

Aikido

Ikeda Sensei a jeho systém aikido, tabulka "B"

Tabulka 1

POHYBY - POSUNY

Sloupec 1

A, TAI (kamae)	(pozice) těla
Hanmi	jedná strana vpředu, nebo nestabilní trojúhelník před Vámi
B, TAI SABAKI	Základní posuny / pohyby těla (1)
Irimi	Vstoupit tělem
Tenkan	Pohyb vyhýbáním se
Kaiten	Rotace, otáčivý pohyb

Sloupec 2

A, ASHI SABAKI (I)	Základní posuny / pohyby nohou (1)
1. Irimi Ashi	Vstup chodidlem / nohou
2. Mae Ashi Irimi (Hakobi Ashi Irimi)	Při sekání bokkenem přitáhne přední chodidlo a výkročí vpřed
3. Tenkan Ashi	Pohyb otáčením se kolem chodidla
4. Mae Ashi Tenkan (Yose Ashi Tenkan)	Úkrok zadní nohou do strany a přední zakročí obloukem

Sloupec 3

A, KIAWASE Shomen Uchi (II)	Pokračování tab. 2 - rozdílné možnosti ztráty rovnováhy - tyto útoky:
Jodan Kuzushi	Vrchní ztráta rovnováhy - úroveň hlavy
Chudan Kuzushi	Prostřední ztráta rovnováhy - úroveň břicha nebo solaru
Gedan Kuzushi	Spodní ztráta rovnováhy - úroveň genitálií nebo nohou

Tabulka 2

POHYBY - POSUNY

Sloupec 1

C, KIAWASE SHOMEN UCHI (1)	Ki: duch, energie Awase: připojit, spojit, upravit Kiawase Shomen Uchi cvičení - jako formy pod "C" než jako útok - viz. tab. 4
-----------------------------------	---

Sloupec 2

B, SHIKKO HO (I)	Způsob pohybu na klenou (Suwari Waza)
Mae, Ushiro	Posouvání se po kolenou dopředu, dozadu
C, IKKYO UNDO	Je to YANG cvičení ke zdokonalení Ushiro nebo Mae Irimi
D, TAI no HENKO	Je to YIN cvičení ke zdokonalení Ushiro Ashi Tenkan - hrábněte rukou

Sloupec 3

B, ZANSHIN TAISEI 3 FORMY	Zanshin: zastavit myšlenky, Tai: tělo, Sei: přesný, správný. Správné chování Student: ruce na kolenou, Mistr: ruce na stehna při sedu v seiza
C, SHI HO KIRI	Shi: 4, Ho: směry, Kiri: seknout. Způsob sekání do čtyř směrů
Omote, Ura	Omote: zbraně se zkrříží na levé straně. Ura: zbraně se zkrříží na pravé straně

Tabulka 3

PÁDY, KOTOULY

Sloupec 1

A, USHIRO UKEMI	
A. Han Tachi	Poloviční postoj při třech formách Ushiro Ukemi na tréninku
3 formy Han Tachi	1. Ikkyo (horní-spodní), 2. Kotegaeshi (levá-pravá), 3. Iriminage zadní - přední
B, YOKO UKEMI	Pád do strany 5. forma

Sloupec 2

A, HAN TACHI KAITEN UKEMI	Pády kotoulem bez návratu do pozice vestoje (zůstává v suwari waza)
Mae, Ushiro	Dopředu, dozadu

Sloupec 3

A, KAITEN UKEMI	Pády kotoulem z pozice vestoje
Mae, Ushiro	Dopředu, dozadu
B, TENKAN Ushiro Ukemi	Uke používá tuto formu např. v Shihonage
USHIRO KAITEN UKEMI TENKAN	Pád kotoulem vzad, na konci vykročí noha dozadu - logika úniku
IRIMI TENKAN Ushiro Ukemi	Uke formu používá při třetí formě Tenchinage z Ryote Tori
USHIRO KAITEN UKEMI USHIRO ASHI IRIMI	Pád kotoulem vzad, na konci vykročí přední noha - vstup

Tabulka 4 ÚTOKY

Sloupec 1

A, KIAWASE SHOMEN UCHI

Kiawase Shomen Uchi

B, KATATE TORI AI HANMI

Je nejzákladnější útok. Kiawase následuje Shomen Uchi: po seku Shomen jde ruka znovu vzhůru do protivníkovy brady

Úchop jedné ruky. Tori a Uke proti sobě stojí v Ai Hanmi

Sloupec 2

A, KATATE TORI GYAKU HANMI

B, KATA TORI (Mune Tori)

Úchop protilehlé ruky (zrcadlové)

Kata: rameno, Tori: chytnout, uchopit. Úchop za rameno / límec

Sloupec 3

A, SHOMEN UCHI

B, RYOTE TORI

Úder do hlavy

Ryo: obě, Te: ruce, Tori: chytnout, uchopit. Úchop oběma rukama

Tabulka 5

POHYBY - POSUNY

Sloupec 4

A, ASHI SABAKI (II)

