



## Szeltner Aikido Dojók Felkészülési alapkiadvány

### Mi az aikido?

Egy samuráj hagyományokra építő, ám modern japán harcművészet, mely az ellenfél erejét, támadásának energiáját elvezetve, visszafordítva kerekedik a támadó fölé, és sérülés okozása nélkül próbálja meg hatástalanítani a támadást. Továbbá nemcsak technikai rendszer, hanem komoly szellemi út, illetve életvitel, életfelfogás is egyben. Az aikidóban nemcsak pusztakezes technikák vannak, hanem a gyakorlók megtanulják a japán kard és bot mozgásainak alapjait is, melyekre sok pusztakezes technika is épül.

### Mit jelent az aikido kifejezés?

*„Az aiki két ki - melyek egymással ellentétes erők - összekapcsolása önmagadban.”*

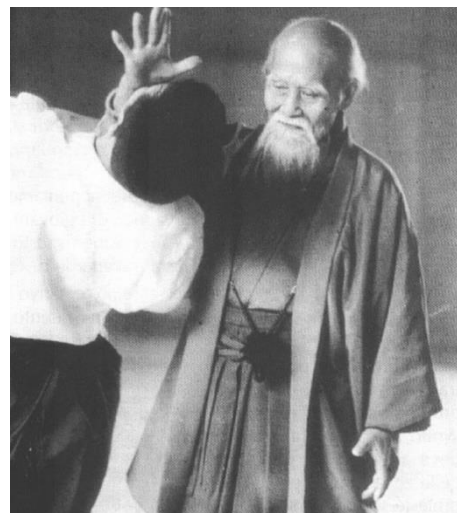
- Ueshiba Morihei, az aikido alapítója

Az AI jelentése egyesülés, egység, harmónia.

A KI jelentése energia, szándék, életerő.

A DO jelentése út, módszer, tanítás.

Összességében az AIKIDO az ellentétes (jin-jang, japánul in-yo) erők egyensúlyba hozását jelenti egyrészt önmagunkban, másrészt a kívülről érkező erők tekintetében, így érve el az univerzummal való egységet, harmóniát.



*Ueshiba Morihei - Ég és föld egyensúlyban*

## Az aikido története

Az aikido megalapítása Ueshiba Morihei nevéhez fűződik. Az aikidót gyakorlók őt szerte a világon O-sensei, vagyis a nagy tanító néven tisztelik, képe ott függ minden dojo falán.

Az Alapító 1883. december 14-én született Tanabe városában, és 1969. április 26-án halt meg Tokió-ban. Régi samurájcsaládból származott, és személyes érdeklődése, fogékonysága révén mélyen vallásos oktatást kapott mind a shintóban, mind pedig a shingon buddhizmusban.

Mivel gyenge fizikummal rendelkezett, már egész korán heves érdeklődéssel fordult a harcművészetek felé, s minden alkalmat megragadott a tanulásra. Így ismerkedett meg a szumóval, a judóval, Kito-ryu jujutsuval, a Goto-ha Yagyū-ryu jujutsuval és a Tenjin Shinyo-ryu jujutsuval. Japán északi szigetén, Hokkaidón találkozott Takeda Sokakuval, a Daito-ryu aikijujutsu vezetőjével, s 1915-től kezdődően egészen a 1935-ig tanulta ezt a művészetet. 1922-ben kapta meg Takeda mestertől a kyoju dairi (oktatói engedély) oklevelet, s ettől kezdődően a Daito-ryu tanításával foglalkozott.



