

CONTINUTUL ANTRENAMENTELOR DE AIKIDO

ART. 1 Cunostinte de baza

- Ceremonialul din Dojo;
- Kamae - pozitie, atitudine;
- Ma-ai - distanta pina la partener;
- Tekatana - folosirea "sabiei miini";
- Sabaki - miscarea, rotirea, eschiva, apararea;
- Katate-tori Kokyu-ho Irimi - eliberarea miini prinse prin intrare "pozitiva";
- Katate-tori Kokyu-ho Tenkan - eliberarea mini prinse, prin rotire "negativa";
- Kokyu-ho in Za - exersarea fortei suflului in pozitia Za;
- Scoala caderilor - Ukemi

Salutul - REI

RITSU-REI : Salutul din picioare

Practicantul se inclina la aproximativ 30 grade fata de verticala avind miinile la vedere, cu palmele catre propriul corp, lipite de partea de sus a picioarelor.

ZA-REI : Salutul din genunchi

- Se pivoteaza catre lateral stinga si se pune genunchiul drept pe sol catre partener.;
 - Se pivoteaza catre lateral dreapta si se pune si genunchiul sting pe sol, alaturi de cel drept, in directia partenerului.;
 - Se indreapta degetele de la picioare in pozitia ZAZEN.;
 - Se pun palmele pe sol, in fata cu degetele indreptate unele catre altele.(mina stinga prima);
 - Se inclina bustul in fata, fara a se ridica ;
 - Se coboara capul atit cit se mai poate vedea inca partenerul.
- Pentru a se ridica se procedeaza in sens invers :

SHINDEN NI REI – Salutul peretelui de onoare cu portretul lui O Sensei Morihei Uyeshiba si insemnele Aikido-ului :

Primul salut se face catre instructor cu comanda : **SEMPAI-NI-REI** (daca instructorul este o centura colorata) sau **SENSEI-NI-REI** (instructorul este centura neagra), sau **SIHAN-NI-REI** (daca instructorul are gradul de SHIHAN). Al doilea salut se face catre Shinden cu comanda : **SHINDEN-NI-REI**, precedata de 2 batai din palme cele doua batai din palme este un semn de respect fata de traditie si semnifica alungarea spiritelor rele).

Pozitia ZA

Practicantul este asezat pe sol degetele picioarelor sunt intinse, cu degetele mari de la picioare suprapuse iar genunchii formeaza un unghi de 35-40 grade.

Miinile se sprijina pe coapse cu degetele catre interior.

Aceasta pozitie este folosita pentru relaxare si pentru salut.

5 moduri de deplasare

- 1 - Picioarele aluneca unul dupa celalalt.
- 2 - Un picior se deplaseaza, celalalt l-l urmeaza (in orice directie)
- 3 - Un picior trece in fata sau in spatele celuiilalt, urmat de un Tai Sabaki.
- 4 - Un picior depaseste pe aceeasi linie, prin fata sau spate pe celalalt picior, urmat de un Tai Sabaki.
- 5 - Combinarea a doua sau mai multe deplasari.

5 lovituri

- 1 - Shomen uchi – lovitura la acap, de sus in jos
- 2 - Yokomen uchi – lovitura laterala, la cap sau la gat
- 3 - Shomen tsuki – lovitura directa de pumn, sub centura, la abdomen sau la fata
- 4 - Yokomen uchi indirect – lovitura laterala inapoi, se executa simultan cu un Tai Sabaki
- 5 - Combinarea a doua sau mai multe lovituri

5 moduri de a degaja Bokenul sau Katana din teaca :

- 1 - Cu mina dreapta orizontal–priza directa, lama orizontala cu taisul inainte
- 2 - Cu mina dreapta orizontal–priza indiecta, lama orizontala cu taisul inainte
- 3 - Cu mina stinga in sus, lama verticala cu taisul inainte
- 4 - Cu mina stinga oblic–preluare cu dreapta in continuare, lama oblica cu taisul inainte
- 5 - Cu mina stinga oblic–preluare cu dreapta inapoi, lama oblica cu taisul inainte

5 moduri de a angaia Bokenul sau Katana in teaca :

- 1 - Cu mina dreapta orizontal–priza directa, lama orizontala cu taisul inainte
- 2 - Cu mina dreapta orizontal–priza indiecta, lama orizontala cu taisul inainte
- 3 - Cu mina dreapta – bokenul vertical, lama verticala cu taisul inainte
- 4 – Arma cu stinga, teaca cu dreapta, miinile incrucisate, lama orizontala sau verticala cu taisul inainte
- 5 – Arma cu dreapta, teaca cu stinga, in unghi drept, lama orizontala sau verticala cu taisul inainte.

ATACURI

- Katate-dori - prinderea unei miini cu o mina
- Ryote-dori - prinderea ambelor miini
- Katate Ryote-dori - prinderea unei miini cu ambele miini
- Sode dori – prinderea de mineca
- Kata-dori - prinderea de umar
- Ushiro-Ryote-dori - prinderea ambelor miini din spate
- Yokomen-uchi - lovitura laterala din fata
- Shomen-tsuki - lovitura (cu pumnul) din fata
- Chudan tsuki – lovitura de pumn la plex
- Jodan tsuki – lovitura de pumn la fata
- Shomen-uchi - lovitura de sus, din fata, la cap sau git
- Ushiro-Katate-dori-kubi-shime - prinderea unei miini si strangulare din spate
- Mune-dori - prinderea de piept, din fata
- Ushiro-eri-dori - prinderea de guler, din spate
- Ushiro-ryo kata-dori - prinderea ambilor umeri, din spate
- Ushiro-ryo hiji dori – prinderea din spate de ambele coate
- Ushiro-katate-dori - prinderea de ambele miini din spate
- Ushiro-kubi-shime - strangularea din spate cu ambele miini
- Yoko-kubi-shime - strangularea dintr-o parte cu ambele miini
- Tanto-dori - atac cu cutitul
- Jo-dori - atac cu bastonul
- Boken-dori- atac cu Boken
- Ken-dori-atac cu katana
- Yin-Waza - atac liber
-

