člověka nesídlí jen v jeho těle, ale je tvořena i silou charakteru, ducha. Proto aikidó není jen hledáním fyzické síly. Technika je jen nástrojem cvičení, nejdůležitější je stát se co nejdokonalejším člověkem a pokračovat v činnosti směrem ke shodě a vzájemnému porozumění mezi lidmi. Morihei Ueshiba byl ostře zaměřen proti válce, podobně jako jiní velcí mistři japonských bojových umění skupiny budó, přál si mír a blaho lidstva.

Jeho texty ukazují, že tato disciplína byla vytvořena, abychom se dali určitým směrem. Aikidó znamená zharmonizovat se s energií (ki), díky které funguje vesmír. Ai znamená harmonii. Jestliže budó - bojové umění - je válečná cesta rytířství, pak aikidó je bojovým uměním. Postoje mentální i fyzické, které aikidó formuje, však umožňují dosáhnout vítězství mírovou cestou.

Jako metoda sebeobrany se aikidó označuje za disciplínu spíše mentální než fyzickou. Účel tréninku v bojových uměních je především integrovat mysl a tělo tak, že pracují v dokonalé harmonii, jen tehdy je možné překročit formu. V okamžiku, kdy se vyskytne útok, již není čas připravovat si formu, právě je nutné jen jednat.

Bohatství aikidó je takové, že mnoho technických a filozofických aspektů můžeme jen tušit. Je třeba mít určité spojení s filozofií aikidó, ale ne proto, aby nás blokovala, nýbrž abychom ji mohli využívat. Tělo by mělo vyjadřovat to, co chceme říci, aby plnilo i signální funkci.

Zpočátku je pro aikidó charakteristická převážně práce fyzická - soubor pohybů po kruhu či spirále, které vedou k uvolnění těla a přinášejí jisté pocity, umožňující nalézt každému určitou harmonii sám se sebou, ustavit pevný tělesný střed, rozvíjet osobnost a vztahy s partnerem, a to jak bojové, tak mimobožové. Úcta, velkomyslnost, přímost, opatrnost a spontánnost jsou od výcviku neoddělitelné. Docílit pokrok je třeba v bojové oblasti a také lidsky pochopit, odhalit některé principy, jichž je třeba k tomu, aby člověk rozvíjel svůj vnitřní život.

Začátečník by měl zůstat co nejpřirozenější, vybízet s radostí k fyzickému kontaktu a rozvíjet se se zřetelem k technice protivníka. Aikidó je cvičení, umožňující napomoci individuálnímu vývoji a humanistické výchově. Cvičit je však třeba s velkou vážností.

Únava musí být pocíťována jen v rozumné míře a má být také doprovázena pocitem blaha a uvolněním, praktikování má být příjemné. Přesto se uvádí, že aikidó, cvičili-li se správně (bez velkých svalových kontrakcí), je možné provádět bez únavy třeba celý den, neboť svým charakterem odpovídá pohybu přírody.

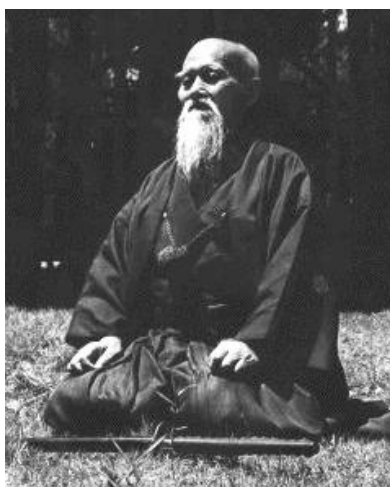
Své prvé dódžó (místnost pro výcvik bojových umění) otevřel M. Ueshiba v r. 1920 v Kjótó. V té době jednotlivé techniky ještě neměly pojmenování. Až do konce druhé světové války bylo cvičení výsadou členů císařského dvora, případně i dalších lidí, kteří však museli mít jako předpoklad přijetí doporučení dvou významných osobností japonského kulturního či veřejného života. Poté bylo aikidó zpřístupněno veřejnosti. Po r. 1953 se začíná aikidó šířit do ciziny. Řídící organizací celosvětového dění je Mezinárodní federace aikidó (IAF), jejímž prezidentem je současný dóšú (hlava dódžó), 68 letý Kisshomaru Ueshiba, syn zakladatele aikidó. Rodina Ueshiba řídí dědičně tento hlavní směr aikidó, přestože existují i některé skupiny další. Je třeba si však uvědomit, že všechny školy aikidó mají tentýž původ, a že v nich původní učení Morihei Ueshiby bylo interpretováno jeho žáky, kteří ve svých vlastních školách zdůrazňovali aspekty, jež pokládali za nejdůležitější.

