FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU
UNIVERZITY KOMENSKÉHO

KATEDRA GYMNASTIKY, TANCOV A ÚPOLOV

Systematika technických prostriedkov v aikidó

ZÁVEREČNÁ PRÁCA

Bratislava 2000 **Zdenko Reguli**

FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU UNIVERZITY KOMENSKÉHO

KATEDRA GYMNASTIKY, TANCOV A ÚPOLOV

Systematika technických prostriedkov v aikidó

ZÁVEREČNÁ PRÁCA

Odbor: Telesná výchova a šport

Špecializácia: aikidó

Autor: Zdenko Reguli

Vedúci ZP: Mgr. Ivan Plaštiak

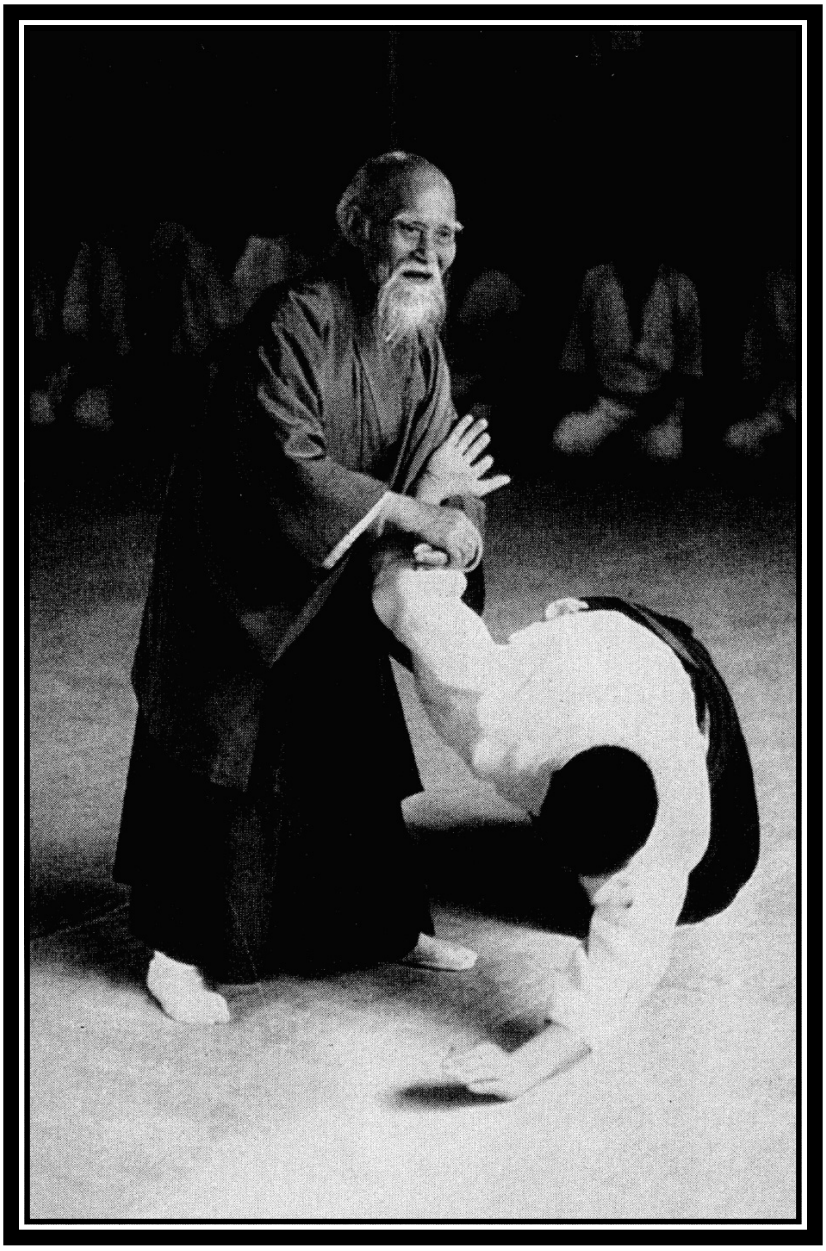
Oponent ZP: Doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc.

Bratislava 2000

Čestné vyhlásenie

Vyhlasujem, že záverečnú prácu Systematika technických prostriedkov v aikidó som s použitím uvedených citácií a bibliografických odkazov vypracoval samostatne.

V Martine 13. januára 2000



"Aikidó nie je možné vysvetliť slovami. Každý musí cvičiť, kým dosiahne osvietenie mysle a tela. Cvičenie aikidó nie je šport ani asketizmus. Je to akt viery založenej na túžbe v dosiahnutie úplnej sebaaktualizácie. Neponáhľajte sa, pretože je potrebných minimálne desať rokov na dosiahniutie majstrovstva v základoch a dosiahnutie prvého pokročilého stupňa. Nikdy si nemyslite, že ste vševedúci, perfektní inštruktori. Musíte pokračovať v každodennom cvičení so svojimi študentami a rozvíjať sa spolu s nimi na Ceste Aiki."

Morihei Uešiba, zakladateľ aikidó[1]

---

[1] In Stevens, 1987, s. 92

Obsah.

ÚVOD. 3

1 SYSTEMATIKA TECHNICKÝCH PROSTRIEDKOV V AIKIDÓ A INÝCH ÚPOLOCH. 4

1.1 MIESTO TECHNICKÝCH PROSTRIEDKOV V AIKIDÓ. 4

1.2 SYSTEMATIKA TECHNICKÝCH PROSTRIEDKOV V INÝCH ÚPOLOCH. 5

1.2.1 Systematika úpolov. 5

1.2.2 Systematika techník v karatedó. 7

1.2.3 Systematika techník v džúdó. 8

1.3 TRADIČNÁ SYSTEMATIKA TECHNÍK V AIKIDÓ. 10

1.3.1 Klasický prístup. 10

1.3.2 Štrukturálny prístup. 11

1.3.3 Integrovaný prístup (riai). 12

1.4 PERSONÁLNY PRÍSTUP K SYSTEMATIKE TECHNÍK. 16

2 SPOLOČNÉ TECHNICKÉ PROSTRIEDKY. 21

2.1 HANMI (POSTOJ). 21

2.2 POHYBY RÚK (TE SABAKI). 23

2.2.1 Princíp použitia ruky spôsobom podobným práci s mečom (te gatana). 24

2.2.2 Princíp rotácie predlaktia. 24

2.2.3 Princíp neohnuteľnej paže (orenai te). 25

2.2.4 Princíp zachovania centra. 25

2.3 PREMIESTNENIA (AŠI SABAKI). 26

2.4 OBRATY TELA (TAI SABAKI). 28

2.4.1 Obraty so zachovaním orientácie hanmi 28

2.4.2 Obraty so zmenou orientácie hanmi 29

2.5 TECHNIKY SPRÁVNEHO DÝCHANIA (KOKJÚ WAZA). 29

3 TECHNICKÉ PROSTRIEDKY TORIHO. 31

3.1 TECHNIKY HODOV (NAGE WAZA). 32

3.1.1 Priame techniky hodov (kihon waza). 32

3.1.2 Techniky hodov s využitím páčení kĺbov (kansecu nage waza). 39

3.1.3 Techniky hodov s využitím úderov (atemi nage waza). 41

3.2 TECHNIKY ZNEHYBNENÍ (KATAME WAZA). 41

3.2.1 Techniky držaní (osae waza). 42

3.2.2 Techniky páčení (kansecu waza). 42

3.2.3 Techniky škrtení (šime waza). 44

3.3 TECHNIKY ÚDEROV (ATEMI WAZA). 45

3.3.1 Údery hornými končatinami (te ate waza)..... 45
3.3.2 Údery dolnými končatinami (aši ate waza)..... 48
3.3.3 Údery trupom a hlavou (do ate waza)..... 48
3.4 TECHNIKY NÁSLEDNÝCH ZNEHYBNENÍ (NAGE KATAME WAZA)..... 49
4 TECHNICKÉ PROSTRIEDKY UKEHO..... 50
4.1 TECHNIKY ÚTOKOV (KÓGEKI WAZA)..... 50
4.1.1 Techniky útokov spredu (mae kógeki waza)..... 52
4.1.2 Techniky útokov zozadu (uširo kógeki waza)..... 56
4.2 TECHNIKY PRIJÍMANIA TECHNIKY (UKEMI WAZA)..... 57
4.2.1 Techniky pádov vpred (mae ukemi waza)..... 60
4.2.2 Techniky pádov vzad (uširo ukemi waza)..... 61
4.2.3 Techniky pádov bočne (joko ukemi waza)..... 62
4.2.4 Techniky kombinovaných pádov (renraku ukemi waza)..... 62
ZÁVER..... 63
LITERATÚRA..... 65

ÚVOD.

Neustála snaha o napredovanie v rozvoji teórie a praxe aikidó na Slovensku, nás vedie k stále hlbšiemu pohľadu na rôzne faktory, vyskytujúce sa pri cvičení aikidó, ale aj v širších súvislostiach v kontakte aikidó so spoločnosťou, prírodou a ich fenoménmi.

Potreby didaktiky aikidó vyústili do predkladanej práce, zhŕňajúcej spoločenskú potrebu systematizácie technických prostriedkov v aikidó vo svetle moderných vied o športe, úpoloch a špecificky bojových umení pochádzajúcich z Japonska. Snažili sme sa pritom rešpektovať tradičné pohľady aikidó a jeho technických predchodcov.

Šírku technických prostriedkov, v najhlbšej podstate aikidó neobmedzenú (takemusu aiki), je nemožné bez výhrad zatriediť do pevných štruktúr. Z tohoto hľadiska je práca vlastne kontroverznou k myšlienke aikidó, ako neobmedzeného bojového umenia. Podľa zakladateľových slov by mala byť každá technika inou a aikidoka by sa ani nemal príliš zaťažovať iba nasledovaním svojho učiteľa (K. Ueshiba, 1987). Nové techniky neustále vznikajú a našim cieľom nebolo obmedziť aikidó iba na kategórie, ktoré analyzujeme v ďalších kapitolách.

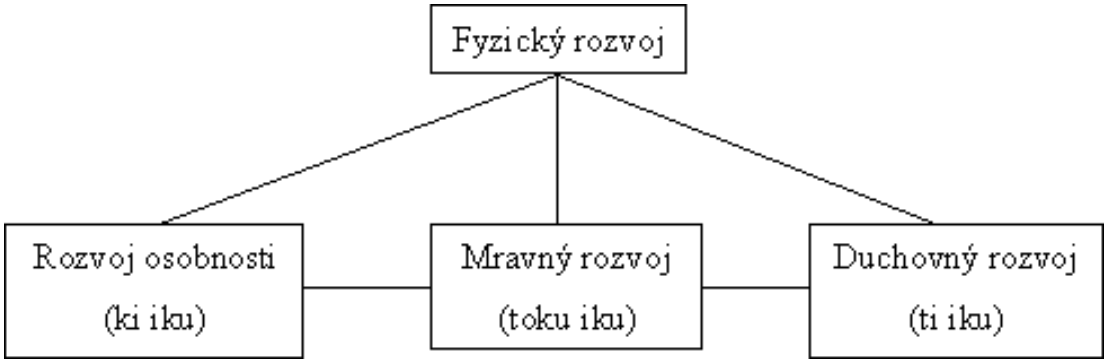
Pracovali sme nielen so širokým spektrom literatúry. Významnou mierou sa na vzniknutej systematike podieľali skúsenosti autora, nadobudnuté v niekoľkoročnom tréningovom procese, v ktorých je žiakom i učiteľom a na desiatkach odborných seminároch pod vedením mnohých zahraničných učiteľov.

Ucelená systematika aikidó neexistuje a doteraz nebola nijakým autorom v celej svojej šírke spracovaná. Na jednej strane to pri písaní tejto práce znamenalo ťažkosti spočívajúce v malej možnosti odraziť sa od nejakých pevných štruktúr a na strane druhej táto skutočnosť umožnila voľnejšie a tvorivejšie pracovať.

1 SYSTEMATIKA TECHNICKÝCH PROSTRIEDKOV V AIKIDÓ A INÝCH ÚPOLOCH.

1.1 MIESTO TECHNICKÝCH PROSTRIEDKOV V AIKIDÓ.

Za dôležitú otázku považujeme vymedzenie miesta a úlohy technických prostriedkov v aikidó. Výstižne toto miesto ukazuje Brand (1998, s. 27). Rozdeľuje štyri zložky rozvoja aikidistu podľa nasledujúcej schémy. Vychádzal pritom z predpokladu, že rozvoj osobnosti, mravov a ducha je v aikidó možný jedine prostredníctvom fyzického rozvoja.