TEHNICI

- 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 in genunchi, cel care ataca este in picioare

Nage-Waza - procedee de aruncare

- Shiho-Nage - aruncarea in 4 colturi,
- Irimi-Nage - aruncare prin intrare,
- Kaiiten-Nage Uchi - aruncarea in roata (prin interior)
- Kaiten-Nage Soto - aruncarea in roata (prin exterior)
- Ude kime nage – aruncare prin fortarea cotului de jos in sus
- Kote Gaeshi - aruncarea prin rotirea in afara a incheieturii miini
- Tenchi-Nage - aruncarea prin actiunea cer-pamint
- Koshi-Nage - aruncarea peste sold
- Koshi-Nage-Kote-Hineri - aruncarea peste sold cu pirghie prin rotirea miini
- Koshi-Nage-Juji-Garami - aruncarea peste sold cu agatarea bratelor in cruce
- Juji-Garami - aruncarea prin agatarea bratelor in cruce
- Aiki-Otoshi - aruncarea prin pirghie asupra picioarelor
- Sumi-Otoshi - aruncarea in colt (oblica)
- Kokyu-Nage - aruncarea prin forta suflului

Katame-Waza - procedee de fixare.

- Ude-osae (Ikkyo) - fixarea prin pirghie cu intinderea cotului (primul principiu)
- Kote-mawashi (Nikyo) - fixarea prin pirghie cu rotirea bratului (al doilea principiu)
- Kote-hineri (Sankyo)- fixarea prin pirghie cu rotirea miini (al treilea principiu)
- Tekubi-osae (Yonkyo) - fixarea prin pirghie cu rotirea si apasarea bratului (al patrulea principiu)
- Ude-nobashi (Gokyo) - cheia de brat (al cincilea principiu).
- Hiji kime osae – fixare prin fortarea cotului de sus in jos

ART. 2 CONTINUTUL ANTRENAMENTULUI IN PRIMELE 6 LUNI

1. Istoricul Aikido-ului.

- Fondatorul Aikido - O Sensei Morihei Uyeshiba.
- Organizarea Aikido in Romania – Federatia Romana de Aikido, Asociatiile judetene de Aikido, Cluburile de Aikido, Agentia Nationala Pentru Sport.
- Ce este Aikido - Principii - obiective.

2. Reguli de politete si de comportament in Dojo

3. Salutul

4. Kamae

- Migi,
- Hidari

5. Ma-ai

- Ai. Gyaku, Combinatii

6. Kiritsu Za si Agura

7. Tegatana

8. Deplasari

9. Degajarea din prize

- de pe loc,
- cu Tai Sabaki,

10 Atacurile in Aikido

- prize,
- lovituri static,
- lovituri din miscare

11. Exerciții pentru dezvoltarea și extinderea KI

- Individual,
- cu partener

12. Exerciții specifice de încălzire

13. Caderi - Ukemi

14 Exerciții de respirație

15 Kokyu-ho

16 Diferite exerciții de miscare și Tai Sabaki cu partener

17 Exerciții de minuire a cutitului, bastonului și bokenului

18 Procedeele pentru centura portocolie.

ART. 3 - TERMENI FOLOSITI IN AIKIDO

- Aikido - calea (metoda) de armonizare a energiilor
- Aikidoka - cel care practica Aikido
- Shizentai - poziția de baza, în picioare, naturală
- Kamae - poziția de gardă
- Migi-Kamae - gardă pe dreapta
- Hidari-Kamae - gardă pe stînga
- Ma-ai - distanță optimă pînă la partener
- Gyaku-hanmi - situația în care Uke și Nage au fiecare altă poziție de gardă (dreapta/stînga)
- Ai-hanmi -situația în care Uke și Nage au amîndoi aceeași poziție de gardă
- Tekatana - sabia miini
- Sabaki - miscare, rotire, eschivă, apărare
- Irimi (Omote) - intrare directă (pozitivă)
- Tenkan (Ura) - rotire a corpului, (negativ) pentru utilizarea și executarea unui procedeu Aikido (intrare prin exterior)
- Ukemi - cadere
- Mae Ukemi - cadere înainte
- Ushiro Ukemi - cadere înapoi
- Yoko Ukemi - cadere laterală
- Shikko - mers pe genunchi
- Nage - cel care se apără
- Uke - cel care atacă
- Za - poziția de repaus în genunchi
- Agura - poziția de repaus, cu picioarele încrucișate;
- Ki - forța vitală, voință, energie
- Kokyu - forța respirației
- Kokyu-ho - metoda prin care poate fi condus partenerul cu ajutorul Kokyu
- Katate-dori Kokyu-ho Irimi - eliberarea miini prinse, printr-o intrare "pozitivă"
- Katate-dori Kokyu-ho Tenkan - eliberarea miini prinse, printr-o rotire a corpului (intrare negativă)
- Kokyu-Nage - tehnica de a arunca și partenerul cu ajutorul forței suflului
- Randori - exercițiu de luptă liberă
- Ju-no - Geiko - exercițiu în varianta "moale"
- Kakari- Geiko - exercițiu în varianta "tare"
- Yin-Waza - atac liber, neconvenit

- Kyu - elev
- Dan - avansat, cu experienta
- Dojo - sala de antrenament ; locul unde se cauta Calea
- Keikogi - costumul pentru Aikido