5. Ushiro Tenkan

6. Ayumi Ashi

B, SHIKKO HO (II)

Irimi, Tenkan

C, SABAKI a AWASE (I)

1. Ikkyo Tori Kaiten Ho

Základní pohyby / posuny nohou (2. část)

Přední noha malý úkrok, zadní noha zakročení obloukem

Krok zadní nohou - vytočení nohy špičkou ven

Způsob pohybů po kolenou (2. část)

Sabaki: základní pohyby, Awase: spojit. Cvičení - sjednocení různých částí těla

Cvičení s partnerem, paže udržují kontakt, kroky: opakovat Ushiro Ashi Irimi -

Ushiro Ashi Tenkan - Ushiro Ashi Tenchin - Mae Ashi Irimi. Ruce YANG a YIN

Sloupec 5

A, SABAKI a AWASE (II)

2. Ukenagashi Nenten Ho (Sankaku)

s Katate Tori Ai Hanmi

s Katate Tori Gyaku Hanmi

3. Uchikaiten Renzoku Sabaki (Shikaku)

Cvičení ke sjednocení různých částí těla (2. část)

Pohyb uhnutí/obrany se zbraní, stahujeme zpět paže přes hlavu

Nenten Ho: pohyb rukama nahoru a dolů. Sankaku: trojúhelník

Z jednoho nebo druhého útoku, trojúhelníkové posuny chodidel.

Nenten Ho rukama. Ukenagashi pažemi, Uke běhá kolem T

Tabulka 6

PÁDY, KOTOULY

Sloupec 4

A, SONOBA (HOJO) KAITEN UKEMI

A, GYAKU ASHI KAITEN UKEMI

Uchi Kaiten: protočit dovnitř v podcházení pod ukeho paží. Renzoku

sabaki: opakující se posun - chodidel ve čtverci a znovu Uchi Kaiten

Sonoba: na místě, Uke a Tori se vzájemně drží za ruce a Uke trenuje

tvrdé pády na místě

Sloupec 5

A, GYAKU ASHI KAITEN UKEMI

Zkřížené kotouly (na opačnou stranu vzhledem k přední noze)

Tabulka 6

ÚTOKY

Sloupec 4

A, YOKOMEN UCHI

B, KATATE RYOTE TORI

C, USHIRO RYOTE TORI (HIJI TORI)

Úder ze strany na hlavu

Uchopit ruku oběma rukama

Chytit obě ruce (lokty) zezadu

Sloupec 5

A, CHUDAN TSUKI

B, USHIRO RYO KATA TORI (DAKI KAKAE)

Udeřit pěstí do břicha

Zezadu, chycení obou ramen (propletení, obejmutí hrudníku zezadu)

Tabulka 7

POHYBY - POSUNY

Sloupec 6

A, SABAKI a AWASE (III)

4. Sogo Sabaki (Maru)

s Katate Tori Ai Hanmi

s Katate Tori Gyaku Hanmi

KI SABAKI

TE SABAKI

ASHI SABAKI

TAI SABAKI

Cvičení ke sjednocení různých částí těla (3. část)

Sogo: všeobecné. Sabaki: základní pohyb. Maru: kruh

Sogo sabaki: přetváříme úchop Ai hanmi (nebo Gyaku hanmi) na

Ushiro Ryote Tori a naopak

Částečně kruhové pohyby využívající všechny části těla (Ki (energie),

Te (ruce), Ashi (chodidla, nohy) a Tai (tělo)), příklad: Kotegaeshi:

nabídnout ruku v Ai Hanmi aniž bychom ji dali a toto opakovat v

neurčeném počtu pořád za sebou, než provedeme techniku

Sloupec 7

A, TAI SABAKI (II)

Omote Sankaku (Hanmi)

Ura Sankaku (Hitoemi)

Základní pohyby / posuny těla (2. část)

Pozice nohou: tělo Sankakutai Omote (nestabilní trojúhelník vpředu)

Pozice chodidel: tělo Sankakutai Ura (nestabilní trojúhelník vzadu)

Tabulka 8

PÁDY, KOTOULY

Sloupec 6

TAI HINERI KAITEN UKEMI

Hineri: zkroutit. Kotoul popředu ve směru za sebe, kdy mrštíme paži přes protilehlé rameno ve výsledku překroutíme tělo před tím než uděláme kotoul