Technické prostriedky sú prejavom vnútorných hodnôt aikidó, zameraného na široký a všeobecný rozvoj osobnosti človeka ako bytosti rozvíjajúcej sa po celý život (bližšie Reguli, 2000a). Bez nich by prax aikidó nemala význam, stala by sa iba teoretickou disciplínou. Zakladateľ upozorňoval (M. Ueshiba, 1996, s. 21), že cvičenie, praktická technická činnosť je pre napredovanie a rozvoj vnútorných kvalít človeka nevyhnutná aj po dosiahnutí určitej úrovne, že je potrebné „neustále cvičiť a cvičiť“.

V moderných športoch sú technické prostriedky často kľúčovým faktorom pri dosahovaní maximálneho športového výkonu. Telesné cvičenia sú primárnou sférou rozvoja športovca, cez ktorú sa sekundárne pôsobí aj na ostatné zložky športovcovej

osobnosti, ako aj na spoločnosť. V aikidó sa celoživotné pôsobenie na osobnosť aikidistu posúva do primárnej sféry, pričom rozvoj tela považujeme nielen za jeden z cieľov, ale najmä za prostriedok rozvoja človeka smerom k jeho sebaaktualizácii, smerom k realizácii jeho prirodzeného ľudského potenciálu.

Westbrooková a Ratti vo svojej, dnes už klasickej učebnici aikidó (1970), analyzovali prax aikidó a dospeli k nasledujúcej schéme, v ktorej rozdeľujú prax z hľadiska teórie útoku a teórie obrany.

PRAX AIKIDÓ							
FAKTORY TEÓRIE ÚTOKU				FAKTORY TEÓRIE OBRANY			
VNÚTORNÉ	VONKAJŠIE			VNÚTORNÉ	VONKAJŠIE		
MENTÁLNE	FYZICKÉ	FUNKCIONÁLNE		MENTÁLNE	FYZICKÉ	FUNKCIONÁLNE	
myseľ	telo	dynamické	technické	myseľ	telo	dynamické	technické
		pohyb útoku	technika útoku			pohyb obrany	technika obrany

Všetky faktory útoku pritom tvoria tzv. zjednotenú silu útoku (angl. Unified Power of Atack – UPA) a faktory obrany sú spojené v jednoduchú, plynulú a účinnú obranu. Funkcionálne zjednotenie útoku a obrany používa zručnosti nadobudnuté a založené na koordinačných schopnostiach, ako základných determinantoch aikidó.

Technické prostriedky tvoria iba časť z prostriedkov v aikidó, ale sú nevyhnutnou a neoddeliteľnou časťou v tréningovom procese. Technické prostriedky vyjadrujú taktický zámer praktikujúcich, sú spôsobom jeho realizácie.

1.2 SYSTEMATIKA TECHNICKÝCH PROSTRIEDKOV V INÝCH ÚPOLOCH.

1.2.1 Systematika úpolov.

Úpoly sú charakterizované prekonávaním protivníka iným človekom, pričom dochádza k ich priamemu kontaktu. Rozdeľujeme ich (Ďurech a kol., 1993) na:

- Základné úpoly, slúžiace ako príprava pre športové úpoly a sebaobranu. Podľa charakteru pohybovej činnosti ich ďalej rozdeľujeme na:
  - úpolové preťahy,
  - úpolové pretlaky,

  - úpolové odpory,
  - úpolové hry.
- Sebaobrana. Nemá súťažný, ale branný charakter. Aikidó je podľa niektorých autorov spôsobom sebaobrany (Shioda, 1977; Tohei, 1996 a iní).
  - Sebaobrana bez zbrane,
  - sebaobrana s použitím bodných a sečných zbraní,
  - sebaobrana s použitím tyčí rôznych dĺžok,
  - iné druhy sebaobrany.
- Športové úpoly s vymedzenými pravidlami a v ktorých sa uskutočňujú súťaže na rôznych úrovniach. Aikidó tradične nemá súťažný charakter (K. Ueshiba, 1985), napriek tomu sa už od počiatkov vzniku aikidó objavujú (slabo akceptované) snahy o založenie súťaže (Lee, 1985). Športové úpoly Ďurech rozdeľuje na:
  - športové úpoly s použitím najmä úderov rôznymi časťami tela,
  - športové úpoly s použitím najmä hodov a znehybnení v boji v postoji i na zemi, kde je zaradené aj aikidó a
  - športové úpoly s použitím najmä zásahov chladnými zbraňami.

Aikidó, podobne ako aj ostatné úpoly, čerpá základnú pohybovú prípravu zo základných úpolov, pádovej techniky, premiestňovaní, techník nadviazania kontaktu a pod. Z technických prostriedkov sú najviditeľnejšie hody a znehybnenia (čo na Slovensku uvádza už Levský, 1982). To je dôvod zaradenia aikidó medzi športové úpoly s použitím najmä hodov a znehybnení. Ako sme uviedli, aikidó je niekedy chápané ako sebaobrana. V kategóriách športových úpolov by mohlo aikidó patriť medzi športové úpoly s použitím najmä úderov rôznymi časťami tela. Podľa jedného z výrokov zakladateľa tvorí použitie atemi až 99% aikidó (podľa Fojtík, 1993, s. 61). Použitie zbraní ako nevyhnutnej súčasti tréningu znamená možnosť priradiť aikidó do skupiny športových úpolov, používajúcich hlavne zásahy zbraňami. Ešte širšie by sme mohli hovoriť o pohybovom umení tak ako sa to chápe v škole šinšin tóicu dó (Maruyama - Tohei 1987, s. 18), ki no miči (Pranin, 1992) a podobne.

Vzhľadom na takýto široký technický záber aikidó budeme analyzovať systematizáciu techník v iných úpolových disciplínach a to najmä v tých, s ktorými

je aikidó príbuzné (Draeger – Smith, 1995; Draeger, 1998, Stevens, 1987), teda úpoly zo skupiny japonských bojových umení budó.

1.2.2 Systematika techník v karatedó.

Karate je bojové umenie a moderný úpolový šport, pochádzajúci z transformácie čínskych smerov zápasu cez okinawské spôsoby boja až k modernému úpolovému športu šírenému z Japonska (Lind, 1996).

Systematika techník vyplýva zo zamerania karatedó najmä na údery rôznymi časťami tela. Techniky hodov, páčení, držaní a škrtení sú v karatedó zastúpené v malej miere. Vznikajú najmä ako aplikácie základných úderov. Ich zaradenie v základnej systematike je pomerne malé. Karatisti vykonávajú rovnako obranné, ako aj útočné techniky. V cvičnom, alebo súťažnom zápase nie je dopredu určený tori a uke. Ich úlohy sa plynulo striedajú.

Z toho vyplýva aj systematika techník v karatedó, ktorá obsahuje (Nakajama, 1994):

a) Tači (postoje a polohy)
b) Cuki (údery trčením)
c) Uči (kyvné údery)
d) Keri (kopy)
e) Uke (kryty)

Trojica autorov I. Fojtík, Petr Král a Pavel Král (1993, s. 17) uvádzajú, že „žiadny iný šport nemá tak dokonale prepracovaný systém jednotlivých techník.“ Základnú techniku rozdeľujú nasledovne.

a) Tači waza (technika postojov): heisokudači, musubidači, heikodači, soto hačidžidači, teidžidači, renodžidači, zenkucudači, kokucudači, nekoašidači, kibadači, džijúdači
b) Džóši waza (útočná technika paží):
    - cuki waza (technika úderov): čokucuki, oicuki, gjakucuki, kizamicuki, tatecuki, uracuki
    - uči waza (technika sekov): urakenuči, empiuči, šutouči, haitóuči, tešówaza, kencuiwaza
c) Keri waza (útočná technika nôh): hizageri, maegeri, jokogeri, mikazukigeri, mawašigeri, uširogeri, uširo mawašigeri, fumikomigeri

d) Uke waza (obranná technika): džódanuke, sotouke, učiuke, gedanbarai, sukuiuke, nagašiuke, tešóuke, osaeuke, džúdžiuke, kakiwakeuke
e) Harai waza (technika podmetov): deašiharai, okuriašiharai
f) Nage waza (technika hodov): ósotogari, óučigari, koučigari, kosotogari a ďalšie
G) Kawaši waza (technika úhybov): ašisabaki, taisabaki

Takéto je rozdelenie v škole šotokan. Podobne delia techniku aj Šebej – Klementis (1982), ktorí sú cvičencami školy godžu rju karatedó:

a) Dači waza (technika postojov):
    - Prirodzené postoje (šizen tai)
    - Klasické bojové postoje
b) Tai sabaki a aši sabaki (pohyb tela a pohyb nôh – premiestňovanie)
c) Džoši waza (technika rúk):
    - Kogeki waza (útočná technika):
        - Cuki waza (technika úderov)
        - Uči waza (technika sekov)
    - Bogyo waza (obraná technika)
d) Kaši waza (technika nôh)
    - Kogeki waza (útočná technika):
        - Geri waza (technika kopov)
        - Harai waza (technika podmetov)
        - Kari waza (technika podrazov)
e) Kawaši waza (technika úhybov)
f) Nage waza (technika hodov)

1.2.3 Systematika techník v džúdó.

Džúdó je mladý, dynamicky sa rozvíjajúci olympijský úpolový šport. Vznikol ako eklektický systém, vytvorený jeho zakladateľom Dž. Kanom na prelome 19. a 20. storočia (Plaštiak, 1997). Použil pritom staré japonské spôsoby zápasu bez zbraní, z ktorých niektoré (kito rjú a tenšinšinjo rjú) boli aj predchodcami aikidó. Vývoj džúdó prechádzal od starých vojenských umení budžucu cez všeobecne rozvíjajúce bojové umenie až k dnešnému športovému ponímaniu.

Kano postupoval pri tvorbe džúdó systematicky, čo sa odrazilo aj v kategorizácii technických prostriedkov. Klasicky sú rozdelené do troch kategórií (Judo, 1961):

a) Nage waza (techniky hodov)
   - Tači waza (techniky hodov v postoji)
     - Te waza (techniky hodov s prevažujúcou prácou paží)
     - Koši waza (techniky hodov s prevažujúcou prácou bokov)
     - Aši waza (techniky hodov s prevažujúcou prácou nôh)
   - Sutemi waza (techniky hodov s použitím pádu toriho tela)
     - Masutemi waza (techniky hodov s použitím pádu toriho tela vzad)
     - Jokosutemi waza (techniky hodov s použitím pádu toriho tela na stranu)

b) Katame waza (techniky znehybnení)
   - Osae waza (techniky znehybnení držaním)
   - Šime waza (techniky znehybnení škrtením)
   - Kansecu waza (techniky znehybnení páčením)

c) Atemi waza (techniky úderov)
   - Uči waza (techniky oblúkových úderov)
   - Cuki waza (techniky priamych úderov)
   - Ke waza (techniky kopov)

Tento prístup, propagovaný zakladateľom džúdó, sledoval komplexnú výchovu človeka v oblasti telesnej výchovy, mravnej výchovy a sebaobrany. Postupný vývoj znamenal odklon od takéhoto komplexného chápania smerom k športu. Športové pravidlá priniesli nutnosť obmedziť nebezpečné a ťažko kontrolovateľné techniky, takže v súčasnom športovom džúdó sa prakticky vyučuje iba časť z nage waza a katame waza (napr. Vachun, 1978; Beneš et al., 1988; Srdínko, 1987 a iní).

Pravidlá džúdó povoľujú boj v postoji (tači waza), ako aj na zemi (ne waza). V postoji sú používané s väčšou frekvenciou hody (nage waza) a v boji na zemi znehybnenia (katame waza). Údery a kopy (atemi waza) sú zo športového zápasu a tým aj z dnešného džúdó celkom vylúčené. Obaja zápasiaci používajú rovnaké technické prostriedky pre obranu, ako aj pre útok.