*Takeda Sokaku, a Daito-ryu aikijujutsu alapítója*

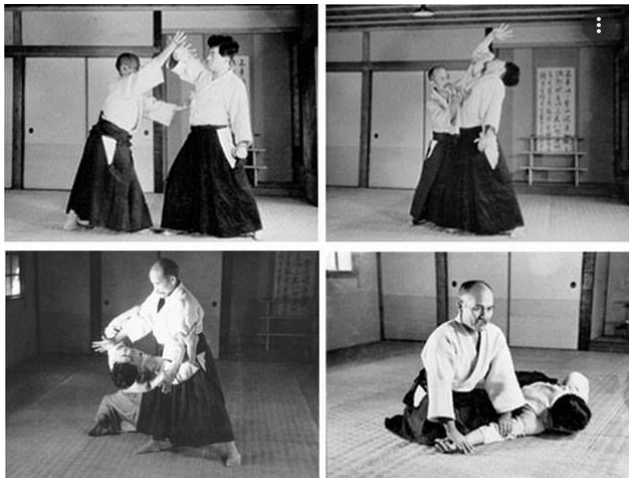
1919-ben ismerkedett meg Deguchi Onisaburóval, ezzel az ellentmondásos személyiségű, ám kétségkívül nagyformátumú vallási vezetővel, aki az Omoto Kyo (Nagy Eredet) nevű vallási irányzat központi alakja volt. Ueshiba Morihei az Omoto Kyo követője lett, s ez a vallás a Japán császár irányításával megvalósuló világbéke, az emberek közötti harmónia fontosságának hangsúlyozásával komoly hatással volt az aikido gondolati hátterére.

Apja halálát (1920) követően Morihei családjával együtt Ayabéba, az Omoto központjába költözött, s itt nyitotta meg (Deguchi ösztönzésére) első dojóját is, amelyet Ueshiba Juku-nak (Ueshiba Magániskola) nevezett.



*Deguchi Onisaburo, az Omoto-kyo vezetője*

1927-ben tanítványa, Isamu Takeshita admirális kérésére Tokióba költözött, ahol hamar az imperialista Japán politikai és katonai elitjének egyik legelismertebb harcművészeti oktatója lett. Több ideiglenes edzőterem után 1931-ben nyitotta meg a Kobukan Dojót, amely a háború előtti évtizedben az aikido központi dojója, tulajdonképpen megformálódásának színtere lett.

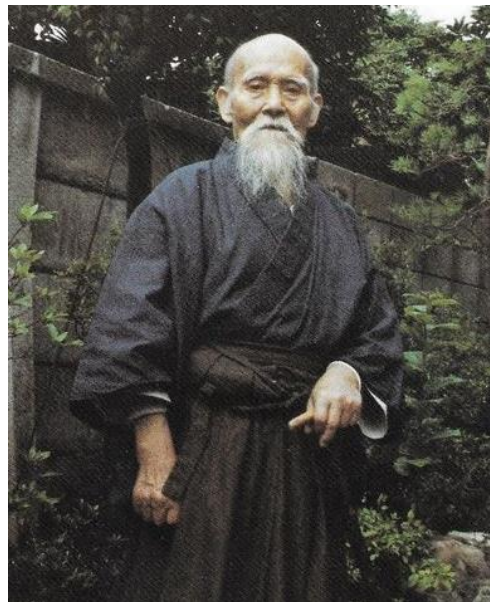


A 30-as évek végére Ueshiba Morihei teljes mértékben független irányzatként kezdte tanítani művészetét, amelyet (több ideiglenes elnevezés, pl.: Ueshiba-ryu Aiki-jujutsu, Aiki-budo, Aiki-no-michi stb. után) 1942-től kezdődően aikidónak nevezett.

A csendes-óceáni háború kitörésekor Morihei elhagyta Tokiót, s az Ibaraki tartományban található Iwama városkába költözött. Itt építette fel birtokán az aiki-szentélyt, s a dojót, ahol 1942-től az ötvenes évek elejéig az edzéseit vezette.

A Kobukan dojo helyén 1962-re készült el az új dojo, amelyet Hombu (központi) dojonak neveztek el.

Az első Japánon kívüli bemutatót 1953-ban, a Hawaii-szigeteken tartotta Tohei Koichi sensei, Európában Mochizuki Minoru sensei 1954-es franciaországi bemutatója volt az első.



Az aikido ettől kezdődően gyorsan népszerűvé vált világszerte, s japán mesterek sora utazott Európába és Amerikába oktatni.

Az Alapító Ueshiba Morihei 1969 április 26-án, Tokióban meghalt. Halálát követően az "Út vezetője" (Doshu) fia, Ueshiba Kisshomaru lett, akit 1999-ben az Alapító unokája, Ueshiba Moriteru követett.

## Az aikido technikai rendszere

Az aikidóban a tanulás során megtanulunk a legkülönbözőbb helyzetekben védekezni. Ennek előfeltétele a változatos gyakorlás.

