



AIKIDO-JIHLAVA
PRŮVODCE MALÉHO AIKIDOKY

合
氣
道

Supported by a grant from Switzerland through the
Swiss Contribution to the enlarged European Union

www.swiss-contribution.admin.ch

Podpořeno z Programu švýcarsko-české spolupráce

www.swiss-contribution.cz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

PODĚKOVÁNÍ.....	4
PŘEDMLUVA.....	5
SHIHAN MASATOMI IKEDA A JEHO DIDAKTICKÝ SYSTÉM AIKIDO	6
ODKAZ JUDO A SUMO V IKEDOVĚ AIKIDO	6
IKEDŮV DIDAKTICKÝ SYSTÉM AIKIDO	7
KEI KO HO (METODY TRÉNINKU)	8
PRAVIDLA NA DOJO	9
SLOVNÍČEK POJMŮ	10
1) ETIKETA NA DOJO	10
2) POVELY NA DOJO	10
3) POČÍTÁNÍ V JAPONŠTINĚ.....	10
4) SMĚRY.....	11
5) OBECNÉ TERMÍNY.....	11
6) ČÁSTI TĚLA.....	11
7) AIKIDO ZBRANĚ	12
8) VÝZNAMNÉ AIKI OSOBNOSTI.....	12
TRÉNINK AIKIDO	13
1) HANMI	13
2) AŠI SABAKI.....	14
3) TE SABAKI.....	16
4) TAI SABAKI	16
5) POZICE.....	16
6) OBI A KIMONO.....	17
7) UKEMI	18
8) AIKI UKEMI	19
9) ÚTOKY.....	22
AIKIDO ZKOUŠKY	24
ÚVOD	25
VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY.....	26
DĚTSKÝ ZKOUŠKOVÝ ŘÁD.....	31
NĚCO KE ZKOUŠKÁM.....	32
SLOVÍČKA A POVELY U ZKOUŠEK	33

ÚVOD

**AUTOR:
ZDROJE:**

**PETR NOVOTNÝ
Sai Shin Kai Letter
www.aikikai.cz
www.aikido-jihlava.cz
Ikedův zkouškový řád
vlastní zkušenosti**

PODĚKOVÁNÍ

Již od roku 2006 cvičím Aikido. Díky Aikido jsem poznal mnoho přátel po celé České republice, Slovensku, Německu a Švýcarsku. Aikido je krásné a nenásilné bojové umění, které mě naučilo, jak ovládat nejenom moje tělo, ale i sám sebe.

Tato kniha vznikla dle vzoru knížky pro malé Aikidoky z Langenthalu, švýcarského města, kde se nachází naše spřátelené dojo, *AiKiDo Schule Langenthal*. Vedoucím toho klubu je *Fritz Heuscher*, 6. Dan Hombu Dojo Aikikai, u kterého jsem Aikido studoval. Byl to on, kdo mi dal do rukou *Schulungsprogramm Kinder*, knížku, která se stala předlohou pro *Průvodce malého Aikidoky*.

Tuto knížku bych rád věnoval všem malým i velkým začínajícím Aikidistům a doufám, že vám v těžkých začátcích pomůže.

Ale nebýt několika osob, tak bych Aikido nikdy nepoznal, nikdy bych ho neuměl, nikdy bych si neužil tolik legrace a nikdy bych nepoznal tolik přátel, kdyby mě můj bratr Daniel Novotný nepřivedl k Aikidu a kdyby mě Václav Horský Aikido nenaučil. Samozřejmě velkou roli v tomto procesu hráli i mí skvělí rodiče. Nebýt jejich obrovské podpory, tak bych nikdy ničeho nedosáhl. Těmto lidem patří mé největší díky!

PŘEDMLUVA

Vždy si pamatujte, že na tréninku jste mezi přáteli, a tudíž nemusíte mít z ostatních strach. Pokud Vám něco nejde, tak si z toho nic nedělejte – mě to taky ze začátku nešlo, ale vždycky jsem si řekl, že **žádný učený z nebe nespádl a bojoval jsem dál!**

Pokud budete pilnými, cílevědomými, poslušnými a vnímavými žáky, tak z vás po pár letech vyrostou lidé psychicky silní, obratní, schopní se ubránit bez myšlenky ublížit tomu druhému, vnímaví a klidní lidé. Avšak cesta ke znalosti tohoto umění je velmi dlouhá a těžká. Pochopit pravý význam Aikido je velmi těžké. Aikido totiž není pouze bojové umění, ale i filozofie celého života. Z vlastní zkušenosti musím říct, že lidé, kteří praktikují Aikido, jsou malinko jiní než ostatní lidé. Je velmi těžké popsat v čem, ale podle mého názoru jsou ti lidé více přátelští, klidnější a vstřícnější. Z jejich chování lze také vyčíst určitý druh diplomacie. Vstřícnost a diplomaticnost těchto lidí vychází již ze samotné podstaty celého Aikido, která zní „**Vyjdí svému protivníkovi vstříc a využij jeho energie ke své obraně, avšak dávej pozor, abys neublížil!**“ Jistě si po přečtení této věty říkáte, že to snad ani není možné s touto myšlenkou obstat v dnešním světě. Pokud mohu mluvit otevřeně a z vlastních zkušeností, tak vám musím říct, že až na konečnou část věty to opravdu možné je.

Jak už jsem jednou podotkl, tak Aikido není jenom bojovým uměním, ale i filozofií celého života. Na dojo se nebudete učit pouze, jak svého partnera přemoci pomocí techniky, ale také jak se chovat. Chování je jednou z nejdůležitějších věcí, které ovlivňují Aikido. Vždy si pamatujte: „**Vyhrát umí každý člověk, ale přiznat prohru a pogratulovat vítězi, i přes svoji prohru, to nedokáže každý z nás!**“ Tudíž respektujte se mezi sebou a nikdy nikomu nezávidte úspěch ba naopak, pogratulujte mu a popřejte mu ještě mnoho úspěchů! Etická část Aikida je mnohem a mnohem těžší než pohybová část.

Doufám, že si z mého filozofického poučení odnesete co nejvíce. Přeji vám mnoho a mnoho úspěchů a to nejen v Aikidu, ale i v osobním životě, protože po čase zjistíte, že Aikido je život a život je Aikido...

Petr Novotný

SHIHAN MASATOMI IKEDA A JEHO DIDAKTICKÝ SYSTÉM AIKIDO



Sensei Masatomi Ikeda je držitelem 7. Danu Aikido Aikikai. Aikido cvičí od roku 1958. Jeho hlavním učitelem byl shihan (jedna z hodností Aikido učitelů) Hiroshi Tada, jeden z posledních přímých žáků ó-senseie. Mimo 7. Danu v Aikido získal sensei Ikeda i 5. Dan Sumo a 4. Dan v Judo.

Díky kombinaci těchto několika bojových umění pan Ikeda vytvořil svůj didaktický Aikido systém, který obsahoval prvky Judo a prvky Sumo, které jsou viditelné v některých jeho technikách. Z Aikidistického hlediska je tento systém založený na 4 základních technikách - **Ikyo, Kotegaeshi, Iriminage a Shihonage**. Každá z těchto technik má i svůj živel (element). V průběhu roku 2002 shihan Masatomi Ikeda nečekaně a vážně onemocněl. K lítosti všech svých studentů a organizací, pro které pracoval a rozvíjel Aikido i svůj didaktický systém. Ze zdravotních důvodů odstoupil k 1. lednu 2003 ze všech funkcí a povinností, které vykonával z pověření Hombu Dojo pro

národní organizace Aikido ve všech evropských zemích. Většina těchto organizací pokračuje a rozvíjí Aikido za změněných organizačních podmínek, ale stále ve smyslu senseiova odkazu. Po odchodu ze všech funkcí se sensei Ikeda vrátil zpátky do Japonska, kde dodnes žije.

ODKAZ JUDO A SUMO V IKEDOVĚ AIKIDO

Jak už jsem jednou zmínil, sensei Ikeda cvičil Judo a Sumo. Tyto dvě bojová umění mají s Aikidem společné hlavně to, že obě pracují na principu vnímání a využívání energie protivníka. Odkaz těchto dvou bojových umění je zakomponován v Ikedově zkouškové řádě.

Největší význam v tomto řádu má Judo. Typickými technikami Judo jsou například Ikyo Goši, Ippon Seoinage, Te Guruma, Sumiotoši a Aikiotoši. Některé techniky se jmenují trochu odlišně, ale jejich princip je úplně stejný. Pamětníci Ikedových letních škol a seminářů si pamatují, že Ikeda velmi často a rád učil boj na zemi lehce upravený pro Aikido potřeby. Jak všichni vidíte sensei Ikeda byl velice fascinující učitel. Pro mě byl, je a vždy bude velkým vzorem.