Sebaobranný prístup, v mnohom spoločný aj pre aikidó je zachovávaný vo formálnych cvičeniach kata, tzv. šinken šobu no kata. Niektoré z nich (kime no kata, džu no kata), pochádzajúce z pôvodných škôl džúdžucu reprezentujú staré princípy, používané aj v aikidó (omote, ura, sen sen no sen). Moderná doba si vyžiadala vznik novej sebaobrannej kata, gošin džucu no kata (Judo, 1961). Kendži Tomiki, vedúca osobnosť pri tvorbe tejto kata, bol na začiatku šesťdesiatych rokov jedným z učiteľov v Aikikai honbu dódžó (Pranin, 1991). V gošin džucu no kata sa prejavujú niektoré techniky (kote gaeši, kote hineri a pod.) a princípy aikidó.

Názvy jednotlivých techník v týchto kata sú rozdelené podľa útoku, pre ktorý je obrana určená. Nie je v nich zahrnutý vlastný názov toriho akcie.

1.3 TRADIČNÁ SYSTEMATIKA TECHNÍK V AIKIDÓ.

1.3.1 Klasický prístup.

Morihei Uešiba, zakladateľ aikidó, v prvopočiatkoch aikibudó, ako priameho predchodcu aikidó, pravdepodobne nepoznal systematizáciu techník. V jeho publikácii Budó z r. 1938 opisuje 50 techník zaradených v jednotlivých skupinách, ktoré sú však vytvorené bez akéhokoľvek kritéria. Týmito skupinami sú (M. Ueshiba, 1997) základné pohyby, prázdne ruky proti prázdnym rukám, prázdne ruky proti meču, meč proti meču, útoky bajonetom, záverečné cvičenia. Používa už síce niektoré názvy techník ako ikjo, nikjo, sankjo, kote gaeši, irimi nage a pod. no neuvádza, aký (a či vôbec) je medzi nimi vzťah.

Shioda (1977), zakladateľov žiak z obdobia aikibudó rozdeľuje techniku ešte podrobnejšie, keď ako nadradené kritérium používa vzájomný vzťah ukeho a toriho. Vznikne nasledujúca klasifikácia:

- Tači waza (uke aj tori stoja):
  - Nage waza (techniky hodov)
  - Osae waza (techniky držaní)
- Hanmi hantači waza (uke stojí a tori sedí):
  - Nage waza
  - Osae waza
- Suwari waza (uke aj tori sedia):
  - Nage waza

- Osae waza

Základnú techniku zo všetkých skupín zlučuje pod spoločný názov te waza (techniky paží). Vychádza z historického hľadiska, kedy v boji bola technika aplikovaná v prvom rade na paže.

Tohei rozlišuje 50 základných techník. Po ich zvládnutí sa aikidoka „môže naučiť ďalších tristo alebo päťsto iba ich kombinovaním“ (1996, s. 80). Za jednu techniku považuje pohybový vzor vytvorený tromi determinantmi:

- spôsob útoku protivníka, kde uvádza katate tori, kata tori, jokomen uči, šómen uči, mune cuki, katate tori rjote moči, uširo tekubi tori, uširo hidži tori, uširo kata tori, uširo kubi šime, uširo tori a uširo katate tori kubi šime,
- aplikovaná technika, kde uvádza ikjo, nikjo, sankjo, šihó nage, kote gaeši, kokjú nage a kaiten nage,
- variácia, kde rozlišuje irimi a tenkan.

Názvy techník sú tvorené uvedením spôsobu útoku, aplikovanej techniky a variácie, napr. katate tori kokjuho tenkan, katate tori kokjuho irimi a podobne.

1.3.2 Štrukturálny prístup.

Tento prístup je zameraný na analýzu technických činností podľa ich vnútorných princípov. Reprezentuje ho napr. G. Homma (1997). Štruktúru všetkých techník bez zbraní, ako aj s mečom rozložil do troch základných pohybov, reprezentovaných tromi základnými symbolmi v aikidó.

Trojuholník predstavuje otváranie (hiraki). Otvorenie sa vykonáva tak, že silu partnerovho útoku tori nechá prejsť za seba. V stratégii vojsk je to stratégia, pri ktorej obrancovia nechajú útočiacu armádu vstúpiť do svojho stredu tak, aby mohli previesť protiútok zo strán.

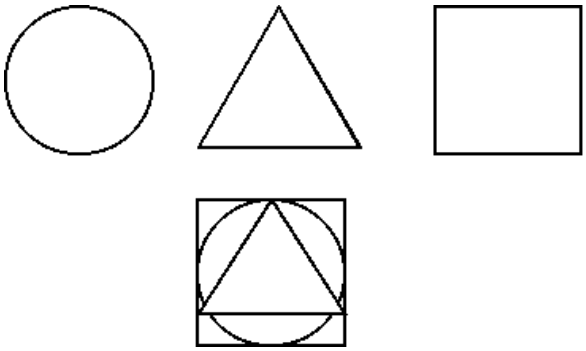
Kruh predstavuje rotačné (tenkan) pohyby. Rotačný pohyb sa vykonáva tak, že sa tori otočí okolo partnerovho útoku. V stratégii vojsk je to stratégia, pri ktorej obrancovia v dvoch malých skupinách odrežú nepriateľských vodcov od vojska a obkľúčia ich.

Štvorec predstavuje pohyby vstupov (irimi). Vstup sa vykonáva tak, že sile partnerovho útoku sa tori vyhne a vstúpi do partnerovho priestoru. V stratégii vojsk

je to stratégia, pri ktorej jedna skupina obrancov zamestná vodcov nepriateľskej armády a druhá využijúc zmätok obíde nepriateľa a zozadu vstúpi do jeho radov.

Pri cvičení sa využívajú štruktúry všetkých troch pohybov. Ich neustálym cvičením sa má dospieť k ich splynutiu. Podľa zakladateľa M. Uešibu sa vytvorí sumi kiri, čistota, jasnosť tela a mysle (K. Ueshiba, 1987). Myseľ nie je obmedzovaná telom a telo nie je obmedzované mysľou. Funkcie tela a mysle majú prirodzený priebeh.

Trojuholník, štvorec a kruh sú archetypálnymi symbolmi (Fontana, 1998) používanými nielen v aikidó, ale známymi v rôznych kultúrach na všetkých kontinentoch. Trojuholník symbolizuje trojicu stavov vo všetkých jej formách, ale aj mužskú tvorivú energiu, ak je základňa dole a ženskú tvorivú energiu, ak je základňa hore. Pri ich spojení vzniká hviezda. Štvorec je symbolom sily, nemennosti a nedotknuteľnosti. Kruh, symbol dokonalého tvaru, ktorý nemá začiatok ani koniec, predstavuje neustály kolobeh vecí a ich pohyb. Ich vzájomnú spätosť výstižne opísal Capra (1992, s. 218): „Kruh predstavuje nekonečno. Nekonečno nemá tvar. Preto je kruh narušený trojuholníkom, ktorý je začiatkom všetkých tvarov. Zdvojením trojuholníka vzniká štvorec. Nekonečným procesom násobenia vzniká vesmír.“



1.3.3 Integrovaný prístup (riai).

Historická podmienenosť aikidó predznačila mnohodimenziálnosť techník. Aikidó vzniklo ako syntetický systém vybraných technických prístupov z viacerých tradičných japonských bojových umení ozbrojeného i neozbrojeného boja a ponechalo si tradičný rozsah technických prístupov. Z toho vyplýva aj technický obsah cvičení v aikidó. V jednote sa tu stretáva cvičenie bez zbraní (tai džucu) a cvičenie so zbraňami (buki waza) v systéme, ktorý M. Saito (1995a) nazýva riai.

Rozoznávame tak techniky, pri ktorých sa nepoužívajú žiadne predmety, techniky sú vykonávané výlučne s využitím vlastného tela cvičenca - tai džucu a techniky pri ktorých sa naopak uprednostňuje využitie predmetov a to tak tradičných, ako aj moderných, či príležitostných zbraní - buki waza.

Dôležité je nepreceňovať, ani nepodceňovať ani jednu z týchto zložiek. Princípy použitia vlastného tela a zbraní sú v aikidó rovnaké. Navzájom sa však dopĺňajú a vytvárajú dynamickú jednotu. Navyše, cvičenie bez zbraní v sebe skrýva iné čaro ako cvičenie so zbraňami. Všade môžeme nájsť novú motiváciu a možnosti pre vlastné zdokonaľovanie sa.

Pomer cvičenia tai džucu a buki waza býva rôzny. Záleží to od rôznych faktorov. Niektorí cvičenci a ich učitelia viac alebo menej inklinujú k používaniu zbraní. Podmienky pre cvičenie bez zbraní musia byť iné ako pre cvičenie so zbraňami. Pre zbrane potrebujeme viac priestoru, ale nemusíme mať tatami. Rovnako obdobie leta, neskorej jari a skorej jesene sú vhodné pre cvičenie v prírodných podmienkach so zameraním na zbrane. Rovnako, ak chce niekto cvičiť so zbraňami, musí ich najprv vlastniť, takže úplní začiatočníci sú istý čas v nevýhode.

Pomer cvičenia bez zbraní (tai džucu) a so zbraňami (buki waza) je celkovo naklonený v prospech tai džucu. Pre progresívny rast v aikidó je však potrebné zaradiť výučbu zbraní v pravidelných intervaloch.

Pretože sa v našom personálnom prístupe k systematike nezaoberáme prostriedkom, ktorý je pre konkrétnu techniku použitý, považujeme za spravodlivé objasniť spôsob používania zbraní v tejto podkapitole. Rozmanitosť cvičení so zbraňami je daná mnohými faktormi. Najmä však tým, 1. aká zbraň je použitá, 2. kto zbraň používa a 3. ako ju používa.

1. Druhy zbraní.

V priebehu historického vývoja sa vyčlenilo používanie a preferovanie istých druhov zbraní. Ich preferencia bola v každom historickom období iná a tak to pokračuje až do súčasnosti. Ku klasickým zbraniam: a) meču (ken), b) palici (džo) a c) nožu (tanto) sa v istom čase a mieste pridružili d) menej používané zbrane. Umenie využitia meča v aikidó sa nazýva aiki ken, čo vyjadruje spojenie ducha aiki s mečom. Niekedy sa hovorí iba o ken džucu, pričom sa má na mysli práca s mečom podľa princípov aikidó. Podobne sa pre prácu s palicou používa výraz aiki džo a pre prácu s nožom aiki tanto. Analogicky sa používajú pojmy džo džucu a tanto džucu.

a) ken je základnou zbraňou aikidó. Nie len preto, že meč je symbolom japonských bojových umení, ale najmä kvôli podobnosti pohybov v aikidó a ken džucu (šerme). Rovnako obvyklá práca rúk - tegatana je prácou s mečom bez meča. Rozoznávame bojový meč tači, s obvyklou dĺžkou okolo 1,5 metra, japonskými feudálmi bežne nosený meč katana, dlhý cca 1 meter a o niečo kratší meč wakizaši, niekdajší šľachtický symbol. Japonské meče sú jednostranné a obojručné (pravá ruka vždy drží vpredu), s výnimkou občasného použitia katany a wakizaši súčasne, pričom dlhší z mečov držíme v pravej ruke. Pri nácviku techník sa v aikidó používa drevený meč boken (bokuto).

b) džo, 128 cm dlhá palica vznikla vývojom z dlhších, ťažšie ovládateľných palíc. Má priemer 2,5 cm a vyrába sa z bieleho japonského dubu. Jej dĺžka je zvolená tak, aby bola väčšia od dĺžky najpoužívanejšieho meča - katany.

c) tanto, čiže nôž je akousi zmenšeninou meča. Nemá záštitu (cuba). Je mierne ohnutý s jedným ostrím. Pri tréningu sa používa jeho drevená napodobenina.

d) menej používané zbrane. Tu záleží na historickom období a osobnej inklinácii ku niektorej zo zbraní. Spôsob používania zbraní v aikidó dovoľuje efektívne využiť akýkoľvek predmet. Zo starých zbraní sa niekedy používa naginata (halapartňa), jari (kopija), bo a hanbo (180 a 90 cm palica). V období pred 2. svetovou vojnou bolo v obľube cvičenie s bajonetom (džuken). Moderná doba priniesla vývoj techník na obranu proti ohrozovaniu ručnými palnými zbraňami.

