

## ZÁKLADNÍ POJMY AIKIDO

Onegaishimasu = úvodní pozdrav, žádost

Domo arigato gozaimashita = závěrečný pozdrav, poděkování

Rei = zdvořilost, úklona

### DÝCHÁNÍ (kokyu)

Sun no kokyu

Yo no te kokyu

I no te kokyu

Ki musubi no te kokyu

Au no kokyu

Kokyu awase (kokyu sorend)

### POSTOJ

Hidari hanmi (kamae) = levý postoj

Migi hanmi (kamae) = pravý postoj

Aihanmi = oba stojí proti sobě ve stejném guardu (pravá – pravá či levá – levá)

Gyakuhanmi = oba stojí proti sobě v opačném, zrcadlovém guardu (pravá – levá či levá - pravá)

### ZÁKLADNÍ CVIČENÍ

Tegatana = ruka ve tvaru meče

Ikkyo Undo

Tai no henko

Torifune

Furitama

### SMĚRY

Mae (přední, dopředu)

Ushiro (zadní, dozadu, zezadu)

Omote = vstup před břicho partnera

Ura = vstup za záda partnera

ASHI SABAKI, GERI (pohyby nohou, kopy)

Irimi (Maeashi irimi, ushiroashi irimi) = krok

Tenkan (Maeashi tenkan, ushiroashi tenkan) = zakročení

Tenshin (Maeashi tenshin, ushiroashi tenshin) = úkrok stranou

Kaiten = otočka na místě

Cugiashi = příkrok

Maegeri = přímý kop

Yokogeri = přímý kop stranou

Mawashigeri = obloukový kop stranou

Gedangeri = obloukový kop na koleno

TE SABAKI, ATEMI (pohyby rukou, údery)

Shomen uchi = vertikální sek dolů

Kiawase = vertikální sek nahoru

Yokomen uchi = diagonální sek

Shutouchi / gyaku yokomen uchi = převrácený diagonální sek

Jodan tsuki = úder na hlavu

Chudan tsuki = úder na břicho, hrudník

Haito uchi = horizontální obloukový sek

Kiriage = diagonální vykrytí zespoda

Suriage = vertikální vykrytí zespoda

Ukenagashi = přesměrování pomocí lokte

### UKEMI (pády)

Mae ukemi = kotoul vpřed

Ushiro (kaiten) ukemi = kotou vzad, kolébka

Sonoba kaiten ukemi = pád vpřed s odplácnutím

Hombu ukemi = pád vzad s odplácnutím

Yoko ukemi = pád stranou

#### TECHNICKÉ PROSTŘEDKY

Nage waza = techniky končící hodem

Osae waza = techniky končící znehybněním

Atemi waza = techniky končící údery

#### ROLE

Tori (nage) = učí se obrannou techniku

Uke = učí se útočnou techniku

#### VZÁJEMNÝ TIMING

Go no sen = první útočí útočník, obránce následně reaguje

Sen no sen = obránce reaguje v moment útoku

Sen sen no sen = obránce se hýbe první, aby zabránil útoku

Yamabiko = obránce iniciuje pohyb, aby vyprovokoval pohyb útočníka

#### METODY UČENÍ SE

Shu = nauč se formu

Ha = poruš formu

Ri = zapomeň formu

#### DALŠÍ POJMY

Aiki = princip využití energie a navázání se na útočníka, nikoliv blokace úderu. Následuje převzetí kontroly a aplikace techniky.

Kuzuchi = vychýlení

Maa-i = vzdálenost a timing

Musubi = dvě části se spojí a stanou se jednou

Mushin = prázdná mysl, stav bez myšlenek

Zanshin = stav relaxované bdělosti

Henka waza = navazující technika, jedna technika přechází v další

Kaeashi waza = stav, kdy se z obránce stane útočník a z útočníka obránce

Suwar-i waza = techniky prováděné v kleče

Tachi waza = techniky prováděné ve stoje

Hanmi handachi waza = techniky, kdy obránce klečí a útočník stojí

Randori = volný styl, kdy na obránce útočí několik útočníků naráz

Takemusu Aiki = vrcholné umění, kdy se technika při boji rodí spontánně. Opak předaranžovaných pohybů (kat)

Kuzuchi = vychýlení