IKEDŮV DIDAKTICKÝ SYSTÉM AIKIDO

Ikedův didaktický systém Aikido je založen na 4 základních technikách – Ikyo, Kotegaeši, Iriminage a Šihonage. Každá z těchto technik má i svůj živel, princip obrany, směr a úroveň funkčnosti techniky. Více v následující tabulce:

PRINCIP OBRANY	TECHNIKA	TECHNIKA	KOKYUNAGE	ŽIVEL	ÚROVEŇ	SMĚR
UCHI no RI (údery)	SUMIOTOŠI	IKYO	MAE OTOŠI	VODA	GEDAN	NAHORU DOLŮ
OSAE no RI (znehýbnění)	KOTEGAEŠI	NIKYO	HIKI OTOŠI	ZEMĚ	ČUDAN	DOPRAVA DOLEVA
NAGE no RI (hod)	IRIMINAGE	SANKYO	KIRI OTOŠI	VZDUCH	HASSO	DOPŘEDU DOZADU
ZAN no RI (sek)	ŠIHONAGE	JONKYO	KAITEN OTOŠI	OHEŇ	DŽODAN	SPIRÁLA

IKYO – Ikyo odpovídá elementu **VODA**. Když se cvičí v Aikido Ikyo, tak jeho směr je od nahoru dolů stejně tak se chová i voda – teče jako řeka a pak padá dolů jako vodopád. Osae je velmi jednoduché. Ze 3. pozice doklekneme dopředu na koleno a ruku Ukeho položíme před kolena. Úhel mezi Ukeovou rukou a tělem by měl být větší než 90 stupňů. Při Ikyo osae sedíme na nártch.

KOTEGAEŠI – Kotegaeši odpovídá elementu **ZEMI**. Správný směr při cvičení Kotegaeši je z jedné strany na druhou, stejně tak se chovají zemské litosférické desky, které se posouvají ze strany na stranu. Když jdou od sebe vytváření hluboké propasti a když jdou do sebe tak vytváření pohoří.

IRIMINAGE – Cvičení Iriminage je stejné jako foukání **VĚTRU**. Při technice Iriminage vedeme svého partnera jedním směrem a pak směr změníme. Konečná pozice vypadá, jako bychom svého partnera odfoukli do dálky. Stejně se chová i vítr, chvíli fouká jedním směrem a pak z nenadání začne foukat jiným směrem.

ŠIHONAGE – Cvičení techniky Šihonage je jako kdyby **OHEŇ** stoupal z hořícího dřeva. Plameny stoupají výš a pak se ztratí a objeví se jenom malé plamínky někde mnohem níž. Stejnou cestu má i partnerova ruka jde nahoru až nad ramena a pak náhle jde prudce dolů.





GENKEIKOKYUNAGE – tato technika patří do rodiny Kokyunage. Vznikla spojením principů techniky Kotegaeši a Šihonage. Je to typická technika „matky“ – poznáte to velice jednoduše, když si tuto techniku představíte, tak to vypadá, jako když maminka chová své dítě v náručí.

TENČINAGE – spojením principů technik Ikkyo a Iriminage vzniká technika Tenčinage. V překladu Tenčinage znamená „hod nebezpečí“. Technika je velmi příbuzná a podobná technice Iriminage.

KEI KO HO (METODY TRÉNINKU)

MITORI GEIKO	učení se pohledem
HITORI GEIKO	učení se sám (bez partnera)
FURI GEIKO	učení se s partnerem
KAKARI GEIKO	cvičení s více Uke. Uke útočí postupně. Tori techniky dokončuje, ale neprovádí osae.
TANINZU TORI	cvičení s více Uke. Uke útočí náraz. Tori techniky pouze naznačuje a nedocvičuje je.
TAN-REN	„ukázněný trénink“ Statická práce na silných úchopech.
KI-GATA	„plynoucí energie“ Velké a měkké pohyby.

PRAVIDLA NA DOJO

1. Při vstupu a odchodu z dojo se ukloňte směrem k *šimóze*.
2. Hodina začíná a je ukončena formálním obřadem.
Na začátku se říká **onegaeshimas** a na konci **arigatogozajmašita**.
3. Na tréninky chod'te vždy včas!
4. Přijdete-li z nevyhnutelných důvodů pozdě na trénink, tak se tiše posad'te na okraj tatami. Zde počkejte na učitelovo znamení, abyste se přidali k ostatním.
5. Správným sezením na dojo je *seiza*.
6. Nikdy neseď'te s roztaženými nohama!
7. Nikdy se neopírejte – jste samurajové a ti jsou vždy ostražití!
8. Pozorně sledujte učitelovo předcvičování a jeho výklad o technice.
9. Nikdy se při učitelově předcvičování nebavte!
10. Při cvičení nenoste žádné klenoty (řetízky, prsteny, náušnice) – můžete si je zničit a ještě zranit sebe a další své přátele!
11. Respektujte všechny cvičence a chovej se k nim slušně a uctivě!
12. Na *dojo* omezte mluvení na minimum – Aikido je zkušenost a prožitek.
13. Uvědomte si, že na tréninky chodíte kvůli sobě – vy se chcete něco naučit. *Sensei* vám v tom pouze pomáhá a vede vás, a proto pokud budete mít velkou neomluvenou absenci a vaše chování na *dojo* k ostatním Aikidokům bude nevhodné, tak vás váš *sensei* může z oddílu vyhodit.

14. DODRŽUJTE VŠECHNA TATO PRAVIDLA!

SLOVNÍČEK POJMŮ

1) ETIKETA NA DOJO

ONEGAEŠIMAS
ARIGATO GOZAJ MAŠITA
ARIGATO

pozdrav na začátku tréninku
pozdrav na konci tréninku
děkuji

2) POVELY NA DOJO

DOZO
JAME

proved'te!
přestaňte!

MOKUSÓ

meditace na začátku a na konci cvičení, kdy studenti sedí v seize, mají zavřené oči a volně dýchají. Ruce jsou složené v klíně.

SEIZA

"Správné a poklidné sezení",
klek na patách, sed na kolenou - styl sezení samurajů

ANZA

pohodlné sezení tzv.
„turecký sed“

3) POČÍTÁNÍ V JAPONŠTINĚ

IČ	jedna	DŽU IČ	11	SAN DŽU	30
NI	dva	DŽU NI	12	ŠI DŽU	40
SAN	tři	DŽU SAN	13	CHJAKU	100
ŠI	čtyři	DŽU ŠI	14	SEN	1000
GO	pět	DŽU GO	15		
ROK	šest	DŽU ROK	16		
ŠIČ	sedm	DŽU ŠIČ	17		
HAČ	osm	DŽU HAČ	18		
KJÚ	devět	DŽU KJÚ	19		
DŽU	deset	NI DŽU	20		

4) SMĚRY

HIDARI
MIGI
MAE
UŠIRO
OMOTE
URA
JOKO
UČI
SOTO

vlevo, levý
vpravo, pravý
vpřed, přední
vzad, zadní
před Ukeho
za Ukeho
bokem, do boku
zevnitř
zvenčí

5) OBECNÉ TERMÍNY

AI
KI
DO
BUDO
AIKIDOKA
DOJO

NAGE
OSAE
TATAMI
TORI

UKE
UKEMI
HANMI
SENSEI
KYU

DAN

KATA

harmonie
vnitřní energie
cesta
cesta bojovníka
člověk, který cvičí Aikido
hala, tělocvična, prostor, kde
se cvičí bojová umění
hod
znehybnění
žíněnka
obránce neboli ten, kdo
provádí techniku
útočník neboli ten, kdo padá
pád
postoj
učitel
žakovský stupeň technické
úrovně
mistrovský stupeň technické
úrovně
přesně definované pohyby

6) ČÁSTI TĚLA

MEN
TE
UDE
KOTE
AŠI
GOŠI
GEDAN
ČUDAN
HASSO
DŽODAN

hlava
ruka
paže
zápěstí
noha
boky
spodní pásmo
střední pásmo
oblast ramen
horní pásmo

7) AIKIDO ZBRANĚ

JO
BOKKEN
TANTO

dřevěná tyč
cvičný dřevěný meč
dřevěná dýka

8) VÝZNAMNÉ AIKI OSOBNOSTI

MOREHEI UESHIBA

zakladatel Aikido

HIROSHI TADA

9. Dan, jeden z posledních
přímých žáků O-senseie
6. Dan, technický ředitel
České Asociace Aikido, žák
Masatomi Ikedy
6. Dan, žák Masatomi Ikedy
6. Dan, žák Masatomi Ikedy

DANIEL VETTER

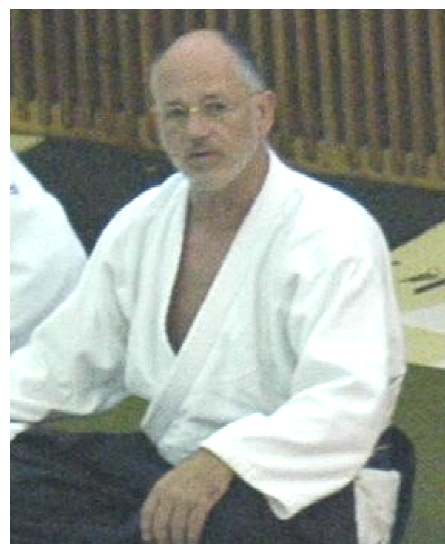
FRITZ HEUSCHER
MICHELE QUARANTA



MOREHEI UESHIBA



HIROSHI TADA



DANIEL VETTER



MICHELE QUARANTA



FRITZ HEUSCHER

TRÉNINK AIKIDO

1) HANMI

MIGI HANMI
HIDARI HANMI
TAČIWAZA
SUWARIWAZA
NEWAZA

pravý postoj
levý postoj
cvičení v postoji
cvičení na kolenou
cvičení na zemi



Suwari waza: oba dva partneři jsou na kolenou

Kaeshi waza: kontra techniky

Henka waza: změna techniky

Jyu waza: volná technika



Tachi waza: oba dva partneři jsou v postoji

2) AŠI SABAKI

Vycházíme z postoje Hidari Hanmi.