2. Použitie zbraní vzhľadom na cvičencov.

Poznáme niekoľko možností použitia zbraní vzhľadom na cvičencov. So zbraňou môže cvičenec a) cvičiť sám a to tak, že sa učí aa) základnú techniku (kihon), ab) precvičuje jednotlivé pohyby (suburi), alebo ac) súbory pohybov (kata). V prípade b) cvičenia s partnerom môže mať zbraň ba) útočník, bb) obranca, alebo bc) obaja (kumi kata), pričom zbraň môže byť v tomto prípade rozdielna.

aa) zvládnutie kihon waza je podmienkou pre ďalšie technické napredovanie. Predpokladá sa naučenie základných zručností, ako je zaujatie správneho postoja, držanie zbrane, jej nosenie a podobne. Dôležité je naučiť sa charakteristiku jednotlivých zbraní, ich spoločné a odlišné znaky. Z týchto poznatkov sa dá ďalej odrážať pri zdokonaľovaní techniky.

ab) suburi sú cvičenia zamerané na nácvik jednotlivých techník. Pohyb sa cyklicky niekoľko krát opakuje. Spravidla sa vykonáva niekoľko desiatok opakovaní,

no môžu sa opakovať aj niekoľko sto krát. Niekedy (po dokonalom zvládnutí techniky) sa používa špeciálna ťažká palica, alebo meč (suburito) pre zvýšenie sily úderu.

ac) Formálne cvičenia kata sú spôsobom pre naučenie sa nadväzovať a spájať jednotlivé pohyby a techniky do zmysluplných celkov. Existuje mnoho starých, tradičných kata, ale učitelia z didaktických dôvodov vytvárajú aj nové. Pri cvičení s mečom je tu priestor pre vzťah s umením iaidó (umenie tasenia meča). Pre aikidó vytvoril súbor pätnástich iaidó kata žiak zakladateľa Nišio sensei.

ba) zbraň má uke, pomocou nej útočí na toriho, ktorý uplatní niektorú z možných techník, ktorou partnera hodí, alebo znehybní. Podstatou týchto techník je zobrať partnerovi jeho zbraň a bezpečne ho kontrolovať. Podľa druhu zbrane, ktorá je použitá pri útoku rozoznávame

tači tori (ken tori) - pri útoku mečom,

džo tori - pri útoku palicou,

tanto tori - pri útoku nožom.

bb) zbraň má tori. Uke ho napadne s úmyslom odobrať mu zbraň, alebo zablokovať jej prípadné použitie v prípade, že mu tori zbraň „ponúka“ prostredníctvom útoku. Tori využije jeho úchop (pohyb) a uplatní techniku. V takomto prípade hovoríme o

tači nage (ken nage) – ak má obranca meč,

džo nage - ak má obranca palicu,

tanto nage - ak má obranca nôž.

bc) kumi kata je názov pre cvičenie techník v prípade, že zbraň má tori aj uke. Uke so zbraňou napáda toriho, ktorý sa pomocou svojej zbrane bráni. Najčastejšie majú obaja rovnakú zbraň. Hovoríme vtedy o cvičení

kumi ken (kumi tači) – ak bojujú obaja s mečmi,

kumi džo – ak bojujú obaja s palicami,

kumi tanto – ak bojujú obaja s nožmi.

Prirodzene, je možná akákoľvek kombinácia zbraní. V prípade nerovnakých zbraní je však najbežnejšie použitie meča pre útočníka a palice pre obrancu - ken tai džo. Vyplýva to z historického kontextu vzniku džo ako zbrane na obranu proti meču.

3. Použitie zbraní vzhľadom na cvičenie.

Ďalšie možnosti v hľadaní individuálnej cesty v aikidó poskytuje možnosť použitia zbraní. Vyčlenili sa tri spôsoby, pričom je však dôležité poznamenať, že len zriedkavo možno vidieť používať nejaký čistý smer. Spôsoby sa prejavujú v smerovaní ku použitiu ako vysvetlenia a doplnenia pohybov a princípov aikidó a) bez ohľadu na bojové použitie zbrane, b) s preferenciou bojového použitia a c) tradicionalistické ponímanie.

a) zbraň ako cvičebná pomôcka. Tento smer je prezentovaný používaním zbraní bez ohľadu na ich skutočne možné použitie pri úpolovom strete so zbraňami. Jednotlivé pohyby a princípy sledujú výlučne pohyby a princípy tai džucu. Samotné techniky sú pre použitie so skutočnými zbraňami zväčša nepoužiteľné.

b) zbraň ako bojový prostriedok. Vysvetľovanie pohybov a princípov je v súlade s tai džucu, ale zároveň sleduje použitie zbraní tak, aby jednotlivé techniky zodpovedali skutočnému použitiu v boji.

c) zbraň ako nositeľ tradícií. Práca so zbraňami je oddelenou sústavou niektorého bojového umenia šermu (jednotlivé školy (rju) ken džucu, džo džucu), najčastejšie katori šinto rju, ktoré študoval zakladateľ aikidó. Pohybová zložka je tu podobná, nie však totožná s tai džucu.

1.4 PERSONÁLNY PRÍSTUP K SYSTEMATIKE TECHNÍK.

Cvičenie aikidó je založené na vzájomnom vzťahu aikidistov. Vyplýva to z jeho úpolového charakteru. Cvičenia môžeme vykonávať aj individuálne (tandoku renšu), ale ťažisko je na práci s jedným, alebo viacerými praktikujúcimi. V aikidó sa používajú termíny aite, tori (nage) a uke.

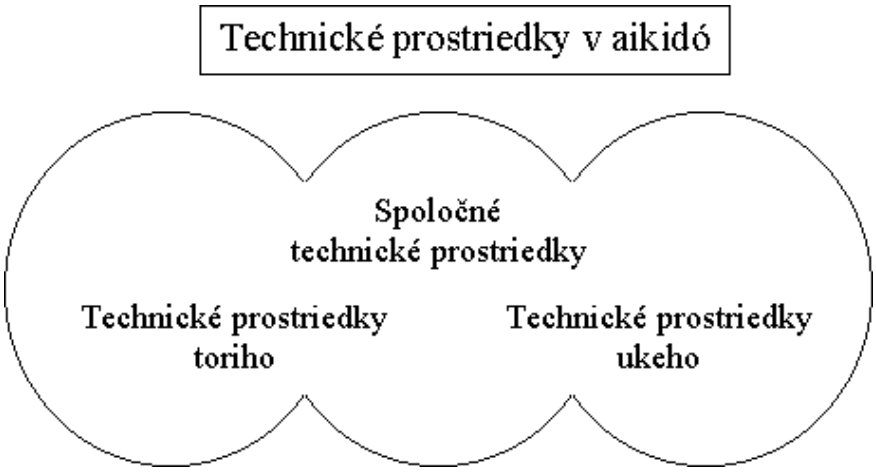
Aite sa používa vo význame partner. Nie protivník, nepriateľ alebo oponent. Aite sú ľudia, ktorí majú rovnaký spoločný cieľ. Na jeho dosiahnutie je nevyhnutná ich spolupráca. V oblasti technickej prípravy je tento vzťah charakterizovaný prítomnosťou toriho, partnera vykonávajúceho obrannú techniku a ukeho, partnera prijímajúceho obrannú techniku. Aikidó ako primárne (z technického hľadiska) sebaobranná disciplína musí pri výcviku pracovať s útokom a obranou.

Uke plní aktívnu úlohu útočníka a prijímateľa toriho obrany. Výraz útočník tu nemožno chápať v jeho pejoratívnom význame, ale prenesene. Uke dáva torimu svojou technikou útoku možnosť učiť sa. Uke nemá záujem na podrobení si partnera, ale na jeho technickom, osobnostnom raste. Technické prostriedky ukeho sa líšia

podľa jednotlivých fáz vzájomného stretu s torim. V prvej fáze uke aplikuje nejaký zo spôsobov útoku. Útok vykonáva úderom, úchopom, škrtením, holými rukami, či s použitím zbraní a pod. Podľa spôsobu taktického konania môže útočiť spredu, zozadu, zo strany, z dolnej, hornej pozície atď. V druhej fáze prijíma (vlastným telom ukemi) obrannú techniku toriho. To sa prejaví stratou rovnováhy, pádom, znehybnením.

Tori plní aktívnu úlohu prijímateľa útoku a odovzdávateľa obrannej techniky. Obrana je pritom v súlade s cieľom a poslaním aikidó charakterizovaná prísnymi etickými pravidlami. Vzťah toriho k partnerovi je podľa japonského majstra Nišia limitovaný tromi podmienkami: kontrola, akceptácia, vedenie. Všetky tri podmienky sa v každej technike musia vyskytovať súčasne. Ak sú splnené, môžeme hovoriť o technike aikidó. Praktický prejav techniky toriho spočíva v rôznych úderoch, hodoch a znehybneniach, ktoré sa ďalej pokúsime kategorizovať.

Úloha oboch z partnerov je nenahraditeľná. Pri cvičení si úlohy vzájomne vymieňajú. Technický (ale aj taktický, psychický, sociálny, duchovný a pod.) rast je podmienený zvládnutím oboch úloh. Tori sa zdokonaľuje aj prostredníctvom technických prostriedkov ukeho a uke sa zdokonaľuje aj prostredníctvom technických prostriedkov toriho. Z charakteru technických prostriedkov ukeho a z technických prostriedkov toriho môžeme odvodiť kategorizáciu vlastných cvičení. Takýto prístup nazývame personálny.



Určitou vmedzerenou kategóriou sú spoločné technické prostriedky oboch partnerov. Sú spoločným základom pre vykonávanie špecifických technických akcií toriho a ukeho. Zahŕňajú najmä základné zručnosti pohybov nôh, rúk, tela a metódy

správneho dýchania. Spolu vytvárajú podmienky pre adekvátne zvládnutie koordinačných cvičení aiki taiso. Vytvorenie určitej úrovne zručnosti v spoločných technických prostriedkoch limitujúco vplýva na dosiahnutie zodpovedajúcej úrovne v technických prostriedkoch toriho a ukeho.

Aikidó by si malo ponechať japonské názvoslovie vychádzajúce z japonskej tradície tohoto bojového umenia. V niektorých školách (Westbrook – Ratti, 1970) sú síce viditeľné pokusy o nahradenie japonskej terminológie terminológiou vychádzajúcou z jazyka kultúry ktorá aikidó cvičí (tu americká) ale má to za následok znepriehľadnenie komunikácie medzi aikidistami v národnom a iste aj v medzinárodnom meradle. Použitie jednotlivých zdomácnených názvov je zrozumiteľné iba vo vnútri úzkej komunity

Podľa jednotlivých kategórií, špeciálne pri technikách bez použitia zbrane ďalej vyčleňujeme techniky podľa technického princípu, spôsobu vykonávania a formy cvičenia. Zvláštnosťou tu je vzácna zhoda takmer všetkých dostupných autorov v názoroch na existenciu týchto troch úrovní.

1. Technický princíp.

Je kategóriou rozdelenia vzhľadom na ukeho (ten z partnerov, na ktorom je technika uplatňovaná). Uke môže byť torim (ten z partnerov, ktorý uplatňuje techniku) a) znehybnený (katame waza); b) hodený (nage waza); c) zneškodnený úderom (atemi waza).

2. Spôsoby vykonávania techník.

Tu je kritériom pokročilosť samotnej techniky od a) základných (kihon waza) cez b) pokročilé (oyo waza) ku rôznym c) variáciám (henka waza) (K. Ueshiba, 1985). Môžeme ich tiež cvičiť ako d) kombinácie (renraku waza), alebo e) protitechniky (kaeši waza) (Saotome, 1989; Saito 1995b).

a) kihon waza. Základné techniky zo základných útokov. Sú to také pohybové vzorce, ktoré najjednoduchším spôsobom vysvetľujú princíp tej – ktorej techniky. Spravidla tvoria technický program pri skúškach na základné technické stupne. Názory na kihon waza sa ale v rôznych organizáciách a u rôznych učiteľov v mnohých bodoch líšia. Najčastejšie je to šómen uči iriminage, šómen uči ikjo, katate tori šihó nage, katate tori kokjú nage (mae otoši).

b) oyo waza, pokročilé techniky. Rozširujú technický register aikidistu o použitie všetkých základných techník z rôznych útokov spredu aj zozadu, z úchopov

aj úderov. Tvoria náplň skúšok pre stupne aikidó po 1. dan. Rozpory názorov pokračujú podobne ako pri kihon waza, bližšie k stupňu 1. dan sa však napokon z veľkej časti zhodujú.

c) henka waza sú variácie základných a pokročilých techník. Sú prejavom individuality každého aikidoku. Vytvára sa tu skutočne neobmedzené množstvo prístupov, zafarbených individuálnymi vlastnosťami cvičiaceho, ako aj jeho vedomosťami z iných úpolov. Techniky sú neobmedzené tak, ako je neobmedzená samotná príroda. Určitý subsystém v henka waza tvorí sutemi waza, technický prístup s využívaním energie vlastného pádu na vychýlenie a hodenie partnera.

d) renraku waza, čiže kombinácie vytvárajú možnosť plynulo nadviazať na aktuálnu situáciu novým pohybom, alebo technikou v prípade, že predchádzajúca technika, alebo pohyb prestali byť zodpovedajúce meniacej sa skutočnosti. Toto vyžaduje rozvinutú schopnosť vnímať partnera.

e) kaeši waza, protitechniky. Tvoria súčasť pokročilého výcviku v aikidó. Uke sa tu stáva torim a naopak. Sú súčasťou špeciálneho didaktického systému v aikidó. Pri uplatňovaní kaeši waza cvičenci objavujú slabé miesta v partnerovej technike, spoznávajú detaily techniky. Zároveň sa rozvíja tvorivé a nezaujaté myslenie.

