

Ghidul începătorului

AI KI DO

Ai - armonie

Armonia, reprezentata de caracterul japonez ai, poate fi privita si ca o contopire sau confluenta de energii sau de forte. Principiul armoniei este de a evita sau a rezolva conflictul, coliziunea sau opozitia.

Ki - energia universala

Ki este invizibil, fara greutate, volum sau culoare, si de aceea nu se poate vedea cu ochiul liber. Dar tot ceea ce vedem si atingem este o manifestare a ki-ului în diferite forme. Ki se regaseste în orice, de la o simpla bucata de piatra, pâna la însasi fiinta umana.

Do - cale

Departa de a defini doar o "metoda", Do, în aikido, semnifica de fapt calatoria spre propria dezvoltare spirituala. Telul este iluminarea, iar instrumentele sunt elementele tehnice ale aikido. Ca în orice calatorie, parcursul poate fi tot atât de interesant ca si destinatia.

Aikido - calea (metoda) de armonizare a energiilor

Glosar

Reguli de citire a sunetelor:

cha = cia	ge = ghe
chu = ciu	sha = sa
chi = ci	shi = si
cho = cio	shu = su
ja = gia	sho = so
ji = gi	tsu = tu
ju = giu	wa = ua
jo = gio	e = ee
gi = ghi	y = i

ai, ei, oi = cu accent pe fiecare vocala.

În anumite împrejurari (în special la sfârșitul cuvintelor) **u** nu se pronunta (*desu* se pronunta [des]) **i** dispare în unele cuvinte, de exemplu **shi** devine adeseori sh' (*deshita* se pronunta [des'ta]) **fu** se pronunta între fu si hu - suflând printre buzele întredeschise. **r** se pronunta între r si l, cu limba atingând cerul gurii chiar în spatele dintilor. Consoanele duble, **kk**, **pp**, **ss** si **tt** se pronunta cu pauza între ele. Consoanele combinate, cum ar fi **kyu**, **hyo** se pronunta într-o singura silaba

Numere:

1 = ichi

2 = ni
3 = san
4 = shi
5 = go
6 = roku
7 = shichi
8 = hachi
9 = ku
10 = ju

Comenzi:

1. hajime = începeti
2. rei = salut
3. yame = opriti
4. yassume = relaxare
5. yoi = atentie

Aikidoka - cel care practica Aikido

Shizentai - pozitia de baza, în picioare, naturala

Kamae - pozitia de garda în picioare, cu talpile în forma de T

Migi-Kamae - garda pe dreapta, cu piciorul drept înaintea

Hidari-Kamae - garda pe stânga, cu piciorul stâng înaintea

Ma-ai - distanta optima pâna la partener, necesara pentru a se putea efectua corect tehnica de Aikido

Gyaku-hanmi - situatia în care Uke si Nage au fiecare alta pozitie de garda (dreapta/stânga)

Ai-hanmi - situatia în care Uke si Nage au amândoi aceeasi pozitie de garda, respectiv fie migi-kamae, fie hidari-kamae, dar fata în fata

Tekatana - sabia mâinii (muchia din partea degetului mic) se foloseste deseori în tehnicile de Aikido pentru executia unei lovituri (de sabie); tekatana trebuie condusa prin kokyu!

Sabaki - miscare, rotire, eschiva, aparare; termen general pentru toate formele si exercitiile în miscare

Ashi-Sabaki - deplasare în linie dreapta prin pasi adaugati, în hidari-kamae sau migikamae;

Tai-Sabaki - miscari de rasucire, de pivotare a corpului;

Irimi - intrare directa (pozitiva, prin interior, prin fata adversarului) pentru a executa tehnica de Aikido (daca adversarul trage, cedeaza si intra!);

Tenkan - rotire a corpului, înmuiera atacului (negativ) pentru utilizarea si executarea unui procedeu Aikido

Omote - prin fata partenerului;

Ura - prin spatele partenerului

Ukemi – cadere; exercitiu de cadere, transformarea unei actiuni periculoase asupra lui Nage sau Uke într-o miscare rotunda, nepericuloasa, prin cadere

Mae Ukemi - cadere (rostogolire) înainte, din Hidari-Kamae sau Migi-Kamae

Ushiro Ukemi - cadere (rostogolire) înapoi, pe dreapta sau pe stânga

Yoko Ukemi - cadere (rostogolire) laterala, la dreapta sau la stânga

Shikko - mers pe genunchi; miscari de deplasare (rotiri) în (pe) genunchi pentru învățarea echilibrului; exercitiu pregatitor pentru tehnicile Aikido în genunchi (Suwari-Waza);