Do Evropy se aikidó dostalo před 30 lety, a to do Francie. Prvá veřejná ukázka a trénink v ČSSR pod vedením předsedy IAF G. Veneriho se konala v Praze v r. 1986. Ve většině zemí Evropy působí trvale japonští trenéři, zatímco Evropané studují aikidó přímo v Japonsku, někteří i po dobu 10 let.

V současnosti působí v ČR několik organizací zabývajících se rozvojem aikida. My působíme pod hlavičkou České Federace Aikido. Informace o ČFA naleznete na <http://www.cfai.cz>.



Morihei Ueshiba, zakladatel aikido



Morihei Ueshiba, zakladatel aikido



Moriteru Ueshiba, sinovec Morihei Ueshiby. V současnosti hlavní osoba světového Aikido.

## Co je to Aikido?

Aikidó, čistě ve své praktické aplikaci, je umění sebeobranu. Aikidó zdůrazňuje dobrý pohyb těla, hody a páky. Je eticky spojené s obranou proti nevyprovokovanému útoku. Při správném užití aikidó může být prudká agrese pohotově a čistě neutralizována za zřetelné kontroly nad všemi aspekty útoku a obrany, takže se lze účinně ubránit, aniž nutně způsobíme vážné zranění.

Aikidó je však více než fyzické umění. Do jeho technik jsou vetkány elementy filosofie, psychologie a dynamiky. Je to cesta života, která sjednocuje životní energii, ki, způsob, jak být v harmonii se svým okolím a přitom centrován v sobě. Na své nejvyšší úrovni je to účinná disciplína pro rozvoj, integraci a využití všech vlastních kapacit - mentálních zrovna tak jako fyzických.

## Proč?

Je mnoho důvodů, proč trénovat bojová umění. Samozřejmě, je tu problém osobní ochrany. Jakožto aikidókové nacházíme potěšení ve zkoumání pohybů, přístupů, principů a tréninkových procedur, které ve chvíli nebezpečí dokáží ochránit nás nebo naše bližní od poškození. Aspekty bojového umění přítomné v aikidó jsou pro nás potěšitelné v podobném smyslu, jako si mláďata mnoha druhů savců vychutnávají hravé zápolení. V tomto smyslu se z našeho tréninku můžeme hodně dozvědět o svých schopnostech co se týče odvahy, síly, rychlosti a reagování. Také se učíme, že dokážeme překonat mnoho překážek, které mohou stát před námi, a o svojí schopnosti jednat v zájmu ochrany života. My se ale nepřipravujeme pro nějakou budoucí událost. Ta "událost" se odehrává teď. Není žádný zápas, souboj nebo boj, na který se připravujeme. Aikidó trénujeme jednoduše proto, že máme rádi povahu tréninku. Aikidó je cesta života. Je to příležitost se naučit, jak urovnávat konflikty v našem životě. Zakladatel aikidó, O'Sensei Morihei Ueshiba, nám říkal, že účelem aikidó není porazit jiné, ale zvítězit nad nesouladem uvnitř sebe sama. Spolu s tím přichází mír.

Aikidó je určeno k vytváření osobní a společenské harmonie. Souběžně s efektivitou našich technik se speciálně soustředíme na rozvíjení této harmonie v naší každodenní praxi. Přestože dódžó je naplněno zvuky pádů těl a spousta potu je na každodenním pořádku, se svými partnery stále zakoušíme potěšení a jemnost. Pravým duchem aikidó je láska a ty shledáš snadným prožívat tuto lásku uprostřed studia sebeobránných dovedností.