Sloupec 7

Tabulka 8

ÚTOKY

Sloupec 6

A, JODAN TSUKI

Úder pěstí do obličeje

B, RYO ERI TORI

Chytnout límec oběma rukama

C, KATA TORI MEN UCHI

Chytnout rameno s útokem (pěstí) do obličeje

Sloupec 7

A, KERI

Kop

B, USHIRO KUBI JIME

Zezadu chyťte límec a zápěstí a škrťte

C, USHIRO RYOTE HIKIAGE

Zezadu chyťte obě ruce a zatáhněte

Tabulka 9

Sloupec 0

A, DOJO no KOKOROE

Kokoroe: znalost, pravidla kterých si máme všímat

Kibishiku

S autoritou, s přísností

Tanoshiku

S potěšením, se zábavou

Pod A se tu mluví o doporučenem stavu ducha, který bychom měli mít v dojo

B, MITSU no KOKORO

Tři stavy duše, mysli

1. Naoki Kokoro

Naoki: poctivá

2. Akakuri Kokoro

Akukari: čistá

3. Kiyoki Kokoro

Kyioki: opravdová

Je zde popsáno doporučené chování každého aikidoka

Sloupec 1

A, REI HO

Způsob pozdravu

Ritsurei

Pozdrav vestoje

Zarei

Pozdrav na kolenou

B, ZA HO

Způsoby sezení

Seiza

Sei. Správný, přesný. Za: sednout si. Správný způsob sezení

Anza

An: pokojně. Sedět pokojně (nohy zkřížené blízko těla (před ním))

C, SEIZA**Kokyu Ho**

Způsoby dýchání v seiza

"SU" no KOKYU

Dýchání "Su" pomyslný zvuk našeho dýchání. V sedě si představujeme vzduch proudící skrz svou páteř, který se otočí v břiše a pak vyjde ven hrdlem

"A,UN" no KOKYU

Dýchání A UN, AUM velký nádech ústy, umožní navrátit se zpět z meditace

Sloupec 2

A, DAIEN KOKYU HO

Dai: velký, En: kruh Dýchání ve velkých kruzích

1. Yo no Te

1. forma dýchání - ruce v YANG

2. In no Te

2. forma dýchání - ruce v YIN

3. A, UN no KOKYU

Dýchání A UN, AUM Velký nádech ústy na konci dechových cvičení a výdech

B, FUNAKOGI UNDO

Pohyby veslování, část cvičení Tori Fune

C, FURITAMA

Zatřást herkou, část cvičení Tori Fune, kdy třese rukama před tělem

Tabulka 10

Sloupec 3

Tato oblast tabulky je prázdná je to trénink. Spodní část tabulky "B" popisuje

Sloupec 4

zleva doprava různé části tréninku

A, BOKKEN, JO no Saho

Pravidla etikety a způsob chování s Bokken a Jo

B, SUBURI - Bokken, Jo

Učební cvičení, ve kterých sekáme do prázdná s Bokken a Jo, zatímco si dáváme do souladu několik pohybů nohou a paží

Sloupec 5

**A, GOHO no KAMAE
a UCHI KOMI**

Kamae: pozice, postoj, držení těla Pět možností střetů

Chu Dan

Opakování několika technik s partnerem v postoji bez pohybu

Jo Dan

Prostřední střeh, špička zbraně namířena na hrdlo partnera

Ge Dan

Vrchní střeh, zbraň nad hlavou

Spodní střeh, špička zbraně je ve výšce partnerových kolen

Hasso (Kasumi)	Hasso: osm tváří, Hasso no Kamae zbraň nad jedním ramenem, blízko spánku Hasso no Kamae je při práci se zbraněmi pozice "YIN"
Waki	Obranné pozice ve které držíme zbraň ze strany u těla, ve výšce boků, směřuje dozadu. Waki no Kamae je při práci se zbraněmi pozice "YANG"
B, UKE NAGASHI	Ukenagashi: pohyb uhnutí / obrany se zbraní, stahujeme zpět paže přes hlavu, abychom byli chráněni pod zbraní
Migi	Na pravé straně
Hidari	Na levé straně

Tabulka 11

Sloupec 6

A, FURIZUKI	Postoj vzatý z konce pěti Bokken kata, kdy otec zastavuje syna svou zbraní, která směřujena syna, synová zbraň to přijímá a směřuje ven
SANKAKUTAI	Pozice otce, na konci pěti Bokken kata (tělo má nestabilní trojúhelník před sebou, YANG (postoj Tenchinage)
HITOEMI	Pozice syna, na konci pěti Bokken kata (tělo má nestabilní trojúhelník za sebou, YIN (postoj Genkei Kokyu Nage)

Sloupec 7

A, AIKI BATTO HO	Způsob tasení meče v Aikido
IKKYO no RI	Podle principu Ikkyo - teorie Ikkyo
KOTEGAESHI no RI	Podle principu Kotegaeshi - teorie Kotegaeshi
IRIMINAGE no RI	Podle principu Iriminage - teorie Iriminage
SHIHONAGE no RI	Podle principu Shihonage - teorie Shihonage
B, AIKI ZAN PO	Skupina technik, které mohou být provedené jediným úderem (sekem), techniky rodiny Shin Ken