UŠIRO AŠI IRIMI (IRIMI)

MAE AŠI IRIMI

ZUGI AŠI

„zadní noha udělá krok“

„přední noha udělá krok“

„zadní noha zezadu nakopne
přední nohu a ta se posune
směrem vpřed“

vpřed“

UŠIRO AŠI TENKAN (TENKAN)

„otočíme se o 180° po směru
hodinových ručiček, stejná
noha zůstává vpředu. Nebo
je to vlastně plynule
provedený kaiten a krok
dozadu“

MAE AŠI TENKAN

„pravá noha se postaví na
stejnou úroveň jako přední a
levá se srovná do postoje
Migi hanmi“

UŠIRO AŠI TENČIN (TENČIN)

„přední noha udělá krok
dozadu a pravou nohu
přitáhneme k levé. Chodidla
tvoří písmenko T.

MAE AŠI TENČIN

„zadní noha uhne do boku a
přední noha se přitáhne
k levé noze. Chodidla tvoří
písmenko T.

KAITEN

FUMIKAEŠI

MAE ŠIKO

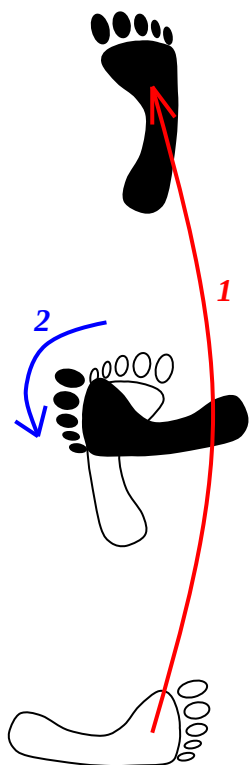
UŠIRO ŠIKO

„otočka na místě“

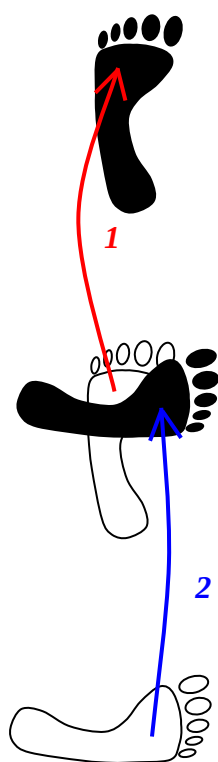
„výměna postoje“

„chůze po kolenou dopředu“

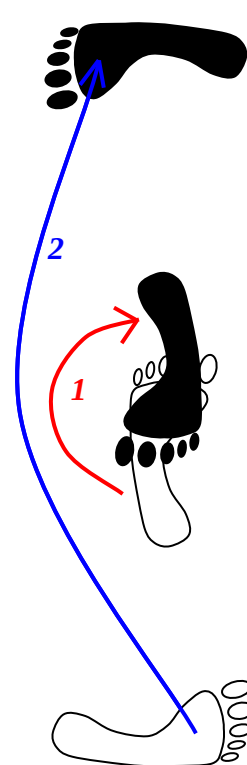
„chůze po kolenou dozadu“



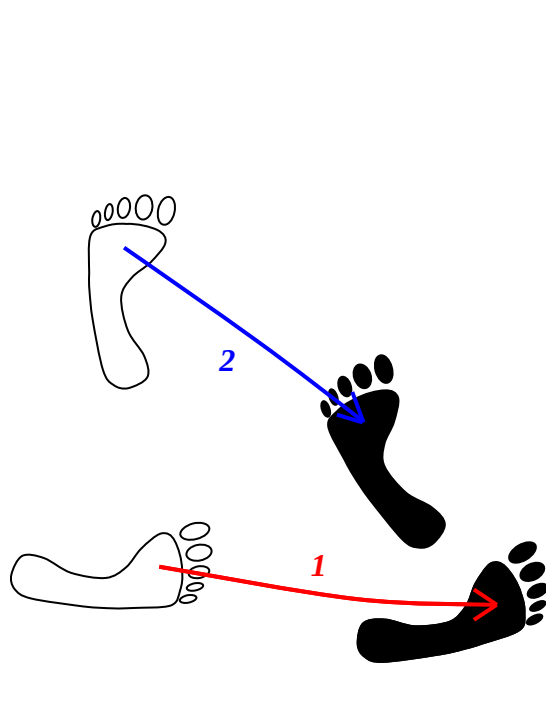
UŠIRO AŠI IRIMI



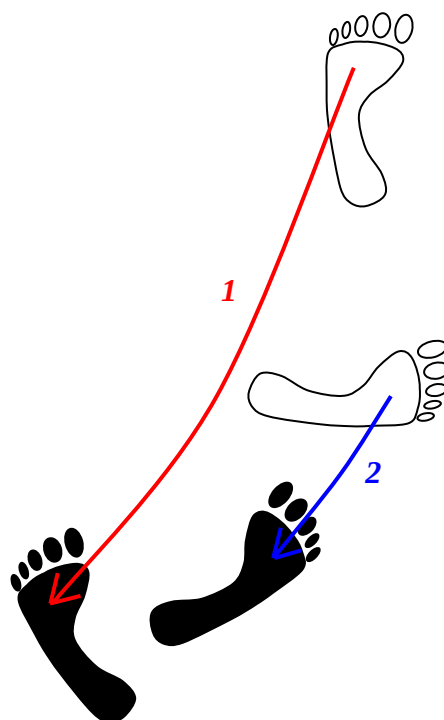
MAE AŠI IRIMI



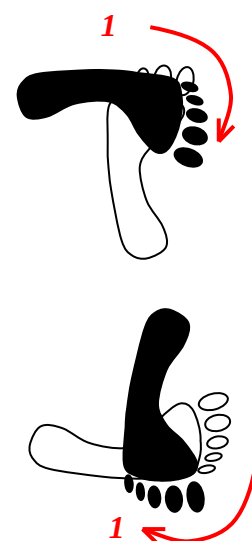
ŠIRO AŠI TENKAN



MAE AŠI TENČIN



UŠIRO AŠI TENČIN



KAITEN

3) TE SABAKI

IKYO UNDO

TORI FUNE UNDO

„přenášíme váhu na přední a zadní nohu – s přenosem váha na přední nohy, dáme ruce nahoru před obličej“ „tzv. veslování“, přenášíme váhu na přední a zadní nohu, když je váha vepředu tak ruce vystřelí vpřed před pásek, při přenesení váhy dozadu dáme ruce zase vzad. Když je váha a ruce vepředu vykřikne se *iej-hó* nebo *iej-sá*.

ATEMI

vychylující úder

4) TAI SABAKI

TAI SABAKI

volné pohyby, kombinace různých kroků

5) POZICE

PRVNÍ POZICE – ze cvičení *uširo ukemi* se zvedáme do pozice číslo první pozice. Snažíme se, abychom se zvedali přes prsty – nikdy ne přes nártý. Koleno je vytočené směrem ven, hlava zdvižená nahoru a díváme se před sebe, opíráme se o ruce, které jsou před naším tělem. Zadní noha je na prstech ne na nártu.

TŘETÍ POZICE – ze cvičení *kolébka* se zvedáme do pozice číslo 3. Z kolébky jako bychom chtěli udělat jeden velký krok dopředu bez pomoci rukou. Zvedáme se přes prsty zadní nohy, avšak nikdy ne přes nárt zadní nohy! Ruce směřují vpřed do správné pozice. Zde vidíte pozici focenou zepředu a z boku.

PÁTÁ POZICE – tato pozice se také nazývá pozice *joko ukemi*. Ležíme na boku na zemi. Jedna noha je natažená a druhá mírně pokrčená. Záda jsou prohnutá. Jednou rukou si kryjeme obličej a druhá ruka je opřená o loket. Na počítání se převalujeme z jednoho boku na druhý a střídáme ruce i nohy do popsaných poloh. Tato pozice je nácvikem pádu *joko ukemi*.

IKYO POZICE - toto je nejzákladnější pozice v Aikidu. Dbejte na to, aby zadní natažená noha nikdy nebyla na prstech. Přední noha je pokrčená. Jedna ruka natažená a hlava je od této ruky odkloněná, aby se nám neničila krční páteř. Hlava není o druhou ruku opřená – ruka kryje hlavu.

6) OBI A KIMONO

Vázání pásku je jednou z nejzákladnějších dovedností Aikidoky. Za prvé si oblečte vrchní část kimona tak, aby levá část s obrázkem byla navrchu. Poté uchopte pásek a přiložte ke svému pravému boku tak, aby opět znak na pásku byl viditelný. Nyní dvakrát omotejte pásek kolem svého těla, při druhém omotávání kopírujte spodní vrstvu pásku. Teď zespodu vytáhněte spodní vrstvu pásku se znakem, utáhněte a srovnejte oba dva konce pásku, aby byly stejně dlouhé.

Překřižte oba konce tak, aby levý konec pásku s obrázkem byl u pravého rohu dolní části kimona (kabátku) s obrázkem a pravý konec byl nad levým koncem pásku a směřoval k levému rohu dolní části kimona (kabátku). Vezměte ten konec pásku, který je nahoře a zespodu ho podvlečte pod celým páskem. Znovu utáhněte! Pusťte konec pásku s obrázkem. Nyní uchopte konec pásku se znakem, přes něj přeložte druhý konec, provlečte a utáhněte. Při zavazování Vám pomůže následující schéma – na posledním obrázku vidíte, jak má pásek vypadat.