3. Formy cvičenia techník.

Kategorizujeme tu formu cvičenia vzhľadom na jej dynamiku. Jednotlivé formy sú zvládnuteľné pre cvičencov na rozdielnej výkonnostnej úrovni. Rozoznávame a) statickú formu (go tai), b) dynamickú (džu tai) a c) pokročilú dynamickú formu (ki tai). Tieto tri formy cvičenia sú prejavom troch foriem stratégie - sen no sen, go no sen a sen sen no sen.

a) go tai je statickou formou cvičenia. Začína sa ňou nácvik techník aikidó a zostáva dôležitou aj pre pokročilých cvičencov. Aj keď go tai doslovne znamená „tvrdé telo“, útočiaci partner musí prispôsobiť silu svojho útoku technickej vyspelosti toriho, tak aby ešte mohol určenú techniku zacvičiť technicky správne.

b) džu tai, „jemné, uvoľnené telo“, je spôsobom dynamického vykonávania techník. Útočník môže úplne dokončiť útok, na čo obranca adekvátne odpovedá príslušnou technikou, pričom využíva ukeho hybnosť, ktorú použije na jeho vychýlenie a následné znehybnenie, hod, alebo úder.

c) ki tai, pokročilá dynamická forma je založená na anticipácii útočníkovho zámeru. Tori využíva jeho zámer zaútočiť. Nikdy mu nedovolí úplne dokončiť útok, preberá iniciatívu v okamihu začatia realizácie myšlienky útoku. Táto forma pracuje nielen na fyzickej úrovni, ale zasahuje aj do menej prebádanej oblasti energie ki (ki tai - „telo energie ki“).

2 SPOLOČNÉ TECHNICKÉ PROSTRIEDKY.

Spoločné technické prostriedky nie sú vlastnými úpolovými cvičeniami. Tvoria nevyhnutnú bázu, na základe ktorej sú postavené všetky technické činnosti toriho a ukeho. Jednotlivé zásady a princípy sú elementmi tvoriacimi stavebný materiál pre tvorbu pohybových štruktúr vlastných technických činností.

Spoločnými technickými prostriedkami sú:

a) hanmi (postoj),
b) te sabaki (pohyby paží),
c) aši sabaki (premiestnenia),
d) tai sabaki (obraty tela),
e) kokjú waza (techniky správneho dýchania).

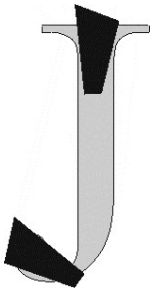
Tieto skupiny sa zjednocujú v aiki taiso, koordinačných cvičeniach. Pretože ide o prípravné technické činnosti a cvičenia, v nasledujúcich kapitolách sa o nich zmienime iba stručne, bez hlbšej analýzy.

2.1 HANMI (POSTOJ).

Hanmi je základným postojom. Je charakterizovaný predsunutím jednej nohy a miernym pootočením trupu a bokov. Hanmi v doslovnom preklade znamená "polovica tela". Od bojových postojov v iných úpolových disciplínach sa odlišuje jednak vonkajšou formou a tiež vnútorným významom.

Význam hanmi nespočíva iba v možnosti uvoľneného, ľahkého a rýchleho pohybu do všetkých strán. Jednostranné nasmerovanie nepriamo donúti partnera pri útoku zaútočiť na prednú (z hľadiska útočníka bližšiu) stranu. Postavenie vychádza z prirodzeného postoja, nemá zjavný bojový charakter, takže nenúti partnera bojovať. V súvislosti so vzťahom stavu tela a mysle sa hovorí o jednote pasívneho (tj. uvoľneného, relaxovaného) tela a aktívnej mysle (Jagjú, 1997). Vyjadruje sa tým

princíp prítomnosti pohybovej štruktúry techniky (prostredníctvom mechanizmu dynamického stereotypu) už pred začatím vlastnej akcie.



Hanmi vzniká pri chôdzi vpred zastavením sa pri dokročení v polohe, keď sú obidve nohy celou plochou chodidiel v kontakte s podložkou. Prsty prednej nohy sú nasmerované vpred, zadné chodidlo je mierne vytočené von. Polohu chodidiel (v pravom postoji) môžeme pripodobniť k tvaru písmena J. Kolená sú mierne pokrčené, pričom sú prirodzene a voľne orientované rovnakým smerom ako prsty nôh. Centrum (tanden), rovnako ako celá predná časť trupu, smeruje vpred pri zatvorenom alebo šikmo vpred pri otvorenom hanmi. Telo je vzpriamené, sedacie svaly v miernom tonuse, brada zatlačená mierne vzad. Pohľad (mecuke) smeruje vpred. Plecia a ramená sú uvoľnené, horné končatiny pri tele. Ruky sú otočené horizontálne vo výške centra (hara), prstami v rovnakom smere ako prsty na nohách. To znamená, že prsty prednej ruky smerujú vpred, prsty zadnej ruky smerujú šikmo na stranu. Horná končatina na strane prednej nohy je predsunutá.

Trojuholníkový postoj vytvorený plochou opory so zameraním a centralizáciou v tanden fyzickom i energetickom strede tela sa nazýva sankaku tai (jap. sankaku – trojuholník; tai – telo) a graficky sa znázorňuje trojbokým ihlanom, ako princípom priestorovej stability (K. Ueshiba, 1985).

Hanmi rozdeľuje priestor okolo človeka na dve časti (Homma, 1997), ktoré majú význam pri vstupoch omote a ura:

a) tamoto (jap. tamoto – rukáv, jeho rozšírená časť) – vonkajšia časť priestoru, v migi hanmi vpravo, v hidari hanmi vľavo,
b) futokoro (jap. futokoro – hruď, prsia, vnútorná časť oblečenia) – vnútorná časť priestoru, v migi hanmi vľavo, v hidari hanmi vpravo.

Bojový streh, kamae sa v aikidó používa v súlade s jeho etickými pravidlami a poslaním. Rozoznávame síce niekoľko druhov strehov podľa úrovne a vzhľadom na otvorenie sa toriho, ale ich použitie je obmedzené.

Kamae podľa výšky strehu, predná ruka je vždy vyššie, ako zadná:

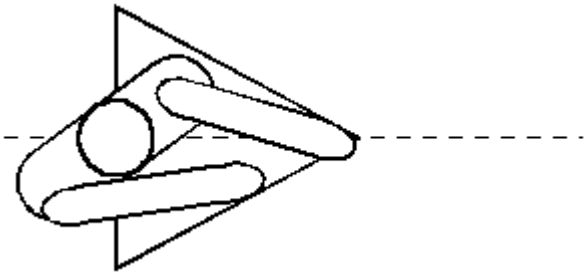
a) mu kamae – ruky sú prirodzene spustené vedľa tela, toto kamae vlastne nie je strehom (jap. mu – zápor; kamae – streh),
b) gedan kamae – ruky sú v spodnom pásme, nižšie od centra (tanden),
c) čúdan kamae – ruky sú v strednom pásme, pred trupom,

d) džódan kamae – ruky sú v hornom pásme, pred tvárou.

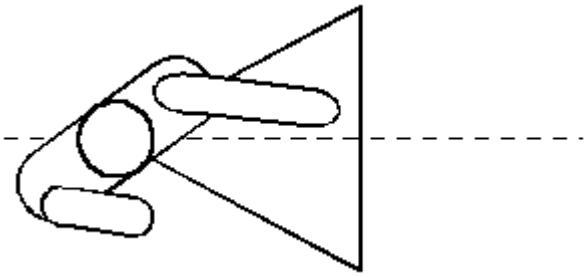
V praxi sa používa najčastejšie mu kamae alebo gedan kamae, najviac vystihujúce podstatu nenásilia (muteikó) a prirodzenosť postoja a polohy tela pri cvičení (šizen tai).

Kamae sa vyskytuje v závislosti od taktického správania v dvoch podobách:

a) zatvorené kamae, ruky sú otočené dovnútra, centrum smeruje vpred,



b) otvorené kamae, ruky sú otočené von, centrum smeruje šikmo vpred.



2.2 POHYBY RÚK (TE SABAKI).

Te sabaki sú pohyby hornými končatinami. V aikidó sa preferuje použitie rúk ako nástrojov techniky pred inými časťami tela. Nohy sú prednostne používané na premiestňovanie sa. Rukami uchopujeme partnera, držíme zbrane.

Te sabaki sa riadia niekoľkými základnými princípmi. Z najdôležitejších sú to:

a) princíp použitia horných končatín spôsobom podobným práci s mečom (te gatana),
b) princíp neohnuteľnej ruky (orenai te),
c) princíp rotácie predlaktia,
d) princíp zachovania centra.

Jednotlivé princípy sú navzájom poprepájané silnými vzťahmi. Princípy nemôžeme chápať oddelene, ale iba ako vzájomne ovplyvňovanú sústavu.

2.2.1 Princíp použitia ruky spôsobom podobným práci s mečom (te gatana).

Rukami v zásade pohybujeme tak ako by boli mečmi (K. Ueshiba, 1985). Výraz te gatana v doslovnom preklade znamená „paža – meč“. Malíčková (ulnárna) strana ruky a predlaktia predstavuje ostrie meča (ha), palcová (radiálna) strana ruky a predlaktia chrbát čepele (mune). Základná poloha osi ruky je súbežne s osou predlaktia. Prsty sú vystreté a mierne o seba pritlačené. Dôležité je, aby bol pritiahnutý aj palec. Pri cvičení niektorých majstrov, resp. V rôznych školách aikidó sa však preferujú rozličné spôsoby držania ruky.

Pre oblúkové pohyby (uči waza) platí, že náprah (hiki te) pred úderom sa vykonáva rovnako ako pri práci s mečom v smere palcovej strany ruky (teda chrbta meča (mune)). Pri pohybe do partnera pohybujeme pažou v smere malíčkovej strany ruky (teda ostria meča (ha)). Pri priamych pohyboch pohybujeme pažou v smere osi predlaktia.

Jednotlivé pohyby hornými končatinami, či už ide o pohyb ukeho alebo toriho, by sme mohli nazvať pomocou názvoslovia aikiken. Napríklad šómen uči, jokomen uči, gjaku kesa kiri, cuki a podobne.

Pohyby všetkými smermi sa vyskytujú v kruhových pohyboch mawaši, konkrétne vo vonkajšom kruhu (soto mawaši) a vnútornom kruhu (uči mawaši).

2.2.2 Princíp rotácie predlaktia.

Predlaktie pri pohyboch hornej končatiny rotuje okolo svojej pozdĺžnej osi. Môžeme tak vykonávať dva protichodné pohyby. Jedným je vonkajšia rotácia, odvrátenie predlaktia (supinácia), druhým vnútorná rotácia, privrátenie predlaktia (pronácia). Pri oboch pohyboch je dôležité, aby sme nepohybovali lakťom. Najčastejšou chybou býva dvíhanie lakťa pri pronácii (rotačný pohyb v lakťovom kĺbe sa nahrádza pohybom v ramennom kĺbe). Rotačné pohyby sa využívajú najmä pri práci toriho. Najviditeľnejšie pri vstupoch z útokov úchopmi (tori waza) a pri uvoľňovaní rúk z úchopov (hanaši waza).