Nage (Tori) - cel care se apara; efectueaza tehnicile de aparare

Uke - cel care ataca; ataca prestabilit sau liber

Za - pozitia de repaus în genunchi; pozitia pentru concentrare (Mokuso);

Agura - pozitia de repaus cu picioarele încrucisate

Ki - forta vitala, vointa, energie; în cazul unui om, energia sau forta sa interna, spirituala, de vointa; notiune filozofica cu mai multe întelesuri; baza filozofiei Aikido

Kokyu - forta respiratiei; Ki în miscare

Kokyu-ho - metoda prin care poate fi condus partenerul cu ajutorul Kokyu (explicatie abstracta) sau devierea fortei atacului prin utilizarea fortei suflului, respiratiei (explicatie concreta); tehnici de folosire a Ki-ului, exercitii de dezvoltare a Ki-ului

Katate-tori Kokyu-ho Irimi - eliberarea mâinii prinse, printr-o intrare “pozitiva”

Katate-tori Kokyu-ho Tenkan - eliberarea mâinii prinse, printr-o rotire a corpului (intrare negativa)

Kokyu-Nage - tehnica de a arunca partenerul cu ajutorul fortei suflului; tehnici de aruncare a adversarului prin forta Ki-ului

Randori - exercitiu de lupta libera

Ju-no-Geiko - exercitiu în varianta “moale”

Kakari-Geiko - exercitiu în varianta “tare”

Yin-Waza - atac liber, neconvenit

Kyu - elev

Dan - avansat, cu experienta

Dojo - locul unde se cauta Calea; sala de antrenament

Keikogi - costumul pentru Aikido

Waza - tehnica

Nage - proiectare, aruncare

Tachi Waza - tehnici de lupta din picioare

Suwari Waza - tehnici de lupta din genunchi (ambii parteneri)

Hanmi hantachi Waza - cel care se apara este în genunchi, cel care ataca este în picioare

Nage-Waza -- procedee de aruncare

Shiho-Nage - aruncarea în patru colturi

Irimi-Nage - aruncare prin intrare

Kaiten-Nage Uchi - aruncarea în roata (prin interior, cu intrare)

Kaiten-Nage Soto - aruncarea în roata (prin exterior)

Ude kime nage - aruncarea prin fortarea bratului de jos în sus

Kote Gaeshi - aruncarea prin rotirea în afara a încheieturii mâinii

Tenchi-Nage - aruncarea prin actiunea cer-pamânt

Koshi-Nage - aruncarea peste sold

Koshi-Nage-Kote-hineri -aruncarea peste sold cu pârghie prin rasucirea mâinii

Koshi-Nage-Juji-Garami - aruncarea peste sold cu agatarea bratelor în cruce

Juji-Garami - aruncarea prin agatarea bratelor în cruce

Aiki-Otoshi - aruncarea prin pârghie asupra picioarelor

Sumi-Otoshi - aruncarea în colt (oblica)

Kokyu-Nage - aruncarea prin forta respiratiei

Katame-Waza -- procedee de fixare

Ude-osae (Ikkyo) - fixarea prin pârghie asupra bratului (primul principiu)

Kote-mawashi (Nikyo) - fixarea prin rotirea încheieturii mâinii (al doilea principiu)

Kote-hineri (Sankyo) - fixarea prin rasucirea încheieturii mâinii (al treilea principiu)

Tekubi-osae (Yonkyo) - fixarea prin presiune asupra antebratului (al patrulea principiu)

Ude-nobashi (Gokyo) - fixarea prin întinderea bratului (al cincilea principiu)

Hiji kime osae - fixare prin fortarea cotului de sus în jos

Armele folosite la antrenamente:

- **tanto** – cutit
- **bokken** - sabie de lemn
- **jo** – baston
- **tambo** - baston scurt

Echipament:

- **Obi** - este centura alba
- **Zori** - sunt papucii destinati sa pastreze picioarele curate la deplasarea între vestiare si dojo.
- **Kimono** - costum alb din bumbac sau din in, asemanator cu cel de judo; cele de karate trebuie evitate pentru ca nu sunt solide; în aikido fiind multe prize de costum
- **Hakama** – pantaloni, de culoare neagra, traditionali japonezi, foarte largi, care se îmbraca peste kimono, purtati doar de cei care au gradul de 1 Kyu sau mai avansati, conform regulamentului FRAA

Elemente de baza în Aikido

Ma-ai (distanța optimă)

În Aikido distanța de acțiune optimă dintre Uke și Nage se numește *Ma-ai*. Această distanță este aceea la care cercurile de acțiune a celor doi parteneri sunt tangente. Dacă această distanță este mai mare, Nage nu este în pericol, iar dacă este mai mică, atunci Nage are două posibilități: sau să înainteze (*Irimi*), sau să refacă distanța fie printr-o retragere (*Ashi-sabaki*) fie printr-o evitare cu răsucire (*Tai-sabaki*, *Tenkan-ashi*).