7) UKEMI



Umění pádů, je jedna z nejzákladnějších a nejdůležitějších prvků každého Aikidoky. My se na trénincích budeme učit jenom základní gymnastické a Aiki pády. Existuje mnoho různých pádů. Každý z těchto uvedených pádů má mnoho variant, které není špatné znát – např. kotoul vpřed se dá dělat i ve dvou a tak podobně. Každý pád má i své stupně náročnosti např. kotoul vpřed se dá provádět jako normální kotoul, nebo kotoul do dálky tzv. *kotoul letmo*, stojka-kotoul atd...

Kotoul vpřed V podřepu natáhneme ruce dopředu. Bradu stáhneme na prsa. Lehce se odrazíme. Jakmile se ruce dotknou tatami, tak je pomalu pokrčujeme a překulujeme se přes hlavu. Při zdvihání zpátky do podřepu si nikdy nepomáháme rukama! Vždy si pamatujte - ruce stále vpřed.

Kotoul vzad Na Aikidu neděláme stejný kotoul vzad, jako děláte ve škole. Na Aikidu říkáme tomuto pádu šiška ukemi. Z pozice podřepu se odrazíme směrem dozadu. Předtím než se odrazíte, si musíte sami pro sebe uvědomit, přes které rameno se chcete překulit. Abychom se neudeřili do hlavy, tak pokud padáme na pravé rameno – hlava je položená na levém rameni. Pokud chceme padnout přes levé rameno – hlava je položená na pravém rameni. Pak se už jenom překulíte přes jedno rameno, zvednete se do podřepu a znovu.

Kotoul vpřed letmo Tento pád je úplně stejný jako kotoul vpřed. Pouze se více odrazíme a skočíme do dálky. V letu jsou ruce vepředu připravené na dopad a nohy jsou natažené.

Kotoul vzad ležmo Stejně jako kdybychom prováděli kotoul vzad. Začínáme v podřepu, provedeme kolébku a začneme přetahovat nohy kolem hlavy. Jakmile se špičky dotknou tatami, tak je dále posouváme dál po tatami, jako bychom si chtěli lehnout, až si nakonec lehne.

Rybička vpřed Je to jeden z těžších prvků pádů. Učí se ho až starší žáci. Do tohoto pádu se musí opravdu malinko skočit. Je velmi důležité, aby celé tělo bylo zpevněno. Při doskoku pokládáte ruce těsně před sebe. Při dopadu pomalu pokrčujete ruce, čímž vaše tělo klesá víc a víc k tatami. Tělo by mělo při dopadu tvořit půl kruh – tedy zpevnit celé tělo, vystrčit břicho a propnout nohy. Krásně se zhoupnete, postavíte se, popojdete o pár kroků vpřed a znovu.

Rybička vzad Startovní pozice je stejná jako pro kotoul vzad. Postup je také stejný, ale jakmile se vaše tělo dostává přes vaše rameno, tak zpevníte celé tělo, propnete nohy, vystrčíte břicho a tím vaše tělo vytvoří krásný půlkruh. Krásně se zhoupnete a potom opět znovu. Tento pád mohou praktikovat i mladší žáci.

8) AIKI UKEMI

Aiki pády jsou skupinou pádů, které se často praktikují v Aikidu a jsou tedy jednou z nezbytných dovedností Aikidistů.

Mae ukemi

Pád dopředu. Výchozí je 3. pozice. Vrchní ruku skloníme dlaní dolů, ruka by měla připomínat oblouk. Ruku pokládáme před sebe, odrážíme se a provádíme pád přes rameno. Po provedení pádu byste měli mít stejnou nohu vepředu jako na začátku. U tohoto pádu si pamatujte, z které ruky vytváříme oblouk a kterou nohu mám vepředu, tak přes to rameno padám. Toto je základní náročnost. Mae ukemi se může provádět i ze stoje.



1



2



3



4



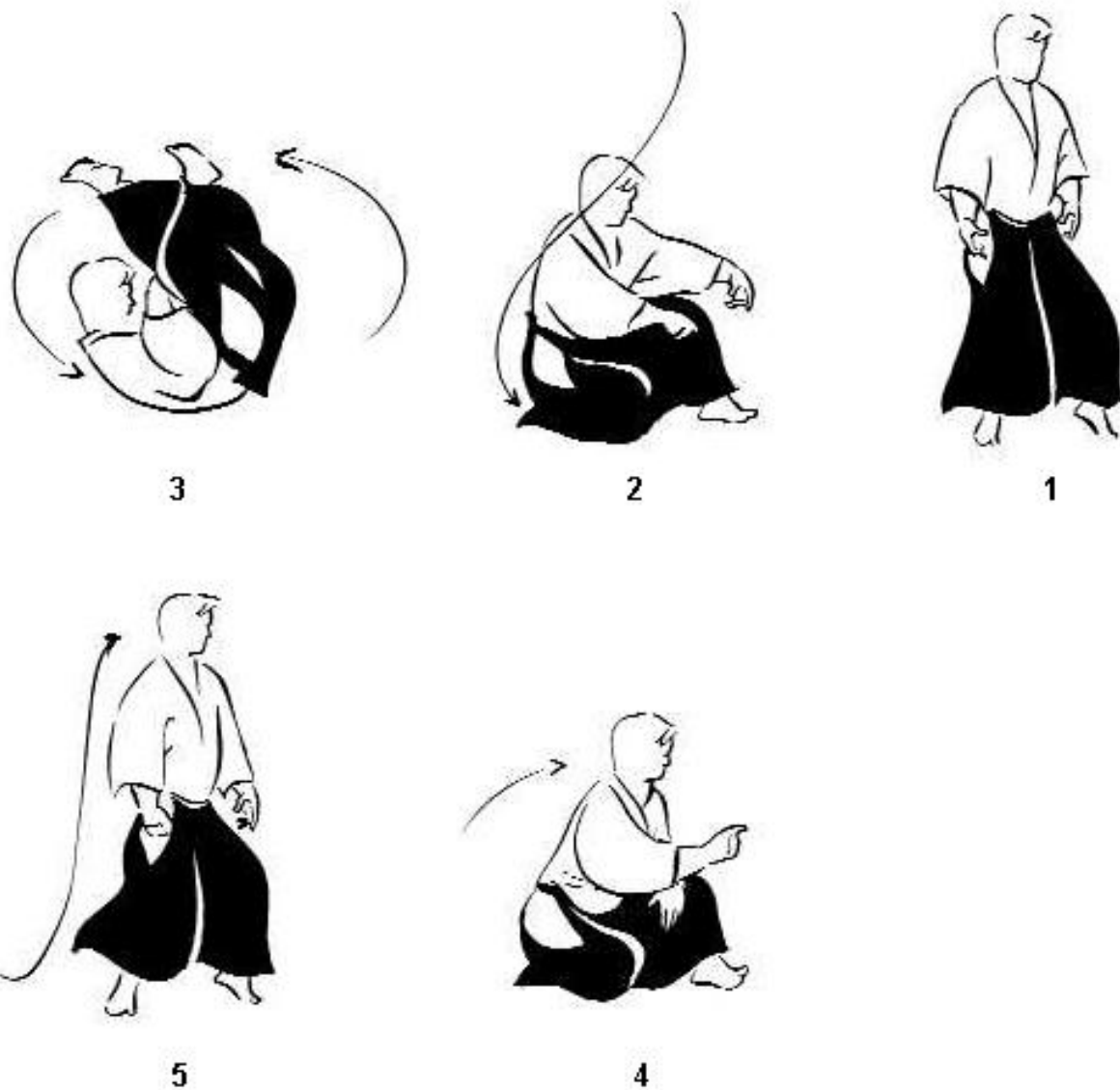
5



6

Uširo ukemi

Vychází z postoje. Zadní nohu lehce pokrčíme. Pomalinku si sedáme. Pak provedeme kolíbkku. Ve vzduchu prohodíme nohy a pak se pěkně bez pomoci rukou zvedneme opět zpátky do postoje.



Uširo kaiten ukemi

Můžeme vycházet z postoje nebo z 3. pozice stejně tak jako u Mae ukemi. Zadní nohu pokrčíme pod sebe a pomalu si sedáme a pak se překulíme přes jedno rameno. Přes které rameno rozhoduje výchozí pozice – vždy se řídíme podle nohy, která je vpředu – pokud je pravá noha, padáme přes pravé. Po překulení přes rameno vykračujeme zadní nohou tzn. pokud byla na začátku vpředu pravá, nyní bude levá.

Joko ukemi

Pád do boku. Tento pád se v našem dojo učí až starší žáci. Výchozí je standardní postoj v Aikidu (tzn. nízká pozice, levá ruka a noha nebo pravá ruka a noha vepředu). Zaprvé se začneme pomalu snižovat. Položíme obě ruce na tatami. Lehneme si bokem na tatami. Převalíme se přes záda (cvičení sudy). Švihneme horní nohou co nejvýš k hlavě, opřeme se o ruce a zvedneme se do opačné výchozí pozice.

9) ÚTOKY

ŠOMEN UČI

Je to pokročilý útok. *Uke* zvedá zadní nebo přední ruku (podle toho, jestli má útočit s *uši*ro *aši irimi* nebo s *mae aši irimi*) a s krokem seká na *tori*ho hlavu.