V zásade môžeme povedať, že supinujeme pri pohyboch nahor a na vonkajšiu stranu (soto gaeši) a pronujeme pri pohyboch nadol a do vnútra (uči gaeši). Filozoficky to znamená otváranie pri supinácii a zatváranie pri pronácii. Rovnaká závislosť existuje pri technikách znehybňovania (katame waza) – supinácia a pri

technikách hodov (nage waza) - pronácia. V tomto prípade je filozofické vyjadrenie (a súčasne mnemotechnická pomôcka) v zatvorenej sfére partnerovej energie ki pri katame waza – dlane smerujú k sebe a v otvorenej sfére partnerovej energie ki pri nage waza. Pri znehybneniach, ako by sme držali partnerovu ki pri svojom centre a pri hodoch ju spolu s partnerom odhadzovali.

2.2.3 Princíp neohnuteľnej paže (orenai te).

Tento princíp je jedným z najznámejších. Je spojený s mystickým pohľadom na aikidó, ukážkami pôsobenia ki a tiež spôsobom kontroly zručností vo využívaní niektorých všeobecných princípov v aikidó (Tohei, 1996).

Pri te sabaki sa snažíme využívať pohyb najmä v ramennom kĺbe. Lakťový kĺb nevykonáva takmer nijakú dynamickú prácu (z hľadiska flexie a extenzie). Predlaktie nepriťahujeme, ani nevystierame. Využíva sa tu fakt, že svaly dokážu vyvinúť väčšiu statickú, ako dynamickú silu. Zároveň vystretými hornými končatinami udržiavame správnu vzdialenosť od partnera (maai). Podmienkou je svalstvo uvoľnené do maximálne možnej miery. Pri pôsobení sily sa nesnažíme prekonávať ju, iba jej odporujeme. Dôležité je vylúčiť protipôsobenie antagonistických svalov.

Lakťový kĺb je ohnutý (flexovaný) v uhle 15 – 30°. Predlaktie nevystierame ani pri privracaní (pronácii) ani pri odvracaní (supinácii). Tradičná predstava spočíva v predpoklade, že vystretou a uvoľnenou končatinou ľahšie a voľnejšie prúdi ki. Táto prúdiaca energia spôsobuje zosilnenie paže. Túto teóriu si môžeme predstaviť pomocou hadice, cez ktorú prúdi voda. Čím silnejší bude prúd pretekajúcej vody (vyšší tlak), tým je hadica pevnejšia. Yamada (1992) dodáva, že aj pri tejto predstave nesmieme zabúdať, že hadica musí mať dostatočne silné steny, rovnako ako človek svaly. Nesmieme však ani tu zamieňať prostriedok s cieľom.

2.2.4 Princíp zachovania centra.

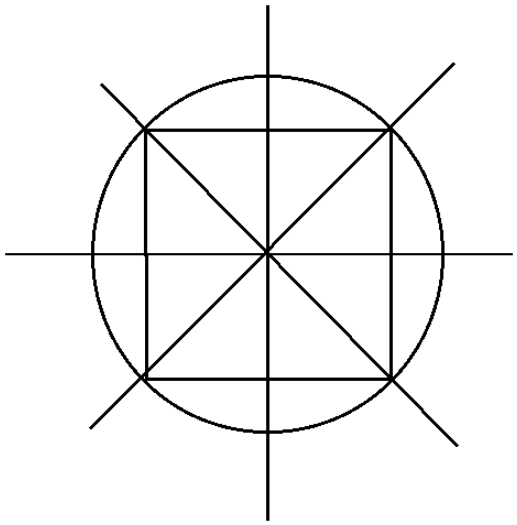
Horné končatiny sú pri pohybe orientované prirodzene nadol. Znamená to, že lakeť nedvíhame na stranu, ale ho udržiavame v prirodzenej polohe nasmerovaný k telu a do centra cvičiaceho.

Rovnako je lakeť nasmerovaný do centra aj pri všetkých pohyboch, ktoré vykonáva tori a uke. Pohyby rukami sa uskutočňujú vo futokoro, vnútornom priestore praktikujúcich.

Paže by mali byť neustále akoby spojené s centrom (tanden). Zohľadňujú sa tu jednak biomechanické zákonitosti, ako aj tradičná teória o energii ki. Pohyby by mali z centra vychádzať a opäť sa doňho vracať (K. Ueshiba, 1985). Uvádza sa, že je to spôsob, pomocou ktorého je možné využiť kokjú rjoku, tzv. dychovú silu, majúcu sídlo práve v kikai tanden.

2.3 PREMIESTNENIA (AŠI SABAKI).

Pri praxi aikidó premiestňovania nie sú limitované smermi. Tradične sa uvádza osem smerov. Happo baraki – úplné uvedomenie si svojho okolia je princípom tohoto nelimitovania. Uvedomenie sa skladá z úplného vnímania všetkých materiálnych aj nemateriálnych aspektov. Happo (jap. happo – osem smerov) je obrazným vyjadrením všetkého okolo nás. Gleason (1995) uvádza osem síl aiki seišin, ducha (vnútornej podstaty) aikidó. Týmito silami sú vitalita (hi), sila (mi), rozumnosť (ri), posvätnosť (ji), skromnosť (ni), skúmanie (ki), pochopenie (si), radosť (ti). Osem smerov a osem síl zároveň vyjadruje jednotu symbolov aiki – kruhu, trojuholníka a štvorca (Stevens, 1987).



Pohyby sa uskutočňujú v hanmi, to znamená, že vpredu sa vždy nachádza iba polovica tela. Premiestnenia sa uskutočňujú v postoji (tači waza) alebo posediačky (suwari waza) V postoji sa aikidisti premiestňujú chôdzou, ktorá by mala byť čo

najprirodzenejšia a čo najviac podobná obyčajnej každodennej chôdzi. S podložkou je vždy v kontakte aspoň jedno chodidlo. Premiestňovaná noha je s podložkou tiež takmer v kontakte. Do jednotlivých smerov sa v postoji (tači waza) môžeme pohybovať dvomi spôsobmi:

a) Cugi aši – prísuvná chôdza: pri premiestňovaní aikidoka ostáva v rovnakom hanmi, neprekrižuje nohy, iba skĺzne po podložke v požadovanom smere.
   - Suri aši: z pôvodného hanmi je postoj odsunom jednej končatiny predĺžený, nasleduje prísun druhej končatiny a zaujatie pôvodného hanmi.
   - Okuri aši: z pôvodného hanmi je postoj prísunom jednej končatiny skrátený, nasleduje odsun druhej končatiny a zaujatie pôvodného hanmi.

b) Ajumi aši – obyčajná chôdza: pri premiestňovaní aikidoka prekrižuje nohy ako pri obyčajnej chôdzi.
   - Irimi aši: krok vstúpením je obyčajným krokom predkročením zadnej nohy pri chôdzi vpred alebo zakročením zadnej pri chôdzi vzad, pričom sa zmení orientácia hanmi.
   - Kósa aši: dvojitý krok, pri ktorom dvojitým predkročením alebo zakročením aikidoka dosiahne pôvodne orientované hanmi. Prechádza sa cez skrížený postoj (kósa dači) v ktorom je vpredu opačná dolná končatina ako je orientované hanmi.

Premiestňovania posediačky sú kultúrnym artefaktom aikidó, ako nositeľa japonských kultúrnych tradícií. Špecifický spôsob takéhoto premiestňovania sa nazýva šikko. Vychádza sa z kiza, sedu na kolenách a prstoch nôh, ktorý umožňuje plynulú chôdzu. Pre šikko platia rovnaké všeobecné princípy, ako pre chôdzu v postoji:

- minimalizovať vertikálny pohyb ťažiska,
- udržiavať neustály kontakt s podložkou,
- chrbát udržiavať vzpriamený,
- pohyb vychádza z centra (tanden),
- celé telo sa pohybuje naraz,
- premiestňovanie sa uskutočňuje v hanmi.

2.4 OBRATY TELA (TAI SABAKI).

Obraty tela (tai sabaki) sú pohyby, pri ktorých sa aikidoka otáča okolo svojej pozdĺžnej osi tela. Niekedy sa označujú aj ako tai no henka (jap. tai – telo; henka – zmena), kvôli zmene postavenia tela (K. Ueshiba, 1985). Obraty sú súčasne aj premiestneniami a rovnako ako pri práci nôh (aši sabaki) sa vykonávajú do rôznych smerov podľa princípu happo baraki, ako je uvedené na schéme v predchádzajúcej kapitole.

Pri obratoch je nevyhnutné udržiavať vertikálnu stabilitu. To znamená, že pozdĺžna os tela sa môže horizontálne pohybovať iba ak je orientovaná kolmo na zem. Pohyb pri otáčaní je ľahký, aby rotačnými pohybmi netrpeli kĺby dolných končatín.

Môžeme ich zmyslu otáčania rozdeliť do dvoch skupín:

- obraty do vonkajšieho priestoru (tamoto) – soto mawari
- obraty do vnútorného priestoru (futokoro) – uči mawari

Za nadradené kritérium tai sabaki považujeme orientáciu hanmi.

- obraty so zachovaním orientácie hanmi
- obraty so zmenou orientácie hanmi

2.4.1 Obraty so zachovaním orientácie hanmi

Tenkan aši (jap. tenkan – zmena, obrat; aši – noha) – otočenie sa okolo prednej nohy dozadu. Podľa uhla otočenia rozlišujeme:

Uči tenkan aši (jap. uči – vnútorná strana; tenkan – zmena, obrat; aši – noha) – otočenie sa okolo prednej nohy dozadu o 90°.

Soto tenkan aši (jap. soto – vonkajšia strana; tenkan – zmena, obrat; aši – noha) – otočenie sa okolo prednej nohy dozadu o 180°.

Sokuho tenkan aši (jap. sokuho – na stranu; tenkan – zmena, obrat; aši – noha) – otočenie sa okolo prednej nohy dozadu o 270°.

Koho tenkan aši (jap. koho – vzad; tenkan – zmena, obrat; aši – noha) – otočenie sa okolo prednej nohy dozadu o 360°.

Irimi kaiten aši (jap. irimi – vstúpenie; kaiten – otočenie; aši – noha) – otočenie sa okolo oboch nôh po predchádzajúcom kroku vpred.

2.4.2 Obraty so zmenou orientácie hanmi

Tenšin (jap. tenšin – zmena smeru) – zmena orientácie hanmi. Väčšinou je spojená s premiestnením sa v uhle cca 45°. Podľa toho, ktorá noha iniciovala pohyb rozlišujeme:

Uširo aši tenšin (jap. uširo – vzadu; aši – noha; tenšin – zmena smeru) – pohyb pri zmene hanmi začína zadná dolná končatina.

Mae aši tenšin (jap. mae – vpredu; aši – noha; tenšin – zmena smeru) – pohyb pri zmene hanmi začína predná dolná končatina.

Irimi tenkan (jap. irimi – vstúpenie; tenkan – zmena) – otočenie sa okolo prednej nohy dozadu po predchádzajúcom kroku vpred.

Kaiten aši (jap. kaiten – otočenie; aši – noha) – otočenie sa okolo oboch nôh. Obrat sa vykonáva o 180°.

2.5 TECHNIKY SPRÁVNEHO DÝCHANIA (KOKJÚ WAZA).

Jedna z medzinárodných organizácií, Ki no kenkjukai označuje aikidó ako šinšin tóicu, aikidó jednoty ducha a tela (Maruyama – Tohei, 1987). Správne spôsoby dýchania sú nevyhnutnou súčasťou cvičenia aikidó. Techniky bez správneho spôsobu dýchania strácajú svoju účinnosť. Zakladateľ Ki no kenkjukai, K. Tohei sa pri cvičení, ako aj vo svojej publikačnej činnosti široko zaoberal rozvojom ki. Jedna z podmienok rozvoja a zjednocovania osobnej a vesmírnej ki je aj správny spôsob dýchania (Tohei, 1974).

Jedna z funkcií ki je z fyziologického pohľadu dýchanie. K. Ueshiba (1987) používa výraz kisoku – dýchanie v zmysle vitality. Kto dýcha žije, kto nedýcha nežije. Z toho sa ďalej odvodzuje, že ten kto dýcha správne, má aj kvalitnejší život. Filozoficky je dýchanie prejavom jednoty princípov jin a jang (jap. in a jó), plnosti a prázdnoty.