Kamae (Poziția de gardă)

Corpul trebuie ținut vertical și destins, între talpi să fie o distanță aproximativ de 1,5 ori lungimea talpii, talpa piciorului din față îndreptată cu degetele înspre partener, iar talpa piciorului din spate va face un unghi de 90 de grade cu cea din față astfel ca prin mijlocul ei să treacă axa talpii din față. Genunchii ușor îndoiți însă inegal astfel ca greutatea corpului să fie cam 60-70% pe piciorul din față. Fața este orientată spre partener iar brațele se țin ridicate de obicei la nivelul pieptului (*Chudan*), cu coatele lipite de coaste, mâna corespunzătoare piciorului din față fiind mai întinsă, iar cealaltă va sta cu palma în dreptul cotului primei mâini.

Sabaki (Deplasări)

De obicei cel care ataca trebuie să se deplaseze până să ajungă la un contact fizic direct cu partenerul. În această fază, cel care se apără poate întâmpina atacul cu un contraatac (*Irimi*) sau să execute o mișcare de preluare (*Tenkan*) prin care poate ajunge într-o poziție favorabilă sau poate refăce distanța protectoare.

Ukemi (Caderi)

Prin caderi, în Aikido se urmărește siguranța celui care cade și revenirea lui într-o poziție bună pentru continuarea luptei. Există două forme de frânare a mișcării: încet (pe o cursă lungă) sau repede (pe o cursă scurtă):

1. cu amortizare prin rostogolire înainte (Mae-Ukemi) sau înapoi (Ushiro-Ukemi) - caderi moi, elastice
2. cu amortizare prin lovire sau cadere liberă înainte și lateral (Yoko-Ukemi) - caderi dure, tari, identice cu cele folosite în Judo. În acest caz se urmărește repartizarea energiei de ciocnire pe o suprafață cât mai mare.

TEHNICI AIKIDO

Prize:

AI-HANMI KATATE-DORI prinderea unei mâini cu o mână; situația în care Uke și Nage au amândoi aceeași poziție de gardă, respectiv fie migi-kamae (cu piciorul drept înainte), fie hidari-kamae (cu piciorul stâng înainte), dar fata în fata

GYAKU-HANMI KATATEDORI prinderea unei mâini cu o mână; situația în care Uke și Nage au fiecare altă poziție de gardă (dreapta/stânga)

RYOTE DORI prinderea ambelor mâini

KATATE RYOTE- DORI prinderea unei mâini cu ambele mâini

KATA-DORI prinderea de umăr cu o mână

RYO-KATA DORI prinderea ambilor umeri

HIJI-DORI prinderea de cot cu o mână

MUNE-DORI prinderea de piept cu o mână

RYOTE-HIJI DORI prinderea de cot cu două mâini

RYO-HIJI DORI prinderea de ambele coate

SODE DORI prinderea de mânecă

USHIRO-RYOTE DORI prinderea ambelor mâini din spate

USHIRO RYO HIJI-DORI prinderea din spate de ambele coate

USHIRO RYO KATADORI prinderea ambilor umeri, din spate

USHIRO ERI DORI prinderea de guler, din spate

USHIRO-KATATE KUBI SHIME prinderea unei mâini si strangulare din spate

Lovituri:

SHOMEN UCHI lovitura de sus in jos, din fata, la cap

YOKOMEN UCHI lovitura laterala din fata

JODAN TSUKI lovitura de pumn la fata

CHUDAN TSUKI lovitura de pumn la plex

GEDAN TSUKI lovitura de pumn joasa

URUMEN UCHI (GYAKU YOKOMEN UCHI) lovitura laterala inversata

MAE GERI lovitura de picior din fata

YOKO GERI lovitura de picior din lateral

MAWASHI GERI lovitura de picior prin întoarcere

Principii:

IKKYO (Ude Osae) primul principiu (fixarea prin pârghie asupra bratului)

NIKYO (Kote Mawashi) al doilea principiu (fixarea prin rotirea încheieturii mâinii)

SANKYO (Kote Hineri) al treilea principiu (fixarea prin rasucirea încheieturii mâinii)

YONKYO (Tekubi Osae) al patrulea principiu (fixarea prin presiune asupra antebratului)

GOKYO (Ude Nobashi) al cincilea principiu (fixarea prin întinderea bratului)

Procedee:

