

# PRVNÍ TRÉNINKY v AIKIDO JIGOKU DOJO PRAHA

Tato krátká příručka slouží k základnímu seznámení se s prvními stavebními prvky tréninků v **Aikido Jigoku Dojo Praha**.

**Rei** - pozdrav, úklona. V Aikido Jigoku Dojo zpravidla používáme tradiční shinto pozdrav, tj. 2x krátká úklona, 2x tlesknutí, 1x dlouhá úklona směrem k O-senseiovi.

**Onegaishimasu** - pozdrav mezi učitelem a žáky

## **Dýchání: Nejběžnější formy dýchání na počátku tréninku**

Su No Kokyu - „natírání plotu“

Yo No Te Kokyu - princip dlaně dolů

I No Te Kokyu - princip dlaně nahoru

Ki Musubi No Te Kokyu - seznámení se se 4 úrovněmi (ikkyo - úroveň boků, nikkyo - úroveň břicha, sankyo - úroveň hrudníku, yonkyo - úroveň hlavy)

Aun No Kokyu - hlasitý nádech, nashromáždění energie

**Torifune undo** - cvičení stability, ki a kiai. 3 úrovně, rychlosti a 3 typy kiai (ej - o, ej - sa, ej - ej)

**Furitama** - „vyklepávání centra“

**Ikkyo undo** - cvičení stability, přenášení váhy, zvedání rukou na úroveň hlavy. Návuk tegatany (neohebné paže), uvědomění si dosahu svých rukou a vymezení osobního prostoru.

## **Návuk kroků:**

Ashi sabaki - pohyby nohou

Te sabaki - pohyby rukou

Tai sabaki - pohyby celého těla

Maeashi irimi - posun vpřed pouze přední nohou

Cugi ashi irimi - posun vpřed celým tělem

Ushiroashi irimi - krok vpřed zadní nohou

Tenkan - otočka se zakročením

Tenshin - krok stranou (maeashi tenshin - první se hýbe do strany zadní noha a přední přikročí, ushiroashi tenshin - první se hýbe do strany přední noha a zadní přikročí)

Nejčastější kombinace: irimi - tenkan (180° nebo 90°), irimi - tenkan - tenshin, tenkan - tenshin, tenshin, irimi - irimi

## **UKEMI: návuk pádů**

Yoko ukemi - pády do strany

Mae ukemi - pád vpřed

Ushiro ukemi - kolébka vzad

Ushiro kaiten ukemi - pád vzad do stoje

Hombu ukemi - velký pád vzad s odplácnutím

## **TACHI WAZA: návuk technik ve stoje**

### **4 základní techniky znehybnění útočnicka**

Ikkyo

Nikkyo

Sankyo

Yonkyo

#### **4 základní hody**

Sumiotoshi/udekimenage (úroveň boků)

Kotegaeshi (úroveň břicha)

Iriminage (úroveň hrudníku)

Shihonage (úroveň hlavy) + genkeikokyunage (princip seku s dlaní nahoru), + tenshinage (princip seku s dlaní dolů)

#### **4 základní směry nestability útočnicka**

Ikkyo kuzushi

Nikkyo kuzushi

Sankyo kuzushi

Yonkyo kuzushi

#### **5 základních příjmů útoku - vytvoření prvního kontaktu s útočnickem (musubi, napojení se)**

Přímý úder

Vertikální sek (zezdola nahoru, shora dolů)

Diagonální sek z prava doleva

Diagonální sek z leva doprava

Horizontální sek

a jejich následné kombinace

Ukenagashi - propuštění

V nějakých situacích je výhodnější využívat sekové pohyby, v jiných situacích krouživé pohyby zejména zápěstím, lokty či celými pažemi

#### **2 základní směry vstupu**

Omote - vstup na stranu před břicho útočnicka

Ura - vstup na stranu zad útočnicka

#### **2 základní vzájemné postavení obrance a útočnicka**

Aihanmi - oba stojí stejnou nohou vpředu

Gyakuhanmi - obránci a útočník stojí vůči sobě zrcadlově (jeden pravou, druhý levou nohou vpředu a naopak)