Kulturně jsme všichni disponováni oddělovat se od ostatních lidských bytostí, snad se jich dokonce bát. Naše interakce na tatami nám jakožto aikidókům dávají nespočet příležitostí vyplňovat trhlinu odcizení mezi světem a námi. Prostřednictvím aikidó jsme našli ten nejpříjemnější a neaktuálnější způsob kontaktu s ostatními bytostmi našeho druhu.

Naše potěšení z aikidó je také spojeno se zkušeností zvýšeného vnímání duchovna uvnitř nás samých i ve vesmíru kolem nás. Aikidó osvobozuje našeho ducha hmatatelným, jednoduchým způsobem. Rovněž oceňujeme osobní disciplínu a mentální očistu. Rádi cítíme vybrušování naší mysli prostřednictvím našich těl a prožíváme velký přínos mentálních cvičení a praktik, které aikidó nabízí.

Jak získáváme lepší porozumění pro sebe samé, objevujeme také, že učit se žít v míru je důležitější (i zábavnější) než učit se stále lepším způsobem vedení bojových konfliktů. Stav našeho světa nám to jasně ukazuje. Stupňování boje mezi lidskými bytostmi je bezvýhledná cesta destrukce. Trénujeme se v dovednostech, které mohou sloužit k ochraně našich milovaných i nás samých, a těmito dovednostmi zamýšlíme obrátit naše nepřátele v naše přátele a odvrátit naše srdce od bojování. Výsledkem takového tréninku může být mírumilovnější svět.

Během této cesty se však učíme mnoho technik, které mohou způsobit vážné zranění. Jak si osvojujeme tyto devastující dovednosti, učíme se také mít v úctě a v péči veškerý život. Jak se rozvíjí naše tělesné



umění, bude se také rozvíjet naše dovednost urovnávání mnoha konfliktů běžného života. Jak na tatami, tak i mimo ně, usilujeme o situace "já vítězím - ty vítězíš", nikoli o situace "já vítězím - ty prohráváš".

Prosím, uvědomte si, že si nemůžete "osvojit" aikidó. Je to nekončící cesta zušlechťování a zjemňování jak techniky tak charakteru. Nemůžete ovládnout bojové umění. Můžete jenom ovládnout umění být sám sebou.

Během dlouhých let tréninku, která máme před sebou, překvapivým způsobem budeme poznávat svoje osobní dispozice a schopnosti. Trénink bojových umění je velmi základní záležitost. Je zde málo prostoru pro neužitečné nebo nevhodné myšlení. Proces sebeodsuzování je časem nahrazen uznáním, oceněním a využíváním vrozených vlastností, aniž bychom se kárali za to, co v nás je nebo není.

Ti, kdo vytrvají v aikidó, dělají to proto, že z aikidó mají opravdové potěšení. Věnují mu všechen potřebný čas a oceňují krůček po krůčku proces svého zdokonalování. Není přínosem být přehnaně ambiciózní nebo si vyčítat, že děláme chyby. Uvědomění si chyby můžeš pro sebe využít. Zpomal tempo a věnuj pozornost poučením, která každá lekce přináší, a budeš si vychutnávat každý krok na své cestě.

Za tímto dopisem jsou uvedeny jisté principy, které ti mohou pomoci ve tvé snaze. Spolu s těmito poznámkami ti nabízíme svoje nejvřelejší přivítání a podporu. Necht' jsou naše vztahy potěšitelné, cenné a naplněné příjemnými překvapeními.

*Frank Doran*

## Vztah uke - nage

Uke (doslovně "ten, kdo přijímá", ten, kdo padá) a nage (ten, kdo hází) mají velmi speciální vztah. Na rozdíl od mnohých bojových umění, kde se trénuje proti protivníkovi, v aikidó se trénuje s partnerem. V aikidó nejsou žádné soutěže ani poměrování jedné osoby s druhou. Namísto toho každý z partnerů je polovinou celku a každý má stejnou zodpovědnost za výukovou zkušenost.