Dýchanie sa používa ako prostriedok rozvoja ki a očisťovania ducha a tela (misogi), alebo ako prostriedok nasmerovania sily do určitého ohniska (ibuki).

a) Misogi (jap. misogi – proces vnútorného očisťovania sa).
   - Technika: nazýva sa fukušiki kokjú, hlboké brušné dýchanie. Vdychuje sa do spodnej časti brucha (hara), a po úplnom vdychu sa pomaly vydychuje tak, aby bol vzduch z hara vydýchnutý ako

posledný. Odporúča sa vizualizovať vdychovaný a vydychovaný prúd vzduchu (Tohei, 1996).

- Použitie: koncentrácia ducha, rozvoj ki. Využíva sa ako prostriedok pri meditácii. Cieľom je misogi, vnútorná očista a dosiahnutie sumi kiri, jasnosť tela a mysle.

b) Ibuki (jap. ibuki – dych, závan, vánok).

- Technika: po pomalom, uvoľnenom a niekedy až predĺženom vdychu nasleduje rýchle vydýchnutie. Tento spôsob dýchania sa riadi princípom góhaku: pomalý začiatok – rýchly koniec. Nacvičuje sa pomocou cvičenia nogare. Pri výdychu sa pomáha miernou tenziou brušných svalov.
- Použitie: slúži jednak na prečistenie pľúc, ale hlavnou úlohou je účasť pri pohybe tela v technikách. Spôsob dýchania pri cvičení sa nazýva in ibuki, tiché vnútorné dýchanie. Pri maximálnom použití kokjú rjoku, dychovej sily sa používa kiai, zharmonizovanie a sústredenie energie ki do jedného bodu, čo má za následok výkrik (Saotome, 1993). Môže sa vykonávať v rôznej dĺžke. Zvláštnym druhom je tzv. tiché, vnútorné kiai, teda sústredenie energie ki bez výkriku. Kiai džucu, umenie používania kiai sa v minulosti dokonca považovalo za tajné umenie boja na diaľku.

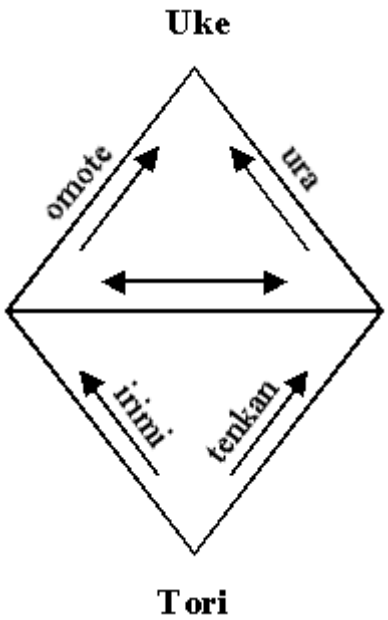
3 TECHNICKÉ PROSTRIEDKY TORIHO.

Klasickou štrukturalizáciou pohybov toriho je existencia rôznych spôsobov smeru pohybu a to vzhľadom na toriho a vzhľadom na ukeho. Tori sa môže pohybovať pred alebo za partnera a môže sa pri tom otáčať alebo vstupovať priamo.

Pohyby toriho:

a) vzhľadom k ukemu
   - omote – tori sa pohybuje pred ukeho a kontroluje priestor futokoro
   - ura – tori sa pohybuje za ukeho a kontroluje priestor tamoto

b) vzhľadom k torimu
   - irimi – tori sa pri vstupe pohybuje priamo
   - tenkan – tori sa pri vstupe otáča



Dvojice irimi – tenkan a omote – ura sú komplementárne. Každá príležitosť vyžaduje odlišný prístup. Často sa dávajú do súvisu pohyby irimi – omote a tenkan – ura (Stevens, 1987). Je však potrebné povedať, že napriek blízkosti týchto dvojíc princípov pohybu ich nemožno zamieňať. Ako je ukázané na schéme, až kombinácia

dvojíc irimi – tenkan, omote – ura dáva konečnú charakteristiku smeru toriho pohybu. Podľa uvedenej schémy je možné postupovať od toriho k ukemu štyrmi základnými smermi:

- Irimi – omote; priamy vstup pred partnera,
- irimi – ura; priamy vstup za partnera,
- tenkan – ura; vstup s otočením za partnera,
- tenkan – omote; vstup s otočením pred partnera.

3.1 TECHNIKY HODOV (NAGE WAZA).

Je to najviditeľnejšia časť aikidó. Tradičné rozdelenie sem priraďuje všetky techniky, ktoré nepatria do katame waza. Rôzni autori uvádzajú rôzne množstvo základných a aplikovaných techník hodov. Budeme sledovať bez ohľadu na tradície (bez tak nejednotne interpretované) rozdelenie umelé a to na kihon waza – priame techniky hodov, kansecu nage waza – techniky hodov s využitím páky ako pomocného prvku a atemi nage waza – techniky hodov s využitím úderu ako pomocného prvku

3.1.1 Priame techniky hodov (kihon waza).

Priame techniky hodov, ktorých vykonanie je priamo cielené na vychýlenie ukeho a jeho následne hodenie, pričom sa nevykonáva žiadny pomocný prvok. Máme na mysli predovšetkým veľkú skupinu techník koši nage - hodov pomocou bokov, irimi nage - hod vstupom, tenči nage - hod neba a zeme, sumi otoši - stlačenie do zadného rohu, ganseki otoši - pád z útesu a podobne.

Šómen irimi nage (jap. šómen – predná časť; irimi – vstúpiť; nage - hodiť). Irimi nage je základnou technikou hodov. Didakticky stojí na začiatku vyučovania všetkých ostatných techník hodov. Už v názve je obsiahnutý termín irimi, znamenajúci vstup, vstupovať, čo je jedným zo základných technických princípov pochádzajúcich z Daito rju aikidžucu ako najvýznamnejšieho technického prameňa aikidó. Vyskytuje sa v dvoch formách. Ako šómen irimi nage a ako sokumen iriminage. V oboch formách je určujúcim princípom vstup (irimi), ale technická zložka je odlišná. Šómen irimi nage je charakteristické kontrolou ukeho pred hádžucim partnerom (šómen - predná časť). Vykonáva sa viacerými spôsobmi, ktoré rozdeľujeme podľa spôsobu vstupu. Shirata (in Stevens, 1985) rozoznáva en no

irimi, sankaku no irimi a čokusen no irimi. K. Ueshiba (1985) sa zmieňuje o základnom vstupe irimi issoku.

Irimi issoku (jap. isogi – náhle, zrýchlene), zrýchlený vstup sa vykonáva najjednoduchším pohybom, skĺznutím do tzv. mŕtveho uhla (šikaku) prostredníctvom suri aši, kĺzavého kroku. Genéza tohoto pohybu sa odvíja od práce s kopijou (jari).

Sankaku no irimi (jap. sankaku – trojuholník), trojuholníkový vstup sa najčastejšie vykonáva pomocou dvoch krokov vpred (niho zenšin) v rôznych uhloch tak, aby pôdorys krokov vytváral trojuholník.

Čokusen no irimi (jap. čokusen – priamka, priama dráha), priamy vstup sa vykonáva otočením sa v smere partnerovho útoku za jeho chrbát. Táto variácia irimi nage, nazývaná aj uširo kiri otoši je fyzickým prejavom známeho zakladateľovho výroku (dóka; M. Uešiba in Stevens, 1985, s. 98): „Vidiac ma pred sebou nepriateľ útočí, no v tom okamihu v skutočnosti za ním som.“

En no irimi (jap. en – kruh), kruhový vstup sa vykonáva otočením toriho za ukeho, pričom tori získa kontakt s ukem a vedie ho po kruhovej dráhe okolo seba. Osensei vytvoril tento vstup v posledných rokoch svojho života. Vyjadruje princíp harmónie a dynamickej jednoty partnerov v aikidó, podľa Širatu prvý pilier aikidó (in Stevens, 1985).

Sokumen irimi nage (jap. sokumen – bočná časť, strana; irimi – vstúpiť; nage - hodiť) je hod vstupom do partnera, pričom tori ukeho kontroluje na svojej vonkajšej strane. V niektorých školách (napr. Ki no kenkjukai) sa nazýva aj kokjú nage (Maruyama – Tohei, 1987) a pri špecifickom prevedení (z útoku rjo katate tori) kokjú ho (K. Ueshiba, 1985). Nepoužíva sa toľko variácií ako pri šómen irimi nage. Táto technika je výnimočná vzájomným postavením partnerov, ktoré je gjakuhanmi, nesúhlasné. Pri ostatných technikách (šómen irimi nage nevynímajúc) je vzájomné postavenie súhlasné, aihanmi. Niektorí učitelia používajú pre sokumen irimi nage názov genkei kokjú nage (jap. genkei – základný tvar, prototyp, model, základné vyhotovenie; kokjú – dýchanie; nage – hodiť).

Aiki otoši (jap. aiki – jednota síl; otoši – zložiť, stlačiť nadol). Tori hádže partnera pomocou jeho vychýlenia vzad s následným zachytením a zdvihnutím jeho dolných končatín vo výške kolien. V džúdó sa podobná technika nazýva sukui nage (jap. sukui – lopata; nage – hodiť), pretože pripomína pohyb pri nakladaní lopatou.

Preferovaným pohybom je pohyb po špirále, t.j. zdvíhanie ukeho dolných končatín a súčasná rotácia (Ueshiba, 1985). Pri variácii omote tori hádže ukeho pred seba a pri ura za svoj chrbát. Podľa vstupu rozoznávame mae aiki otoši a uširo aiki otoši.

Uširo aiki otoši (jap. uširo – vzad; aiki – jednota síl; otoši – zložiť, stlačiť nadol) je najčastejším spôsobom vykonávania aiki otoši. Tori vychyľuje ukeho vstúpením za jeho chrbát.

Mae aiki otoši (jap. mae – vzad; aiki – jednota síl; otoši – zložiť, stlačiť nadol) sa vykonáva zriedkavejšie. Tori vstupuje do hlbokého postoja pred partnera, ktorého hádže.

Koši nage (jap. koši – boky; nage – hodiť). Technika hodu pomocou bokov je označením pre jednu z veľkej skupiny techník koši waza, techník s prevažujúcou prácou bokov. Niektoré z techník sú takmer totožné s technikami známymi v džúdó, v džúdžucu, či v iných systémoch bojových a vojenských umení, napr. o goši, harai goši, sode guruma a podobne. Nástupy do koši nage môžu byť buď priame, pričom existuje charakteristické koši nage pre určitý útok, alebo cez niektorú z ostatných základných techník. Rozdeľujeme tak koši nage podľa spôsobu vykonávania a podľa vstupu. Tissier (1979) rozlišuje koši nage podľa vzájomného postavenia toriho a ukeho, ktoré môže byť kolmé alebo paralelné.

a) Koši nage podľa spôsobu vykonávania:

Koši guruma (jap. koši – boky; guruma dookola, okolo). Spôsob koši nage vykonávaný bez úchopu. Dôležité je presné načasovanie vstupu a rešpektovanie charakteru partnerovho útoku.

Seoi otoši (jap. seoi - plece; otoši – zložiť, stlačiť nadol). Tori pomocou flexie predlaktia pevne zovrie ukeho rameno medzi svojim predlaktím a ramenom. Laterálne vysunie bok a otočí ukeho okolo neho, pričom tlačí jeho zovreté rameno dopredu a nadol.

Jama araši (jap. jama – hora; araši – búrka). Geneticky staršia technika, vykonávaná z jednostranného úchopu. Tori drží ukeho golier a rukáv na rovnakej strane (napr. migi eri, migi sode), z vonkajšej strany vstúpi popod ukeho pažu a hádže ho cez boky.

O goši (jap. o – veľký; koši – bok). Jeden z najjednoduchších a najzákladnejších spôsobov koši nage sa vykonáva úchopom ukeho paže a

získaním kontaktu kontrolou jeho pásu. Niekedy sa odporúča úchop za ukeho obi.

Harai goši (jap. harai – zmietnuť; koši – bok). Pri tomto spôsobe koši nage je pomocným prvkom svižný pohyb dolnou končatinou toriho. Vychýlený uke je akoby zmietnutý týmto toriho pohybom.

Sode guruma (jap. sode – rukáv; guruma – otočiť). Tori vystretou pažou uchopí ukeho rukáv, alebo ruku. Vstúpi hlboko pod partnerom a kruhovým pohybom ho otočí okolo svojich bokov.