Egy támadás sokféle lehet: nem csak előlről jöhet, nem csak egy embertől. Ennek megfelelően az aikido több támadási alaphelyzetet használ.

**Tachi-waza** a neve annak a pozíciónak, amikor a védekező és a támadó egyaránt áll.

**Suwari-waza** (vagy **zagi**) azt jelenti, hogy mindkét fél japán ülésben van, így hajtja végre az uke (támadó - akit megdobnak) a támadást, s a tori (védekező - aki a dobást végrehajtja) a technikát.

**Hanmihandachi-waza** az az alappozíció, amikor a támadó állva marad, a védekező viszont ülve védi azt valamilyen technikával.

**Ushiro-waza** az a gyakorlási forma, amikor a támadások hátulról jönnek.

**Kaeshi-waza** az a kontratechnika-csoport, amikor az uke visszafordítja a technikát, és ő fejezi be a gyakorlatot egy aikido technikával.

**Ninin-dori** az a gyakorlatcsoport, amikor a torit két ember lefogja és ebből kell szabadulnia.

**Ninin-gake** két ember elleni védekezés.

**Sannin-gake** ugyanez, három támadóval.

**Henka-waza** az alap technikák különböző alkalmazott változatait jelenti.

A gyakorlás, vizsgabemutató történhet fegyveresen is, ezeknek is van saját rendszerük. Ezek az aikidóban használt alapfegyverek (kard, bot, kés) használatát és az ellenük való védekezést foglalják össze, ellentétben a **tai jutsu**-val, amely a puszta kézzel végrehajtott technikák összefoglaló neve.

**Ken-waza** - a kard helyes használatára tanít. Szinte valamennyi Aikido-technika levezethető a kardvíváson keresztül.

Fajtái:

- Ken no kihon (alaptechnikák karddal)
- Zengo no ido (koordinációs gyakorlatok egyedül vagy párban)
- Kumitachi (páros, harcszerű gyakorlatok)

**Jo-waza** az a rendszer, amely a JO (128 cm hosszú, hagyományos japán fegyver, lándzsa vagy bot) használatára tanít.

Fajtái:

- Jo no kihon (alaptechnikák jo-val)
- Jo kata-k (13 és 31 lépésesek)
- Kumijo (páros, harcszerű gyakorlatok)

**Tanto-dori** a hagyományos japán kés, a tanto elleni védekezés alapjai.

**Tachi-dori** az a technikai rendszer, amikor a gyakorlókarddal támadó ellenfelet pusztán kézzel tesszük harcképtelenné.

**Jo-dori** az a gyakorlási, harci forma, amikor a jo-val támadó ellenfél ellen kell üres kézzel helytállni. A motasete (megfogatva) elnevezésű változat az, amikor a védekező fél kezében van a fegyver, s az azt megszerezni kívánó ellenfelet kell megdöbni, leszorítani.

## Az aikido szakkifejezéseinek szótára

A következőkben előforduló kifejezések és szavak helyes kiejtésében fog segíteni a Hepburn-féle fonetikai, kiejtési rendszer.

| Hepburn-rendszer | magyar hangok |
|------------------|---------------|
| ts               | c             |
| ch               | cs            |
| z                | dz            |
| j                | dzs           |
| y                | j             |
| sh               | s             |
| s                | sz            |
| w                | v             |

## Alapfogalmak

|         |                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------|
| dojo    | edzőterem                                                   |
| tatami  | szőnyeg                                                     |
| keikogi | edzőruha                                                    |
| hakama  | hagyományos szamuráj szoknyanadrág                          |
| kihon   | alap, bázis                                                 |
| henka   | alkalmazás                                                  |
| bokken  | fakard                                                      |
| tachi   | 1. álló helyzet (pl. tachiwaza)<br>2. kard (pl. tachi dori) |
| suwari  | ülés                                                        |
| jo      | bot                                                         |
| tanto   | kés                                                         |
| rei     | tiszteletadás                                               |
| seiza   | “helyes ülés”, a japán ülés                                 |
| kiritsu | állj fel!                                                   |
| hajime  | rajta!                                                      |
| yame    | pihenj!                                                     |
| hantai  | oldalt válts!                                               |