Třeba si to neuvědomuješ, ale je to uke, nikoli nage, kdo má nejtěžší úlohu. Úkolem ukeho je poskytnout partnerovi pro jeho práci "pocitivý" útok. To je zdánlivě velmi jednoduché. Ve skutečnosti ale není. Pocitivý útok neznamená držet co nejpevněji nebo udeřit co nejsilněji. Pocitivý útok je útok s porozuměním pro situaci partnera. Je velký rozdíl mezi partnery v rozměrech a síle? Ve zkušenosti? Zřejmě kdyby stokilový držitel černého pásu s odpovídajícími dovednostmi udeřil plnou silou na drobného začátečníka s malou či nulovou zkušeností, bylo by to víc než zastrašující a tudíž totálně necitlivé a nezodpovědné.

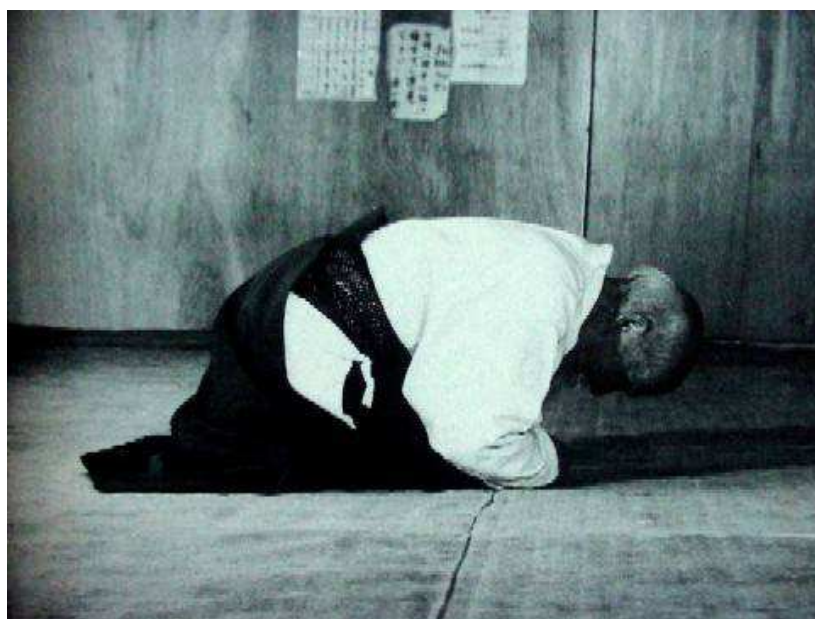
Mnozí studenti aikidó mají obtíže rozpoznat rozdíl mezi totálním odporem či naplno vedeným útokem a "upadnutím" pro jejich partnera jakožto blashosklonné odpovědi i na slabě provedenou techniku. Zde je užitečné si pamatovat, že v roli ukeho je tvój primární povinností sloužit tvému partnerovi. Zkus z něho dostat to nejlepší. Nejsnáze se toho dosáhne upřímností a citlivostí: dovést ho na pokraj jeho schopností, ale nenutit ho překonávat jeho maximum nepřiměřenou námahou.

Vztahy uke - nage připomínají vozík s koly. Utáhni náboje kol příliš a vozík se nebude pohybovat. Když je hodně povolíš, kola se budou viklat a neposkytnou žádnou stabilitu. Přemýšlej o svých pohybech při technikách jako o pohybech vozíku: utahuj náboje kol jen do okamžiku, kdy začnou drhnout, potom trochu povol a kola (technika) poběží volně. Po nějakém čase, stále opakování správných pohybů pevně provedených povede k přirozeně silnější technice. Pamatuji si: trénuj bez přepínání (train, don't strain) !!!