ŠOMEN UČI KIAWASE

Ruce se vzájemně dotýkají před obličejem. Je to neutrální pozice. Doslova *Kiawase* znamená „spojení energií“.

KATATETORI AIHANMI

Uchopím **svojí pravou** rukou **soupeřovu pravou** ruku *nebo* uchopím **svojí levou** soupeřovu levou ruku. Povšimněte si, že jak *Tori*, tak i *Uke* mají vepředu stejné ruce i nohy.

KATATETORI GYAKUHANMI

Uchopím **svojí pravou** rukou **soupeřovu levou** ruku *nebo* uchopím **svojí levou** rukou **soupeřovu pravou** ruku. Jak *Uke*, tak i *Tori* mají vpředu opačné ruce i nohy.

RYOTETORI

Pozice nohou je stejná jako při útoku *Gyakuhanmi*. Nyní však *Uke* drží obě ruce *Tori*ho (*ryo* = *obě*)

KATATE RYOTETORI

Postoj je stejný jako u *Gyakuhanmi*. *Uke* chytá *Tori*ho ruku oběma rukama.

ČUDANCUKI

Úder pěstí do oblasti břicha. Úder jako kterýkoliv jiný útok provádíme vždy s krokem.



Katate dori (Gyaku hanmi)



Aihanmi katate dori



Ryote dori



Katate ryote dori



Shomen uchi



Yokomen uchi



Chudan tsuki



Jodan tsuki

AIKIDO ZKOUŠKY

ÚVOD

Aikido je bojové umění. Od bojových sportů se liší tím, že nemá žádné zápasy. V Aikidu máte jenom jednoho soupeře a tím jste vy sami. Úkolem zkoušek je dokázat sami sobě a ostatním, že jste udělali v Aikidu pokrok. Obecně se v Aikido zkoušky udělují po splnění daných předpokladů, souhrnem těchto předpokladů je například zkouškový řád, anebo se technické stupně mohou udělovat, což se převážně týká vysokých danů. V Japonsku se například ke zkouškám na dany musí předkládat i jakési písemné práce pojednávající například o vzdálenosti, chování, tréninku atd.

V zemích, kde působil shihan Masatomi Ikeda, se zkouší podle zkouškového řádu, který pan Ikeda vytvořil. Zkouškový řád určuje MINIMÁLNÍ požadavky od 6. kyu do 4. danu.

Dle něj jsem vytvořil dětský zkouškový řád od 14. do 7. kyu. Každému stupni odpovídá určitý barevný pásek. Páskovat či nepáskovat, to je věčná otázka v Aikidu. Začnete na bílém pásku a do 14 let máte možnost procházet přes bílo-žlutý pásek až k hnědému, časem zjistíte, že je úplně jedno, jestli je pásek černý nebo bílý, ale vše je jenom o tom, jak se hýbeme, jak umíme techniku a jak se chováme na tatami i mimo něj. Hlavním znakem černého pásku není mistrovství v sebeobraně, ale ve **velké zodpovědnosti**, jehož jeho nositel má. Člověk s černým pásem se nesmí na *tatami* chovat sebestředně naopak by měl nižším páskům pomáhat v učení se, jít jim vzorem, umět techniky, pohyby, pády atd....

VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY: požadavky uvedené v této části jsou tzv. „malé zkoušky“, ve kterých je například znalosti teorie, fyzická kondice a gymnastická průprava. Všechny tyto požadavky jsou pro každý pásek rozdílné a musí se splnit ještě před velkými zkouškami na stupně kyu.

TAI SABAKI: v této části se začíná od základních kroků a přechází se až po složitější kroky a jejich kombinace až k volnému tai sabaki, které by mělo ukázat nejenom kolik kroků a technik (hitorigeiko forma toriho), ale i jak jste si jistí, což se hlavně ukáže na přesnosti a pečlivosti při jejich provedení.

UKEMI WAZA: první lekcí v každém budo je naučení se umění pádů. Pokud se jednou ukemi naučíte špatně, tak se to jenom velmi těžko budete odnaučovat, proto nepodceňujte pádová cvičení.

TECHNIKY: ve zkouškovém řádu jsou techniky uspořádány od těch nejjednodušších až po ty nesložitější. Rozhodně si nemyslete, že po jednom cvičení techniku umíte, k tomu aby vám technika opravdu fungovala je zapotřebí mnoho a mnoho let. Na trénincích se nikdy nová technika neučí se všemi detaily, protože by to v reálu ani nebylo možné. Většina začátečníků se domnívá, že techniku Ikyo ovládají již po několika týdnech, ale opak je pravdou. Proto nebuďte na své technické dovednosti příliš pyšní. Lehce by se vám mohlo stát, že si jednoho dne řeknete, že tuto techniku již umíte a nebudete ji chtít nadále cvičit, a to je to nejhorší, co se vám může přihodit.

Pokud vám mohu z vlastní zkušenosti poradit, jak se v začátcích cvičení Aikido, lehce a rychle naučit nové techniky, tak se zpočátku zaměřte na aši sabaki, posléze na te sabaki a pak na tai sabaki. Jakmile se budete pohybově v technice cítit, tak všechno bude mnohem lépe. I já sám tuto metodu stále používám.

JO: cvičení se zbraněmi je v Aikidu velmi důležité. Zbraně nám totiž čistí pohyby v technikách a často nám osvětlují, jak technika vznikla a co je jejích hlavním principem.

VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY

Před tím než vás váš učitel pustí jít na zkoušky na žákovské stupně Kyu. Musíte na dojo složit jednoduché testy:

- 1) KIMONO A PÁSEK
- 2) TEORIE
- 3) FYZIČKA
- 4) GYMNASTIKA

1) KIMONO A PÁSEK: V této části byste měli sensei předvést, zda si umíte správně obléct kimono a zavázat pásek dle schématu viz část obi a kimono.

2) TEORIE: V této části sensei předvádíte tyto úkony, odpovídáte anebo je dokonce budete muset někoho naučit:

14. KYU – bílo – žlutý pásek

- 1) Napočítej do 10!
- 2) Kdo je to Morehei Ueshiba?
- 3) Co je to tatami?
- 4) Co je to dojo?
- 5) Kdo je to sensei?
- 6) Co je to mokusó?
- 7) Jak zní pozdrav na začátku a na konci tréninku?
- 8) Co je to migi a hidari hanmi?

12. KYU – oranžový pásek

- 1) Vyjmenuj 4 základní směry.
- 2) Co je to omote a ura?
- 3) Co víš o technice Ikkyo?
- 4) Co víš o technice Kotegaesi?
- 5) Co je to kakarigeiko?
- 6) Co je to kuzuši?
- 7) Co je to aši?
- 8) Volné opakování z předchozích stupňů.

10. KYU – zelený pásek

- 1) Co je to tanren a kigata?
- 2) Co je to hitorigeiko?
- 3) Co je to furigeiko?
- 4) Co je to tai sabaki?
- 5) Vyjmenuj 4 základní techniky.
- 6) Kdo to je shihan Masatomi Ikeda? (krátce)
- 7) Jaký je rozdíl mezi bojovým uměním a sportem?
- 8) Volné opakování z předchozích stupňů.

13. KYU – žlutý pásek

- 1) Napočítej do 20!
- 2) Co je to ukemi?
- 3) Co je to tačiwaza?
- 4) Co je to suwariwaza?
- 5) Kdo je to tori?
- 6) Kdo je to uke?
- 7) Vyjmenuj dva směry.
- 8) Volné opakování z předchozích stupňů.

11. KYU – červený pásek

- 1) Co je to kyu a dan?
- 2) Co je to mitorigeiko?
- 3) Co víš o technice Nikyo?
- 4) Co víš o technice Iriminage?
- 5) Co víš o technice Šihonage?
- 6) Co je to osae?
- 7) Co je to atemi?
- 8) Volné opakování z předchozích stupňů.

9. KYU – modrý pásek

- 1) Kdo je to shihan Masatomi Ikeda?
- 2) Vyjmenuj a ukaž části těla.
- 3) Co víš o technice Sankyo?
- 4) Co je to taninzutori?
- 5) Co je to džuiwaza?
- 6) Jmenuj alespoň 5 Kokyunage.
- 7) Vedení tréninku.
- 8) Volné opakování z předchozích stupňů.

8. KYU – fialový pásek

- 1) Historie Aikido Sokol Jihlava (ASJ).
- 2) Vyjmenuj zakládající členy ASJ (3).
- 3) Co je to kata?
- 4) Vedení tréninku.
- 5) Dělení Uke na zkouškách pro dospělé.
- 6) Vše co víš o technikách Ikkyo až Jonkyo.
- 7) Volné opakování z předchozích stupňů.

7. KYU – hnědý pásek

- 1) Vedení tréninku.
- 2) Dělení Uke na zkouškách pro dospělé.
- 3) Jak bys podporoval nové Aikidoky?
- 4) Co bys dělal pro zvyšování motivace?
- 5) Co je to Renrakuhenka Waza?
- 6) Co je to Tantodori?
- 7) Volné opakování z předchozích stupňů.

3) FYZIČKA Pro správné vykonávání některých technik, gymnastických úkonů a naučení se umění bezpečných pádů, musíte mít náležitě zpevněné tělo. Pro začátek domácí přípravy stačí, abyste si od každého úkonu denně udělali 20 poctivých cvičení (kliků, sklapovaček, dřepů atd.) Postupně to můžete navyšovat a zvyšovat tak své sebevědomí a svou fyzickou kondici!