|                           |                                                                                                           |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| shizen                    | “természetes” állás, lábak egymás mellett                                                                 |
| hanmi                     | "fél test", támadó/védekező állás, a vívók alapállásához hasonlatos                                       |
| mae                       | előre                                                                                                     |
| ushiro                    | hátra, hátulról                                                                                           |
| yoko                      | oldalt, oldalról                                                                                          |
| migi                      | jobb                                                                                                      |
| hidari                    | bal                                                                                                       |
| omote                     | elülső oldali                                                                                             |
| ura                       | hátsó oldali                                                                                              |
| uke                       | akit megdobnak                                                                                            |
| tori / nage               | aki a dobást végrehajtja                                                                                  |
| ukemi                     | befogadó test, az a rendszer, ahogy a technikákat befogadjuk - elsősorban gurulások, esések tartoznak ide |
| atemi                     | ütő test, általában a technikák során végrehajtott ütésekre használjuk                                    |
| tegatana                  | "kézkard", amikor a kezet vagy alkart kardként használjuk                                                 |
| jodan                     | felső rész, a test váltól felfelé lévő része                                                              |
| chudan                    | középső rész, a torzó                                                                                     |
| gedan                     | alsó rész, a test medencétől lefelé található része                                                       |
| agura                     | törökülés                                                                                                 |
| o-nagai shimasu           | "legyen szíves", udvariassági forma gyakorlás elején                                                      |
| domo arigato gozaimashita | "nagyon szépen köszönöm", udvariassági forma gyakorlás végén                                              |
| o-sensei                  | nagymester, az aikido alapítója, Ueshiba Morihei                                                          |

## Alapmozgások

|                  |                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ikkyo undo       | első gyakorlat                                                       |
| funakogi undo    | evezőmozgás gyakorlat                                                |
| irimi            | "belépő test", szűkebb értelemben véve belépés csúsztatott lépéssel  |
| tenkan           | első lábon fordulás köríves lépéssel a test küldő oldala felé        |
| kaiten           | hátsó lábbal előrelépünk, aztán lépünk egy tenkant                   |
| sankaku          | háromszög, gyakran a háromszöglépésre (sankaku ashi) hivatkozunk így |
| mae ukemi        | előregurulás                                                         |
| ushiro ukemi     | hátragurulás                                                         |
| tobikoshi ukemi  | társon át gurulás                                                    |
| tobikoshi sutemi | társon át esés                                                       |
| shikko mae       | térden járás előre                                                   |
| shikko ushiro    | térden járás hátra                                                   |
| shikko kaiten    | térden fordulás                                                      |



## Alaptámadások

|                                |                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| aihanmi katatedori             | fogás az azonos oldali kézre                                |
| (gyakuhanmi) katatedori        | fogás az ellentétes oldali kézre                            |
| ryotedori                      | fogás mindkét kézre                                         |
| katate ryotedori (morotedori)  | egy kéz fogása két kézzel                                   |
| katadori                       | vállfogás                                                   |
| ryo katadori                   | két váll fogása                                             |
| munadori                       | ruhafogás a mellen                                          |
| hijidori                       | könyökfogás                                                 |
| ushiro ryotedori               | mindkét kéz lefogása hátulról                               |
| ushiro ryo katadori            | hátulról két váll fogása                                    |
| ushiro ryo hijidori            | hátulról két könyök fogása                                  |
| ushiro eridori                 | hátsó gallérfogás                                           |
| ushiro kakaedori               | átkarolás hátulról                                          |
| kubishime / kubijime           | fojtófogás                                                  |
| ushiro katatedori<br>kubishime | csuklófogással kombinált alkaros fojtás hátulról            |
| ushiro hagaijime               | “dupla nelson” szeru fogás                                  |
| shomenuchi                     | egyenes köríves ütés kézzel fejre                           |
| yokomenuchi                    | oldalsó köríves tenyérélcsapás fejre                        |
| chudan tsuki                   | egyenes ökölütés gyomorra                                   |
| jodan tsuki                    | egyenes ökölütés fejre                                      |
| katadori menuchi               | egy kézzel vállfogás, majd a védekező fél ütésének kivédése |