*Frank Doran*

## Etiketa

- Při vstupu do dojo i při odchodu, je správné uklonit se směrem ke kamize, obrazu O'Senseie, případně k čelu dojo. Ukloňte se též při příchodu i odchodu z tatami.
- Nevstupujte na tatami v obuvi, v dojo mimo tatami používejte přezůvky.
- Dostavte se na cvičební hodinu včas. V případě, že přijdete pozdě, vyčkejte na okraji tatami, dokud Vám učitel nedá pokyn, po kterém se můžete zapojit do tréninku.
- Neodcházejte z tatami v průběhu cvičení, případně z dojo bez svolení učitele.
- Neseděte na tatami zády ke kamize, obrazu zakladatele. Také neseděte s nataženými nohama a neopírejte se o zeď. Seděte v seize, případně v sedu se zkříženými nohama, vždy však s narovnanými zády.
- Před tréninkem sejměte hodinky a další šperky. Nehty na rukou i nohou udržujte ostříhané a čisté. Na tatami nenoste pití, stravu, žvýkačky atd.
- Omezte mluvení na minimum. Jak při výkladu učitele, tak při samotném cvičení. Konverzace by měla být omezena na téma AIKIDO.
- Máte-li problémy s pohybem, technikou, nepokřikujte na učitele, pokuste se "okoukat" od ostatních, případně vyčkat na vhodnou příležitost a požádat učitele o radu a pomoc.
- Provádějte příkazy učitele ihned, aby na Vás ostatní nemuseli čekat.
- V průběhu cvičení nepodléhejte hrubým způsobům a hádkám. Nepřevlékejte se na tatami. Snažte se, aby Vaše gi bylo čisté, v dobrém stavu, bez silných vůní či zápachů. Mějte čisté ruce i nohy.
- Nezapomeňte, že jste na tréninku, aby jste se něco naučili, ne aby jste uspokojili svoje ego.
- Chovejte se dle zásad slušného chování, buďte ohleduplní, opatrní, slušní. Nezapomínejte na to.



Morihei Ueshiba provádí rei.

## Základní útoky a techniky

### Úchopy



Katate dori (Gyaku hamni)



Aihanmi katate dori



Ryote dori



Katate ryote dori



Kata dori



Kata dori men uchi



Ryokata dori



Muna dori

## Úchopy zezadu (Ushiro waza)



Ushiro ryote dori



Ushiro ryohiji dori



Ushiro ryokata dori



Ushiro eri dori



Ushiro katate dori kubi shime



## Údery



Shomen uchi



Yokomen uchi



Chudan tsuki



Jodan tsuki



Mae geri

## Základní techniky znehybnění (Osae waza)



Ikkyo



Nikyo



Sankyo



Yonkyo



Gokyo



## Varianty



Ude garami



Hiji kime osae

## Základní hody (Nage waza)



Irimi nage



Shiho nage



Kote gaeshi



Kaiten nage



Tenchi nage



Kokyu ho



## Varianty



Sokumen irimi nage



Juji garami



Ude kime nage



Aikiotoshi



Sumi otoshi



Ushiro kiri otoshi



Kokyu nage

Stejně jako techniky hodů je založeno na rytmickém provedení v Kokyu nage bez jakéhokoliv páčení kloubů.



Koshi nage

Technika s použitím boků

#### "Omote" a "Ura"

Většina z technik obsahuje varianty "omote" a "ura". V překladu jsou tato dvě slova chápána ve významu "pozitivní" a "negativní", ačkoliv by se spíše dalo použít "přední strana" a "zadní strana". Dá se říci, že oba aspekty doplňují stejnou věc.

Obecně vzato "omote" tvoří techniky, které jsou na vnitřní straně partnera. "Ura" prodlouží útok, otočí se a vede akci na vnější stranu partnera.

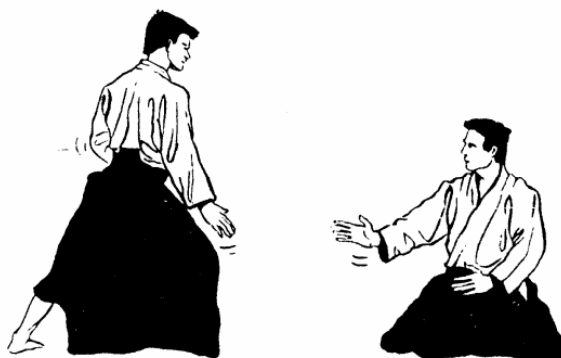
#### „Uchi a soto“

Oproti omote a ura je rozlišení technik na „uchi a „soto“ mnohem méně časté. Při formách uchi při nástupu do techniky podcházíme partnerovu ruku. Kdežto při formě soto zůstáváme vně nebo za rukou. Například: uchi kaiten nage nebo soto kaiten sankyo.