Cílem těchto kondičních požadavků je samozřejmě zvýšení fyzické kondice, ale také zjištění, že musíte o svou tělesnou schránku pečovat celý svůj život. Tělesná kondice je součástí celkového zdraví člověka. Je vědecky dokázáno, že lidé, kteří sportují, jsou mnohem zdravější než lidé, kteří se o fyzickou stránku svého těla vůbec nestarají. Avšak pozor! Sport a pohyb není vše. Důležitá je také zdravá a pravidelná strava a dostatečný pitný režim. Nezapomínejte jíst hodně zeleniny a ovoce, tím nikdy nic nezkažíte. Nejezte každý den hodně solené smažené hranolky s tatarkou – taková to jídla si dávejte spíše výjimečně.

6 LET

a) POHYBLIVOST a KOORDINACE

- 1) Drž kotníky 15 s (v sedě)
- 2) Drž kotníky 15 s (vestoje)
- 3) Kroužení rukou ve stejném směru
- 4) Medvídci (základní varianta)

b) VÝDRŽ, RYCHLOST, SÍLA

- 1) Udělej 10 kliků, sed-lehů a 20 dřepů
- 2) Udělej 10 kotoulů do 30 s
- 3) Výdrž v pozici A, B 10 – 15 s
- 4) 5 koleček kolem velké t.

7 LET

a) POHYBLIVOST a KOORDINACE

- 1) Drž špičky 20 s (v sedě)
- 2) Drž špičky 20 s (vestoje)
- 3) Kroužení rukou ve stejném směru
- 4) Medvídci (základní varianta)

b) VÝDRŽ, RYCHLOST a SÍLA

- 1) Udělej 15 – 20 kliků, sed-lehů a dřepů
- 2) Udělej 10 kotoulů do 20 s
- 3) Výdrž v pozici A, B 15 s
- 4) 5 koleček kolem velké t.

8 LET

a) POHYBLIVOST a KOORDINACE

- 1) Drž kotníky 20 s (v sedě, roztažené nohy)
- 2) Drž špičky 20 s (vestoje, roztažené nohy)
- 3) Kroužení rukou v různém směru
- 4) Medvídci (základní varianta)
- 5) Otočka o 360°

b) VÝDRŽ, RYCHLOST, SÍLA

- 1) Udělej 20 kliků, sed-lehů a dřepů
- 2) Udělej max přeskoků přes JO za 60 s
- 3) 7 koleček kolem velké t.
- 4) Výdrž v pozici A,B,C 25 s

9 LET

a) POHYBLIVOST a KOORDINACE

- 1) Přenášení váhy z jedné nohy na druhou
- 2) Drž špičku 20 s (vnitřní a vnější ruka)
- 3) Kroužení rukou v různém směru
- 4) Medvídci (varianta)

b) VÝDRŽ, RYCHLOST, SÍLA

- 1) Udělej 25 kliků, sed-lehů a dřepů
- 2) Udělej 25 – 35 mae ukemi do 2 min
- 3) 7 koleček kolem velké t. do 3 min
- 4) Výdrž v pozici A,B,C 30 s

10 LET

a) POHYBLIVOST, KOORDINACE

- 1) Drž špičku 30 s (vnitřní a vnější ruka)*
- 2) Skákání panáka
- 3) Medvídci (III. varianta)
- 4) Kroužení rukou v různém směru

b) VÝDRŽ, RYCHLOST, SÍLA

- 1) 30 kliků, dřepů, sklapovaček, sed-lehů
obrácených sed-lehů
- 2) Jacikův cvik 1 min
- 3) Sed-lehy 1 min
- 4) 10 koleček kolem velké t. do 5 min

12 LET

a) POHYBLIVOST, KOORDINACE

- 1) Drž špičku 30 s (vnitřní a vnější ruka)*
- 2) Skákání panáka
- 3) Medvídci (různé varianty)
- 4) Kroužení rukou v různém směru

b) VÝDRŽ, RYCHLOST, SÍLA

- 1) Kliky 1 min
- 2) Švihadlo 2 min
- 3) Sed-lehy 1 min
- 4) 20 angličáků
- 5) Shyby max.
- 6) Výdrž v různých pozicích 20 – 30 s

11 LET

a) POHYBLIVOST, KOORDINACE

- 1) Drž špičku 30 s (vnitřní a vnější ruka)*
- 2) Skákání panáka
- 3) Medvídci (I., II., III. varianta)
- 4) Kroužení rukou v různém směru

b) VÝDRŽ, RYCHLOST, SÍLA

- 1) 30 kliků, dřepů, sklap., sed-lehů
obrácených sed-lehů
- 2) Jacikův cvik 1 min
- 3) Sed-lehy 1 min
- 4) 10 koleček kolem velké t. do 5 min

13 LET

a) POHYBLIVOST, KOODRINACE

- 1) Drž špičku 30 s (vnitřní a vnější ruka)*
- 2) Skákání panáka
- 3) Medvídci (různé varianty)
- 4) Kroužení rukou v různém směru

b) VÝDRŽ, RYCHLOST, SÍLA

- 1) Kliky 1 min
- 2) Jacikův cvik 2 min
- 3) Sed-lehy 1 min
- 4) 20 angličáků
- 5) Shyby max.
- 6) Výdrž v různých pozicích 20 – 30 s

*hlava a lokty co nejbliže ke kolenům

Sensei má příručku „Dětské kondiční testy“, ve které jsou uvedeny výkonnostní tabulku. Každá tabulka je rozdělena do pěti úrovní „neuspěl, podprůměrný, průměrný, nadprůměrný, výborný“. Pokud chcete projít, musíte testy složit alespoň na úrovni podprůměrné. Fyzické testy jsou ohodnoceny plusy a mínusy viz tabulka níže.

SPLNĚNÁ ÚROVEŇ	OHODNOCENÍ
Neuspěl	- -
Podprůměrná	-
Průměrná	+
Nadprůměrná	++
Výborná	+++

4) GYMNASATIKA Pamatuju se na své začátky cvičení Aikido. Skoro každý trénink jsme dělávali gymnastiku. Neustále jsme od svého sensei Václava Horské poslouchali: „Pokud chcete umět pohnout s partnerem, tak se nejdřív musíte naučit, jak správně hýbat sami se sebou!“. Zpočátku jsem tomu nevěnoval příliš velkou pozornost, ale po čase jsem mu dal za pravdu. Gymnastika je nádherným spojením sílových, koordinačních a elastických dovedností. K provedení cviků potřebujete řádně zpevněné tělo, švih a hlavně důvěru v samy sebe, protože pokud nevěříte v sebe, tak jak můžete věřit v ostatní...

9. KYU - GYMNASATIKA				
UKEMI WAZA	1	Kotoul vpřed		
	2	Kotoul vpřed letmo		
	3	Mae ukemi		1. základ 2. křížem 3. do dálky
	4	Mae goši ukemi	přes stojan	
	5	Rybička vpřed		1. vpřed 2. s otočením
GYMNASATIKA	6	Stojka	na rukou	1. základ 2. do mostu
	7		na hlavě	1. základ 2. do mostu
	8	Hvězda	1. obě ruce	Rondat
	9		2. pouze pravá	
	10		3. pouze leva	
	11	Sklopka		1. z leže
	12	Salto	se stojanem	
	13	Medvídci	3 formy	měnit směry

*MAE GOŠI UKEMI – v Aikidu se tento výraz nepoužívá, alespoň jsem tedy nikdy neslyšel. Budeme tento pád takto pojmenovávat, pro zjednodušení přehledu mezi pády.

8. KYU - GYMNASTIKA			
UKEMI WAZA	1	Šomenuči (forma Ukeho)	Sumiotoši 1. Mae ukemi 2. Mae goši ukemi 3. varianta Sumiotoši "vstupní"
	2		Aikigoši 1. Mae ukemi (Aikigoši Kokyunage) 2. Mae goši ukemi
GYMNASTIKA	3	Hvězda	1. obě ruce 2. pouze pravá 3. pouze levá 4. Furigeiko
	4	Stojka	1. do rybičky 2. do mostu
	5	Sklopka	1. z leže 2. kotoul - sklopka
	6	Salto	se stojanem
	7	Medvídci	3 formy měnit směry

7. KYU - GYMNASTIKA			
UKEMI WAZA	1	Šomenuči (forma Ukeho)	Ikkyo goši
			Sumiotoši
			Aikigoši
	2	Kotoul vpřed	1. základ
			2. letmo
			3. roznožmo
			4. Furigeiko
	3	Kotoul vzad (Uširo kaiten ukemi)	1. základ
			2. ležmo
			3. rybička
			4. do postoje
GYMNASTIKA	4	Stojka	1. chůze po rukou

Pokud se divíte, co tam dělá ukemi waza, tak vám to velmi rád zdůvodním. Všeobecné pádové cvičení jsou specifickou formou gymnastiky. V těchto gymnastických požadavcích jsou uvedeny náročnější pády, které budete muset předvést skrz roli Ukeho s pokročilejším Torim, takovým, který tyto techniky bezpečně zná (2. Kyu dle Ikedova zkouškového řádu).

DĚTSKÝ ZKOUŠKOVÝ ŘÁD

NĚCO KE ZKOUŠKÁM...