## Alaptechnikák

|                 |                                                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| osae waza       | leszorítás technikák                                                    |
| ikkyo           | "első tanítás", alkarfeszítés                                           |
| nikyo           | "második tanítás", csuklófeszítés                                       |
| sankyo          | "harmadik tanítás", alkarcsavarás csuklón keresztül                     |
| yonkyo          | "negyedik tanítás", leszorítás alkari idegpont használatával            |
| gokyo           | "ötödik tanítás", alkarfeszítés csuklórögzítéssel, késes támadás esetén |
| nage waza       | dobástechnikák                                                          |
| iriminage       | belépő dobás                                                            |
| shihonage       | négyirányú dobás                                                        |
| kotegaeshi      | csuklófordítás                                                          |
| uchi kaitennage | belső forduló dobás                                                     |

|                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| soto kaitennage    | külső forduló dobás                   |
| tembinnage         | mérleg dobás                          |
| tenchinage         | ég-föld dobás                         |
| sankyonage         | dobás a harmadik tanítás segítségével |
| sumi otoshi        | sarok ejtés                           |
| aiki otoshi        | aiki ejtés                            |
| ushiro kiri otoshi | hátsó vágásos ejtés                   |
| juji garami nage   | tízes formájú dobás                   |
| koshi nage         | csípő dobás                           |
| kokyunage          | légzési erő dobás                     |
| kokyu ho           | légzési erő fejlesztő módszer         |

## Fegyveres gyakorlatok

|                            |                                                                               |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ken                        | kard                                                                          |
| bokken                     | fakard                                                                        |
| suburi                     | "üres vágás"                                                                  |
| shomenuchi                 | függőleges ütés vagy vágás fejre                                              |
| yokomenuchi                | köríves ütés vagy vágás fejre                                                 |
| kesagiri                   | vágás a ruha gallérja mentén                                                  |
| tsuki                      | szúrás                                                                        |
| fumikomi tsuki             | szúrás lépéssel                                                               |
| kirikaeshi                 | vágás a kard fordításával                                                     |
| jo                         | 128 cm hosszú bot                                                             |
| tsuki no bu                | szúrásra épülő jo technikák                                                   |
| choku tsuki                | egyenes szúrás                                                                |
| kaeshi tsuki               | fordításos szúrás                                                             |
| ushiro tsuki               | szúrás hátrafelé                                                              |
| tsuki no gedangaeshi       | szúrás, majd alsó szintű forgatás                                             |
| tsuki no jodangaeshi       | szúrás, majd felső szintű forgatás                                            |
| men no bu                  | függőleges ütésre épülő jo technikák                                          |
| shomen uchikomi            | függőleges ütés gyakorlat                                                     |
| renzoku uchikomi           | folymatolagos ütés gyakorlat (függőleges ütés fejre, majd köríves ütés fejre) |
| menuchi ushiro tsuki       | függőleges ütés és szúrás hátrafelé                                           |
| menuchi gedangaeshi        | függőleges ütés fejre, majd alsó szintű forgatás                              |
| hidariyokomen ushiro tsuki | bal oldali köríves ütés fejre, majd hátrafelé szúrás                          |
| katate no bu               | egykezes jo tartásra épülő technikák                                          |
| katate gedangaeshi         | egykezes alsó szintű forgatás                                                 |
| katate tomauchi            | egykezes távoli ütés                                                          |
| katate hachinoji gaeshi    | egykezes nyolcas formájú forgatás                                             |



|                           |                                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| hasso no bu               | nyolc irányú állásból végrehajtott technikák                                                  |
| hasso no kamae            | nyolc irányú állás, karddal vagy bottal, a fegyver a jobb vállnál, függőlegesen felfelé mutat |
| hassogaeshi uchi          | nyolc irányú állás, függőleges ütés fejre                                                     |
| hassogaeshi tsuki         | nyolc irányú állás, szúrás                                                                    |
| hassogaeshi ushiro tsuki  | nyolc irányú állás, szúrás hátra                                                              |
| hassogaeshi ushiro uchi   | nyolc irányú állás, ütés hátra                                                                |
| hassogaeshi ushiro barai  | nyolc irányú állás, hátrafelé söprés                                                          |
| nagare no bu              | átfolyatásos váltással végrehajtott technikák                                                 |
| hidare nagare gaeshi uchi | bal oldalt átfolyatott fordítás, majd ütés                                                    |
| migi nagare gaeshi tsuki  | jobb oldalt átfolyatott fordítás, majd szúrás (yokomenuchival kezdődik)                       |