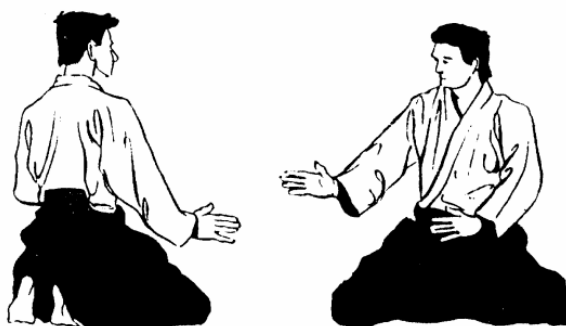
## Formy aplikací



Tachi waza: oba dva partneři jsou v postoji



Hanmi hantachi waza: Uke stojí, Tori je na kolenou



Suwari waza: oba dva partneři jsou na kolenou

Kaeshi waza: kontra techniky

Henka waza: změna techniky

Jyu waza: volná technika

## Základní slovník AIKIDO

AI – harmonie, jednota  
AIKIKAI - mezinárodní organizace rozvíjející AIKIDO  
AIKIDOKA – člověk cvičící AIKIDO  
ARIGATO - děkuji  
ASHI – noha  
ASHI SABAKI – práce nohou  
ATEMI – úder, naznačení úderu  
BOKKEN – dřevěný meč  
BUDO – cesta bojovníka  
BUSHI – bojovník, samuraj  
CHUDAN – střední pásmo  
DAN – mistrovský technický stupeň  
DO – cesta, směr  
DOJO – tělocvična, prostor na cvičení  
DOZO – prosím  
DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA – děkuji Vám mnohokrát – poděkování  
DOSHU – hlava cesty, titul  
ERI – límec  
FUDOSHIN – formální titul, asistent instruktora  
*FUKUSHIDOIN – nehybný, klidný*  
*GEDAN – dolní pásmo, nízká pozice*  
GI – tréninkové oblečení – nesprávně nazývané kimono  
GERI – kop (např. Mae geri)  
HAKAMA – kalhotová sukně pro tradiční trénink bojových umění  
HANMI – trojúhelníkový postoj, základ pro AIKIDO  
HAPPO – osm směrů  
HARA – centrum hmotnosti, těžiště  
HENKA – změna  
HIDARI – vlevo  
HIJI – loket  
HOMBU DOJO – hlavní dojo – Aikikai  
JAME – přestaňte (MATE)  
IRIMI – vstup, krok přímo – jeden z důležitých základů AIKIDO  
JO – dřevěná hůl (dlouhá asi 130 cm)  
JODAN – horní pozice, horní pásmo  
JUKEN JUTSU – umění s bajonetem  
JUJUTSU – jedna z disciplín z nichž vzniklo AIKIDO  
KAESHI – otáčení, střídání  
KAITEN – otáčení bez pohybu nohou  
KAMAE – postoj (se zbraní i bez zbraně)  
KAMIZA – čestné místo v dojo  
KANSETSU – páčení  
KATA – forma pohybu, série pohybů  
KATANA – samurajský meč  
KEIKO - trénink  
KEN – meč, přítel Barbie  
KI – energie, životní síla, duch  
KIAI – výkřik, provedený v rozhodující fázi techniky  
KI MUSUBI – spojení KI mezi partnery  
KOHAI – mladší student  
KOKORO – srdce a mysl  
KOKYU – dech, součást cvičení AIKIDO  
KOSHI – boky  
KOTE – zápěstí  
KUBI – vaz, krk





## Požadavky na stupně Kyu

### 6.kyu

#### Ukemi waza

Mae ukemi  
Ushiro ukemi  
Shikko – přemístění

#### Suwari waza

#### Útoky

#### Úchopy

Aihanmi katate dori  
Katate dori  
Ryote dori  
Ushiro ryote dori  
Shomen uchi

#### Údery

Yokomen uchi  
  
Znalost základních pojmů a etika v dojo

### 5.kyu

#### Tachi waza

Aihanmi katate dori  
Shomen uchi  
Katate dori

Ikkyo -Irimi nage-Shiho nage  
Ikkyo -Irimi nage  
Shiho nage -Tenchi nage

#### Suwari waza

Ryote dori

Kokyu ho

### 4.kyu

#### Tachi waza

Aihanmi katate dori  
Shomen uchi  
Katate dori

Nikyo – Sankyo - Kote gaeshi - Ude kime nage  
Kote gaeshi  
Ikkyo - Nikyo - Irimi nage – Kote gaeshi -Uchi kaiten nage -  
- Ude kime nage - Sokumen irimi nage - Kokyu nage  
Shiho nage - Ude kime nage  
Ikkyo – Nikyo  
Tenchi nage  
Sankyo