„Je potřeba překonat největší nepřátele budó – hněv, strach, pochybnost, váhavost, pohrdání, marnost a vytvořit velkého silného ducha. Člověk musí být prostoupen touhou zvítězit sám nad sebou... Největším nebezpečím je pýcha! V okamžiku, kdy si začnete myslet, že je vaše technika už dobrá, přestáváte vypsávat...“

Nobujoši Tamura / Etiketa a transmise

Jak všichni víte, v Aikidu nejsou žádné závody, na kterých byste měřili své dovednosti s protivníkem. Toto krásné bojové umění postrádá soutěžní stránku sportu, avšak to není až taková pravda – na zkouškovém obřadu si trochu té soutěživosti můžete dopřát. Podlé mého názoru zkoušky však nejsou tím nejdůležitějším. Každý Aikidoka by měl cvičit za cílem se něco nového naučit a ne cvičit jenom kvůli tomu, aby skládal zkoušky. Máme se radovat z každého kroku, který můžeme na tatami udělat, z každé nové věci, kterou se naučíme či dozvíme, z každého kliku, který uděláme navíc, z každého nového kamaráda, kterého díky sportu poznáme... Jednoduše řečeno důležité je být šťastný, pokud budete něco dělat bez pocitu štěstí, tak nikdy nebudete spokojeni.

Většinu studentů trápí otázka, kdy budou moc skládat zkoušky. Za jmenování kandidátů na zkoušky je vždy zodpovědný váš sensei. Ten kandidáty jmenuje na základě 2 požadovaných aspektů: **techniky a chování**. Každý dobrý učitel pozná ten čas, kdy jste natolik technicky a morálně vyspělí, abyste mohli postoupit na další schod.

- 1) **TECHNIKA** – to zahrnuje všechny požadavky uvedené v dětském zkouškovém řádu. Kvalita a provedení techniky není u každého stejné. Tento fakt ovlivňuje několik aspektů například: věk, pohlaví, temperamentem. Tyto aspekty platí jak u toriho, tak u ukeho. Proto každý cvičí Aikido trochu jinak. My se však musíme rozvíjet ve směru, který nám příroda nadělila. To znamená, že člověk klidný, pohodlný až apatický, nebude s největší pravděpodobností cvičit techniky s vysokou rychlostí, ale naopak v klídečku a v pohodě. Může se o to pokusit, ale nikdy to nebude skutečný on.
- 2) **CHOVÁNÍ** – to je takový skrytý požadavek za každým zkouškovým řádem, o kterém málo který kandidát ví. V každém budo je nutný **morální rozvoj** student pro postup na další schod vývoje. Uveďme si to na příkladu: Student cvičí 3 měsíce. Je velmi talentovaný a už splňuje všechny technické požadavky, ale při cvičení se chová velmi arogantně a egoisticky. I přesto, že je pohybově velmi nadaný odmítá někomu pomoc se něco naučit. Vůči ostatním cvičencům se chová nadřazeně a hrubě, ale učiteli podlézá. Ostatní si naopak pomáhají a drží při sobě. Zanedlouho přijde čas zkoušek. Učitel si všechny žáky přezkouší a uvidí, že ke zkouškám mohou jít všichni, kromě jednoho. Ten velmi talentovaný Aikidoka ke zkouškám nepude a proč, to už určitě všichni víte...

Zkoušky jsou jedním velkým obřadem, kde sobě i svému okolí (divákům, zkouškovým komisařům) dokazujete, že jste již schopni postoupit na další schod na nikdy nekončícím schodišti pokroku k dokonalosti. U zkouškového obřadu se vyskytují tyto lidé: kandidáti na daný stupeň, uke, zkoušková komise a diváci. Jsou zde však některá pravidla, která by se měla dodržovat:

- nikdo by neměl pít a jíst
- nikdo by neměl vyrušovat (telefonovat, křičet, hlasitě mluvit...)

Zkoušky jsou zahájeny *mokuso*. *Uke* a kandidáti sedí odděleně. Kandidáti by si měli sedat dle stupňů, které budou skládat. Lehce před řadou kandidátů a *uke* sedí vedlejší zkušební komisař. Před *kamizou* sedí hlavní zkušební komisař, který zahajuje *mokuso*. Po skončení meditace sesedne zkoušková komise před *kamizu* a dá povel *motodači*. Kandidáti se posadí do *seizy* před zkušební komisy, *uke* si sednou před kandidáty, pozdraví se a začnou cvičit techniku, kterou komise zadala. Po skončení cvičení (až komisař řekne *jame*) se *uke* a *tori* vrátí zpátky do pozice pozdraví se a čekají. Po skončení celých zkoušek se volají jednotliví kandidáti. Kandidát, který je vyzván, aby předstoupil, se pokloní a v *maešiku* předstupuje před komisi. Zastaví se v uctivé vzdálenosti. Komise mu pak sdělí její verdikt, kandidát se pokloní a v *maešiko* si jde pro diplom, vrátí se v *uširosiku* do uctivé vzdálenosti, položí diplom vedle sebe, pozdraví se s komisí a v *uširosiku* jde zpátky mezi ostatní kandidáty. Tak to pokračuje i se všemi ostatními. Celé zkoušky se zakončují opět meditací.

SLOVÍČKA A POVELY U ZKOUŠEK

MOTODAČI

kandidáti se rozmístí zády ke zkouškové komisi, tak aby měli mezi sebou dostatek místa.

GOKAKU

„splněno“

DOZO

„proved'te, prosím“

JAME

„přestaňte“

14. KYU - bílo - žlutý

VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY	1	Kimono a pásek		
	2	Teorie		
	3	Fyzička		(pouze pro starší 9 let)
TAI SABAKI	4	Hanmi	Migi Hanmi Hidari Hanmi	
	5	Irimi		
	6	Kaiten		
	7	Tenkan		
	8	Irimi Tenkan		
UKEMI WAZA	9	Kotoul vpřed		
	10	Kotoul vzad		
	11	Sudy		
	12	Kotoul vpřed letmo		(pouze pro starší 9 let)
	13	Kotoul vzad ležmo		(pouze pro starší 9 let)
	14	Blechy		(pouze pro starší 9 let)

13. KYU - žlutý

VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY	1	Kimono a pásek		
	2	Teorie		
	3	Fyzička		
TAI SABAKI	4	Tačiwaza	Maeaši Irimi Uširoaši Irimi Tenčin Irimi Tenkan Kaiten	(pouze pro starší 9 let)
	5	Suwariwaza	Maešiko Uširošiko Irimi Tenkan	
UKEMI WAZA	6	Kotoul vpřed letmo		
	7	Kotoul vzad ležmo		
	8	Mae ukemi		
	9	Uširo ukemi	1. 2. 3. pozice	
	10	Uširo kaiten ukemi		
	11	Rybička		(pouze pro starší 9 let)
GYMNASTIKA	11	Stojka	s dopomocí	
	12	Most		
	13	Váha		
	14	Hvězda	přes obě ruce	(pouze pro starší 9 let)
			přes jednu ruku	(pouze pro starší 9 let)

12. KYU - oranžový				
VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY	1	Kimono a pásek		
	2	Teorie		
	3	Fyzička		
	4	dětská stáž		
TAI SABAKI UKEMI WAZA	5	Irimi Tenkan		
	6	Rybička vpřed		
	7	Rybička vzad		
ÚTOKY	8	Šomenuči Uke: Maeaši Irimi		
	9	Šomenuči Kiawase		
	10	Katatetori Aihanmi		
	11	Katatetori Gyakuhanmi		
TECHNIKY TAČIWAZA	12	Šomenuči Kiawase	Ikkyo omote, ura	forma Toriho i Ukeho
	13			
	14		Kotegaeši	
	15		Ikkyo ura	Kakarigeiko (2 Uke) forma Toriho i Ukeho
	16	Katatetori Aihanmi	Ikkyo omote, ura	
	17		Ikkyo nage	z Ikkyo kuzuši
	18		Kotegaeši	
	19		Kotegaeši	Kakarigeiko (2 Uke) forma Toriho i Ukeho

1. 7. 2011 NOVOTNÝ PETR

11. KYU - červený				
VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY	1	Teorie		
	2	Fyzička		
	3	2 dětské stáže nebo LŠ		
TAI SABAKI	4	Tenčin		
	5	Tenkan Tenčin		
UKEMI WAZA	6	Mae ukemi	forma Judo	
	7	Uširo ukemi	forma Judo	
	8	Uširo kaiten ukemi	forma Judo	
GYMNASTIKA	9	Hvězda	obě ruce	
	10		pouze pravá	
	11		pouze levá	
TECHNIKY TAČIWAZA	12	Šomenuči	Iriminage	forma Toriho i Ukeho
	13	Kiawase	Kiriotoši	forma Toriho i Ukeho
	14		Kotegaeši	Osae
	15	Katatetori	Ikyo	teorie Nikyo
	16	Aihanmi	Nikyo	
	17	Katatetori	Šihonage omote	forma Toriho i Ukeho
	18	Gyakuhanmi	Šihonage ura	
	19		Genkeikokyunage	