SHIHO NAGE aruncarea în 4 parti

KAITEN NAGE aruncarea în roata

IRIMI NAGE aruncare prin intrare

TENCHI NAGE aruncarea prin actiunea cer-pamânt

KOSHI NAGE aruncarea peste sold

KOKYU NAGE aruncarea prin forta respiratiei

UDE KIME NAGE aruncare prin fortarea bratului de jos în sus

SUMI OTOSHI aruncarea în colt

JUJI GARAMI aruncarea prin agatarea bratelor în cruce

SOKUMEN IRIMINAGE aruncarea prin intrare laterala

AIKI OTOSHI aruncarea prin pârghie asupra picioarelor

PROGRAMA EXAMEN														
GRAD	CONDITII DE EXAMINARE	TEHNICI												
		IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	SHIHO NAGE	IRIMI NAGE	KOTE GAESHI	KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	JIYU WAZA	KOKYO-HO	
6 KYU	30 zile de practica	Kamae, Tenkan, Shiho, Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, Obi ukemi, Ashi sabaki (Ayumi Ashi, Okuri Ashi, Tsugi Ashi),												Suwariwaza
5 KYU	30 zile practica de la 6 kyu	Shomen uchi					Katate dori	Shomen uchi						Suwariwaza
4 KYU	40 zile practica de la 5 kyu		Kata dori	Katate dori			Yokomen uchi							Suwariwaza
3 KYU	50 zile practica de la 4 kyu	Shomen uchi (Suwariwaza si Tachiwaza)					Ryote dori	Tsuki	Shomen uchi Tsuki		Ryote dori			Suwariwaza
2 KYU	50 zile practica de la 3 kyu	Kata dori (Suwariwaza si Tachiwaza)					Katate, Ryote Hanmihandachi	Katate dori, Tsuki, Shomen (Suwariwaza si Tachiwaza)		Katate dori		Katate dori		Suwariwaza
1 KYU	60 zile practica de la 2 kyu	Yokomen uchi, Ushiro ryote dori			Shomen uchi	Ushiro ryote dori	Katate dori, Tsuki, Shomen uchi (Suwariwaza si Tachiwaza)				Ryote, Morote	Kata dori, Tachiwaza	Suwariwaza	

Nota: practicantul trebuie sa cunoasca toate tehnicile care se cer pentru gradele inferioare celui pt. care sustine examen
nr. zilelor de practica cerute pt. a te putea inscrie in examen reprezinta zilele in care ai participat la antrenament de la examinarea anterioara

Programa examinare

HOMBU DOJO GRADING SYSTEM															
Exam. for Grade of	Prerequisite for Exam.	CONTENTS													
		Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shiho-nage	Irimi-nage	Kote-gaeshi	Kaiten-nage	Tenchi-nage	Jiyuwaza	Kokyu-ho		
5th Kyu	30 days of practice	Shomen-uchi					Katatedori	Shomen-uchi						Sitting	
4th Kyu	40 days of practice after obtaining 5th Kyu	Shomen-uchi		Katadori			Yokome-uchi	Shomen-uchi						Sitting	
3rd Kyu	50 days of practice after obtaining 4th Kyu	Shomen-uchi (Sitting and Standing)					Ryotedori	Shomen-uchi			Ryotedori			Sitting	
2nd Kyu	50 days of practice after obtaining 3rd Kyu	Shomen-uchi (Sitting and Standing)			Katadori (Sitting and Standing)		Katatedori (Hanmihandachi)	Shomen-uchi	Tsuki (Standing)	Katatedori	Ryotedori	Katatedori		Sitting	
1st Kyu	60 days of practice after obtaining 2nd Kyu	Shomen-uchi (Sitting and Standing)			Yokome-uchi (Sitting and Standing)		Ushiro Ryotedori	Katatedori	Ryotedori	Shomen-uchi	Tsuki	Katatedori	Ryotedori	Katatedori	Sitting
1st Dan	70 days of practice after obtaining 1st Kyu	Unarmed techniques (sitting, sitting vs. standing, standing techniques for strikes, thrusts, all forms of grasping shoulders, elbows, collar, wrists and hands; all techniques from the rear)													
2nd Dan	Minimum 1 year since 1st dan, with 200 days of practice	Same as above plus Tentodori and Futarigoke Submit an article on some Aikido-related subject.													
3rd Dan	Minimum 2 years since 2nd dan, with 300 days of practice	Same as above plus Techidos, Jodori and Teninzugeke Same as above (Topics will be assigned)													
4th Dan	Minimum 3 years since 3rd dan, with 400 days of practice	Jiyuwaza for all of the above plus a short essay													

Programa examinare Hombu Dojo