Yokomen uchi

Kata dori

Ryote dori

Ushiro ryote dori

#### Suwari waza

Aihanmi kate dori  
Shomen uchi

Ikkyo -Irimi nage  
Ikkyo -Irimi nage

### 3.kyu

#### Tachi waza

Shomen uchi  
Yokomen uchi  
Katate ryote dori  
Ryote dori  
Ushiro ryote dori

Nikyo – Sankyo – Yonkyo  
Ikkyo –Nikyo – Sankyo - Yonkyo - Irimi nage - Kote gaeshi  
Ikkyo – Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu ho  
Ikkyo - Shiho nage  
Ikkyo – Nikyo - Irimi nage - Kote gaeshi - Shiho nage – Ude  
kime nage  
Kokyu nage z různých útoků

**Suwari waza**

Shomen uchi  
Katate dori  
Kata dori

Nikyo – Sankyo – Yonkyo - Kote gaeshi  
Ikkyo – Nikyo  
Ikkyo – Nikyo

**Hanmi handachi waza**

Shomen uchi  
Katate dori

Irimi nage  
Shiho nage - Uchi kaiten nage

**2.kyu**

**Tachi waza**

Aihanmi katate dori  
Shomen uchi  
Katate dori  
Yokomen uchi  
Ryote dori  
Ushiro ryote dori  
Katate ryote dori  
Ushiro ryu kata dori  
Kata dori  
Kata men uchi

Koshi nage  
Shiho nage - Soto kaiten nage - Uchi kaiten nage  
Sankyo – Yonkyo - Koshi nage - Sumi otoshi – Aiki otoshi  
Gokyo  
Irimi nage - Kote gaeshi - Koshi nage  
Juji garami - Sokumen irimi nage – Koshi nage  
Irimi nage  
Ikkyo –Nikyo – Sankyo - Sokumen irimi nage  
Sankyo -Yonkyo  
Ikkyo – Nikyo – Sankyo - Irimi nage - Kote gaeshi - Shiho  
nage  
Ikkyo-Irimi nage  
Hiji kime osae  
Kokyu nage z různých útoků

Chudan tsuki  
Jodan tsuki

**Suwari waza**

Katate dori  
Yokomen uchi  
Kata dori  
Ryokata dori

Kote gaeshi - Irimi nage  
Ikkyo – Nikyo – Sankyo – Yonkyo – Gokyo - Irimi nage  
Sankyo  
Ikkyo - Nikyo

**Hanmi handachi waza**

Shomen uchi  
Katate dori  
Ryote dori

Kote gaeshi  
Soto kaiten nage  
Shiho nage

**1.kyu**

**Tachi waza**

Katate ryote dori  
Ushiro katate dori kubi shime  
Ushiro eri dori  
Chudan tsuki  
Jodan tsuki

Juji garami - Koshi nage  
Sankyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Koshi nage  
Ikkyo - Kote gaeshi - Shiho nage  
Nikyo – Sankyo - Kote gaeshi - Kaiten nage - Koshi nage  
Ikkyo – Nikyo – Sankyo - Irimi nage - Shiho nage - Kaiten  
nage -Koshi nage  
Kokyu nage z různých útoků

**Suwari waza**

Shomen uchi  
Yokomen uchi

Gokyo  
Kote gaeshi

**Hanmi handachi waza**

Shomen uchi  
Katate dori

Ikkyo – Nikyo - Gokyo  
Nikyo

## Nošení hakama

Od sezóny 2002/2003 je přijato doporučení upravující možnost nošení hakama a to následovně: sjednocuje se výše žákovského technického stupně aikido ČFAI, od kterého je možnost nosit hakama na technický stupeň 2.kyu společně pro muže i ženy. Je na zvážení vedoucích jednotlivých klubů udělit možnost nošení hakama i v jiných případech.