1. 7. 2011 NOVOTNÝ PETR

10. KYU - zelený				
VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY	1	Teorie		
	2	Fyzička		
	3	dětská stáž a LŠ		
TAI SABAKI	4	Uširoaši Irimi Tenkan	forma Tanren forma Hitoemi	
	5	Tai Sabaki		
	6	Hitorigeiko	Ikyo omote, ura	
	7		Kotegaeši	
	8		Iriminage	
	9		Šihonage	
UKEMI WAZA	10	Mae ukemi	forma Aiki	přes překážku
	11		forma Judo	
	12	Uširo ukemi	1. 2. 3. 4. pozice	
	13	Joko ukemi		1. 5. pozice 2. z Hanmi
TECHNIKY SUWARIWAZA	14	Šomenuči	Ikyo omote	
	15	Kiawase	Ikyo ura	
TECHNIKY TAČIWAZA	16	Šomenuči Uke: Maeaši Irimi	Ikyo ura	Kakarigeiko (3 Uke)
	17	Šomenuči Kiawase	Iriminage	Kakarigeiko (2 Uke)
	18		Sumiotoši	forma Toriho i Ukeho Uke: Mae ukemi
	19	Katatetori	Ikyo omote	Tenkan Sabaki
	20	Aihanmi	Šihonage omote	
	21		Kotegaeši	Irimi Tenkan Sabaki Kigata
	22	Katatetori	Ikyo omote	Irimi Tenkan Sabaki
	23	Gyakuhanmi	Nikyo omote	

1. 7. 2011 NOVOTNÝ PETR

9. KYU - modrý				
VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY	1	Gymnastika		
	2	2 dětské stáže a LŠ		
	3	dospělá stáž		
TAI SABAKI	4	Ajumiaši Sabaki		
	5	Tai no henko		
	6	Irimi Tenkan	různé formy	
UKEMI WAZA	7	Mae ukemi		
	8	Uširo kaiten ukemi	různé formy	
	9	Joko ukemi		
ÚTOKY	10	Ryotetori		
	11	Katate Ryotetori		
	12	Čudan cuki		
TECHNIKY TAČIWAZA	13	Šomenuči	Kotegaeši	forma Toriho i Ukeho
	14	Uke: Maeaši Irimi		Uke: Joko ukemi
	15		Ikyo ura	Taninzutori
	16	Šomenuči Kiawase	Džuiwaza	
	17	Katatetori	Ikyo	Tenkan Sabaki u Sankyo forma Toriho i Ukeho
	18	Aihanmi	Nikyo	
	19		Sankyo	
	20	Katatetori Gyakuhanmi	Tai no henko kokyunage	
	21	Ryotetori	Tenčinage	
	22		Genkeykokyunage	
	23	Katate Ryotetori	Maeotoši	
	24		Hikiotoši	
JO	25	Útoky	Šomenuči	
	26		Jokomenuči	
	27		Cuki	
	28		Ukenagaši	Maeaši Tenčin a Uširoaši Tenčin

1. 7. 2011 NOVOTNÝ PETR

8. KYU - fialový				
VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY	1	Gymnastika		
	2	dětská stáž a LŠ		
	3	2 dospělé stáže		
TAI SABAKI	4	Irimi, Tenkan, Tenčin, Maeaši Irimi		1. Hitorigeiko 2. Furigeiko (Tanren a Hitoemi Sabaki)
UKEMI WAZA	5	Mae ukemi	forma Aiki	1. základ 2. do dálky 3. křížem
	6		forma Judo	
	7	Joko ukemi		Furicuki
	8	Blechy ve dvou		
	9	Blechy ve třech		
TECHNIKY SUWARIWAZA	10	Šomenuči Kiawase	Ikyo omote, ura Nikyo omote, ura	
TECHNIKY TAČIWAZA	11	Šomenuči	4 základní techniky	
	12	Uke: Maeaši Irimi	Džuiwaza	
	13	Katatetori Aihanmi	Ikyo až Jonkyo	Omote Waza Maeaši Irimi
	14		4 základní techniky	Tenkan Sabaki
	15	Katatetori	Kotegaeši	Tenkan Tenčin Sabaki
	16	Gyakuhanmi	Iriminage	
	17	Katate Ryotetori	Gyaku Udekimekokyunage	
	18		Genkeykokyunage	Kigata
	19	Čudan cuki	Ikyo (Gokyo)	Uči Sabaki
	20		Kotegaeši	Soto Sabaki
JO	21	Útoky	Ukenagaši - Šomenuči	1. Hitorigeiko 2. Furigeiko a. pravá b. levá c. přehazovat
	22		Ukenagaši - Cuki	1. Hitorigeiko 2. Furigeiko (princip Makitoši)
	23	Kata	Hiki-Mae	Hitorigeiko
	24		Mae-Hiki	

1. 7. 2011 NOVOTNÝ PETR

7. KYU - hnědý				
VŠEOBECNÉ PŘEDPOKLADY	1	Gymnastika		
	2	dětská stáž a LŠ		
	3	2 dospělé stáže		
TAI SABAKI	4	Tai Sabaki		
UKEMI WAZA	5	Mae ukemi	s Jo	
	6	Uširo kaiten ukemi		
	7	Rybička vpřed		
TECHNIKY SUWARIWAZA	8	Ryotetori	Kokyuhō	Tori: posun až k Ukemu Uke: poloha Joko ukemi forma Toriho i Ukeho
	9	Šomenuči Kiawase	Kotegaeši	Osae
TECHNIKY TAČIWAZA	10	Šomenuči	Ikkyō ura	
	11		Kotegaeši	Tantodori
	12		Iriminage	Kakarigeiko (2 Uke)
	13		Kotegaeši	Kakarigeiko (2 Uke)
	12	Katatetori Aihanmi	Džuiwaza	
	13	Katatetori Gyakuhanmi	4 základní techniky	
	14		Šihonage	1. Tanren 2. Renrakuhenka Waza Kokyunage (Uke: kryje Atemi)
	15	Ryotetori	Šihonage omote, ura	Osae
	16	Katate Ryotetori	Kokyunage	Různé
	17	Čudan cuki	Ikkyō (Gokyo)	Tantodori
	18		Kotegaeši	
JO	19	Kata	Ikedova (kata 38)	

1. 7. 2011 NOVOTNÝ PETR

ČASTO Kladené DOTAZY

Co to jsou Aikido zkoušky?

V Aikidu jsou tři různé druhy stupňů – dětské Kyu stupně, dospělé Kyu stupně a stupně Dan. Dětské Kyu stupně jsou měřítka, která si každý klub, který má dětský oddíl, stanovuje sám. Existuje mnoho aikidistických organizací a spolků. Každý z těchto spolků má odlišný způsob zkoušek. Některé spolky zkouší podle předem stanoveného zkouškového řádu a jiní zase pouze jmenují toho či tamtoho na ten či onen stupeň. Zkušební řád, podle kterého se zkouší od 6. Kyu až do 4. Danu, byl vytvořen **shihanem Masatomi Ikedou**. Tento zkušební řád naleznete na našich webových stránkách www.aikido-jihlava.cz.

Kyu neboli žákovských stupňů je šest. Začátečník, který přichází na dojo poprvé má tzv. Mu Kyu (žádné Kyu). Po nějakém čase cvičení Aikida a zvládnutí základních technik může složit zkoušky na 6. Kyu. Takto to pokračuje až do splnění 1. Kyu. Zde se nachází první milník aikidistické cesty. Po 1. Kyu se totiž skládají zkoušky na 1. Dan neboli zkoušky na 1. mistrovský stupeň, potom na 2., 3. a nakonec 4. Dan. Tyto první 4 Dany se skládají stejně tak jako stupně Kyu. Od 4. Danu se mistrovské stupně udělují.

Jak poznám, který stupeň kdo má?

Co se týče dětského oddílu, tak svou technickou a fyzickou vyspělost rozpoznáte podle barevných pásků. Po prvním příchodu budete mít tzv. Mu-Kyu (žádné Kyu) a bílý pásek. Po nějakém čase budete moci složit zkoušky na první dětský technický stupeň tedy 14. Kyu. A tak dále. Až do doby, kdy vám bude 14 let, potom budete přeřazeni do dospělých, kde budete opět nosit bílý pásek, po několika letech možná složíte mistrovský stupeň Dan a získáte právo nosit černý pásek a hakamu.

Jak je to v našem dojo se zkouškami na dětské Kyu?

V našem dojo se zkoušky rozdělují na dva druhy - velké a malé.

Malé zkoušky se skládají přímo na dojo. Zkoušejícím je váš každodenní učitel a probíhají přímo při tréninku. Tyto zkoušky jsou taktéž pro všechny děti povinné. Úkolem malých zkoušek je připravit malé aikidisty na velké zkoušky.

Velké zkoušky se skládají na dětských jihlavských stážích. Zkušební komise je složená z vedoucího klubu a z jednoho dalšího učitele. Na těchto velkých zkouškách můžete získat dětský Kyu stupeň a k němu odpovídající barevný pásek. Je možné, že budete na termín stáže nemocni, a tak se budete moci nechat vyzkoušet v náhradním termínu (pouze při výjimečných případech)!

Zvládnou zkoušky?

Pokud se zkoušek bojíte nebo si myslíte, že něco neznáte nebo že nezvládnete fyzické testy, tak se nikdy nebojte přijít za svým učitelem a ten vám poradí.

Proč máme v našem dětském oddíle zavedené barevné pásy?

Barevné pásy slouží hlavně k větší motivaci a lepšímu přehledu mezi dětmi. Musíme si však pamatovat, že není důležité, jaký pásek zrovna na sobě máme, ale jak cvičíme. Nemělo by se stávat, že vysoký pásek není schopný pomoci nižšímu pásku v jeho úsilí, ba naopak, čím vyšší pásek máme, tím větší zodpovědnost na svých bedrech nosíme.