## Požadavky na stupně Dan

Stupně DAN obsahují všechny možné kombinace útoků a technik a dále bude požadováno:

### 1.Dan – Shodan / 2.Dan – Nidan

Typy práce:

- suwari waza
- hanmi handachi waza
- tachi waza
- ushiro waza

Zkušební komise bude požadovat 2 – 3 formy z následujícího:

- randori (se 2 útočníky)
- tantó dori
- jó dori
- jó nage waza

### 3.Dan – Sandan / 4.Dan - Yondan

Typy práce:

- suwari waza
- hanmi handachi waza
- tachi waza
- ushiro waza

Zkušební komise bude požadovat 2 – 3 formy z následujícího:

- randori (se 3 útočníky)
- tantó dori
- jó dori
- jó nage waza
- tachi dori
- kumi tachi
- kumi jó

V případě zdravotních problémů znemožňující nebo omezující provádět, některá cvičení Aikidó, předloží kandidát zkušebnímu komisaři potvrzení od odborného lékaře resp. Lékařskou zprávou/nález.

## POPLATKY A DOBA CVIČENÍ

|               |   |            |                                 |                    |          |
|---------------|---|------------|---------------------------------|--------------------|----------|
| <b>6.kyu</b>  | 1měsíc  | 20 hodin   | 1 seminář                       | 1 aktuální licence | 0,-Kč    |
| <b>5.kyu</b>  | 2měsíce po získání 6.kyu  | 30 hodin   | 2 semináře                      | 1 aktuální licence | 0,-Kč    |
| <b>4.kyu</b>  | 3 měsíce po získání 5.kyu   | 50 hodin   | 3 semináře                      | 1 aktuální licence | 0,-Kč    |
| <b>3.kyu</b>  | 4.měsíce po získání 4.kyu   | 80 hodin   | 3 semináře                      | 1 aktuální licence | 200,-Kč  |
| <b>2.kyu</b>  | 6 měsíců po získání 3.kyu   | 120 hodin  | 4 semináře                      | 1 aktuální licence | 300,-Kč  |
| <b>1.kyu</b>  | 8 měsíců po získání 2.kyu   | 150 hodin  | 6 seminářů                      | 1 aktuální licence | 400,-Kč  |
| <b>Shodan</b> | 12 měsíců po získání 1.kyu  | 6 seminářů | 2 licence z toho jedna aktuální |                    | 1000,-Kč |
|               | opravu je možné vykonat až 12 měsíců po předchozí zkoušce, oprava 100,-Kč |            |                                 |                    |          |
| <b>Nidan</b>  | 18 měsíců po získání Shodan   | 6 seminářů | 3 licence z toho jedna aktuální |                    | 1500,-Kč |
|               | opravu je možné vykonat až 12 měsíců po předchozí zkoušce, oprava 100,-Kč |            |                                 |                    |          |
| <b>Sandan</b> | 24 měsíců po získání Nidan  | 6 seminářů | 5 licencí z toho jedna aktuální |                    | 2000,-Kč |
|               | opravu je možné vykonat až 12 měsíců po předchozí zkoušce, oprava 100,-Kč |            |                                 |                    |          |
| <b>Yondan</b> | 36 měsíců po získání Sandan   | 6 seminářů | 6 licence z toho jedna aktuální |                    | 3000,-Kč |
|               | opravu je možné vykonat až 12 měsíců po předchozí zkoušce, oprava 100,-Kč |            |                                 |                    |          |

## Ceník kimon (Gi) Hayashi – Todai

| Výška postavy v cm | Cena včetně poštovního a balného |
|--------------------|----------------------------------|
| 130 až 150         | 990,-Kč                          |
| 160                | 1 090,-Kč                        |
| 170                | 1 150,-Kč                        |
| 180                | 1190,-Kč                         |
| 190                | 1 250,-Kč                        |
| 200                | 1 290,-Kč                        |

Všechny kimona jsou včetně bílého pásku.