Iné spôsoby sú závislé na prístupe konkrétneho aikidoku. Princíp takemusu aiki umožňuje veľké množstvo rôznych prístupov

b) Koši nage podľa vstupu:

Aiki goši (jap. aiki – jednota síl; koši – bok) je spôsobom vstupu do koši nage ktoré je charakteristický pre určitý útok. Je to najjednoduchší spôsob vykonávania koši nage z konkrétneho útoku. Vývojovo mu predchádza kokjú nage.

Ikjo koši nage (jap. iči – prvá; kjo – skupina, princíp; koši – boky; nage – hodiť). Ikjo poskytuje mnoho možností pre aplikáciu ostatných základných techník. Ikjo kuzuši, vychýlenie pomocou ikjo sa používa aj ako vychýlenie pre jeden zo spôsobov koši nage.

Kote hineri koši nage (jap. kote – ruka; hineri – otáčať, krútiť; koši – boky; nage – hodiť). Koši nage sa vykonáva ako následná technika po vychýlení prostredníctvom kote hineri (sankjo). Vykonáva sa ako opozitum oproti ikjo koši nage.

Tekubi osae koši nage (jap. tekubi – zápästie; osae – držanie; koši – boky; nage – hodiť). Pre vychýlenie (kuzuši) do koši nage sa použije technika znehybnenia jonkjo zameraná na efekt bodovej bolesti, nútiacej partnera pohybovať sa v torim vytýčenom smere.

Džudži garami koši nage (jap. džudži – prekríženie; garami – skrútenie; koši – boky; nage – hodiť) je pokročilejšia technika, pretože vyžaduje dostatočnú kontrolu. Uke je hádzaný okolo bokov toriho, pričom má ruky prekrížené a skrútené v technike džudži garami. Iný názov pre túto techniku je hidži (jap. hidži – lakeť) garami koši nage (K. Ueshiba, 1985).

Ude kime koši nage (jap. ude – predlaktie; kime – ohnisko sily; koši – boky; nage – hodiť) vychádza z nástupu do ude kime nage s kontrolou ukeho zápästia a podpazušia. Podmienkou je dostatočne hlboký nástup toriho pod partnera.

Tenči koši nage (jap. ten – nebo; či – zem; koši – boky; nage – hodiť) je v podstate variáciou tenči nage. Koši nage sa vykonáva tak, že sa tori pri vstúpení za partnera pootočí a laterálne vysunie bok, okolo ktorého partnera otočí.

Irimi koši nage (jap. irimi – vstúpiť; koši – boky; nage – hodiť) vyžaduje podobný prístup ako tenči koši nage. Vyplýva to už aj z príbuznosti šómen irimi nage a tenči nage.

Sumi otoši koši nage (jap. sumi – roh, kút; otoši – zložiť, stlačiť nadol; koši – boky; nage – hodiť) tori vykoná tak, že sa pootočí, vychýli partnera nahor, položí pod neho boky a otočí ho okolo nich.

Iné spôsoby sa dajú vytvoriť analogicky ako predchádzajúce spojením inej techniky a koši nage. Spojenie nie je možné vykonávať mechanicky, nie každá technika sa dá aplikovať ako koši nage.

Tenči nage (jap. ten – nebo; či – zem; nage – hodiť) sa v mnohom podobá na šómen irimi nage. Postavenie toriho je pri šómen irimi nage z vonkajšej a pri tenči nage z vnútornej strany ukeho prednej paže. Pri tenči nage tori na ukeho pôsobí dvomi navzájom sa doplňujúcimi protismernými silami. Jednu ukeho pažu tlačí nadol, k zemi (ten) a hlavu zakláňa pohybom nahor, k nebu (či), podobným spôsobom ako pri šómen irimi nage, s ktorým je totožný aj záverečný vstup do partnera.

Kubi nage (jap. kubi – krk; nage – hodiť) je technikou hodu, pri ktorom tori pevne zviera ukeho krk. Stojí pritom pred ním, vychyľuje ho vpred (mae kuzuši) a s pokľakom na jedno, alebo obe kolená ho hádže pred seba. Zovretie krku sa môže vykonať jednou alebo oboma rukami, ale vždy tak, aby bola dobre kontrolovaná najmä šija ukeho. Pri ukeho páde je potrebné uvoľniť úchop krku, aby mu bolo umožnené bezpečne dokončiť ukemi.

Tai otoši (jap. tai – telo; otoši – zložiť, stlačiť nadol). Pri tejto technike, ktorá je podobná tai otoši používanom v džúdó, tori kontroluje ukeho zápästie a lakeť tej istej paže. Je teda príbuzná ku sumi otoši, ale oproti tejto technike je tori vytočený a

ukeho má za svojim chrbtom. Tori ukeho hádže cez zanoženú dolnú končatinu, pričom uchopenú pažu tlačí dopredu a pod seba. Zanožená dolná končatina je otočená pätou nahor, má s podložkou kontakt iba prstami.

Ganseki otoši (jap. ganseki – útes; otoši – zložiť, stlačiť nadol). Pokročilá a pre svoju archaičnosť málo používaná technika. Doteraz sa cvičí najmä v Iwama rju. Tori nastúpi za ukeho a s úchopom zadnej časti ukeho goliera a jednej dolnej končatiny zníži ťažisko tak, aby sa jeho šija dotýkala ukeho chrbta vo výške ťažiska. Následne ho ponad seba prehodí. Z názvu ganseki otoši je zrejmá jej nebezpečnosť. Pôvodne slúžila na zlomenie krčnej chrbtice nepriateľa. V súčasnosti sa uke prehadzuje tak aby sa s pomocou toriho otočil do salta vzad prehnute a dopadol do postoja.

Sumi otoši (jap. sumi – roh, kút; otoši – zložiť, stlačiť nadol). Tori jednou pažou kontroluje ukeho zápästie (pri zriedkavejšom spôsobe vykonávania lakeť) a druhou stláča ukeho do zadného šikmého smeru vychýlenia (uširo sumi kuzuši) až do straty partnerovej rovnováhy a pádu, pričom stláčanie môže byť vykonávané:

a) úchopom ukeho lakťa,
b) kontrolou ukeho ramena toriho ramenom (tori pohybuje svojou pažou pod pažou ukeho),
c) kontrolou ukeho kolena.

Kokjú nage (jap. kokjú – dýchanie; nage – hodiť) je do značnej miery spektakulárna a ťažko opísateľná technika, pretože ako kokjú nage, čiže hod prostredníctvom využitia správneho spôsobu dýchania, by mala byť cvičená každá technika v nage waza a širšie aj v ostatných kategóriách techník. Tu špecifikujeme kokjú nage ako všetky tie techniky, ktoré nie sú zo základných, vyššie opísaných techník. Dá sa teda hovoriť o skupine rôznych techník. Niektoré z techník kokjú nage označujeme samostatným názvom, aby sme rozlíšili častejšie a principiálne rozdielne techniky. Nástupy do kokjú nage môžu byť buď priame, pričom existuje charakteristické kokjú nage pre určitý útok. Tento spôsob je základným a najjednoduchším spôsobom kokjú nage pre konkrétny útok.

Aiki nage (jap. aiki – jednota síl; nage – hodiť) označuje druhý dóšu K. Uešiba (K. Ueshiba, 1985, s. 111) ako označenie pre akúkoľvek techniku cvičencom individuálne zvládnutú na najvyššej úrovni, pri ktorej tori „vedie oponentovu ki, vychyľuje a hádže ho iba pomocou pohybu tela, obyčajne bez

úchopu.“ Niekedy sa aiki nage zúžene chápe ako názov pre techniku, ktorú my označujeme sudori. Pod aiki nage chápeme špecifické techniky, pri ktorých tori hádže ukeho v smere jeho pohybu za svoj chrbát.

Zendó kokjú nage (jap. zendó – viesť správnym smerom; kokjú – dýchanie; nage – hodiť) je riadeným spôsobom kokjú nage, pri ktorom je tori schopný hodiť ukeho do ktoréhokoľvek smeru. Táto možnosť vychádza z plynulého vedenia ukeho okolo toriho. V takticky vhodnom okamihu tori preruší kontakt s partnerom, ktorý padá v zmysle smeru vektoru obvodovej rýchlosti.

Sudori (jap. sudori – zrýchlenie). Niekedy sa stotožňuje s aiki nage kvôli nutnosti vysokej zručnosti správne načasovať pohyb a kvôli faktu, že pri sudori tori neuchopuje ukeho. Tori vo vhodnom okamihu vstúpi pod partnerov útok, pokľakne na jedno alebo obe kolená. Uke následkom kinetickej energie svojho útoku, ako aj následkom vychýlenia prepadá ponad toriho do mae ukemi.

Kaiten otoši (jap. kaiten - otočenie; otoši – zložiť, stlačiť nadol). Po pohybe uči mawari popod partnerovu ruku (pohyb charakteristický pre uči kaiten nage) tori vedie partnera do predného smeru vychýlenia a hádže ho pohybom paže dopredu a nadol.

Mae otoši (jap. mae - vpred; otoši – zložiť, stlačiť nadol) je jedným zo základných spôsobov kokjú nage. Základný spôsob vychádza z úchopu pre kote gaeši nage alebo šihó nage. Ukeho ruka je supinovaná a tori prostredníctvom nej vychyľuje partnera dopredu a nadol do mae ukemi.

Hiki otoši (jap. hiki – natiahnuť; otoši – zložiť, stlačiť nadol) je spôsobom príbuzným ku mae otoši. Základný spôsob tu vychádza z pohybu soto alebo uči mawaši, veľkého oblúka rukou do vonkajšej alebo vnútornej strany.

Ude otoši (jap. ude – predlaktie; otoši – zložiť, stlačiť nadol), stlačenie predlaktí sa vykonáva najmä z útokov úchopmi paží. Tori znížením ťažiska so súčasným pohybom pažami nadol vychýli partnera a vedie ho do ukemi.

Šinšin kokjú nage (jap. šinšin – jednota tela a duše; kokjú – dýchanie; nage – hodiť) je elegantná technika, pri ktorej uke padá ponad toriho, ktorý vchádza do kiza pod ukeho pažu (uči mawari) a partnera hádže za svoj chrbát.

Te guruma (jap. te – ruka; guruma dookola, okolo) geneticky vychádza z pohybu pre ikjo. Tori vo fáze zdvihnutej paže ukeho zníži ťažisko, otočí sa uči mawari popod zdvihnutú ukeho pažu a s pokľakom na jedno alebo obe kolená ho hádže do mae ukemi.

Kokjú taoši (kokjú – spôsob dýchania; taoši – zložiť, zrútiť) sa používa ako označenie rôznych kokjú nage aplikovaných s viacerými partnermi pri taninzu dori.

3.1.2 Techniky hodov s využitím páčení kĺbov (kansecu nage waza).

Techniky hodov s využitím páky ako pomocného prvku. Partner je donútený vykonať pád ako ochranu pred nasadenou pákou. Takýmto spôsobom sa vykonávajú techniky šihó nage - štvorstranový hod, kote gaeši - vrátenie ruky, džudži garami - prekríženie skrútením, ude kime nage - hod cez predlaktie, jubi nage (otoši), hod cez prsty, a iné.

Šihó nage (jap. šihó – štyri smery; nage - hodiť), hod do štyroch strán vyjadruje taktický princíp možnosti vykonávania techník do všetkých smerov. Je jednou zo základných techník hodov. Charakterizuje ju pohyb učikaiten, otočenie sa popod ukeho pažu z vonkajšej strany. Uke je pritom vychýlený a hodený do zadného smeru vychýlenia (uširo kuzuši). Symbolicky je tu vyjadrený princíp všade smerujúceho prejavu vďačnosti, čo je podľa Širatu druhým pilierom aikidó (in Stevens, 1985).

Kote gaeši, resp. kote gaeši nage (jap. kote – ruka; kaesu - vrátiť; nage – hodiť), hod vrátením ruky je reprezentatívnou technikou v aikidó. Tori pôsobí na partnerovu ruku (zápästný kĺb) prostredníctvom pohybu celého svojho tela a obrazne mu ju vracia aj s negatívnou silou (ktorú predstavuje útok) späť do hara (centrum). Dominantným prvkom je práve prechod rukou cez alebo do centra ukeho. Páka, ktorá vzniká v zápästnom kĺbe je iba dôsledkom správnej práce vrátenia ruky, nie cieľom.

Kaiten nage (jap. kaiten – otočenie; nage – hodiť), ako už z názvu vyplýva, je charakterizované veľkým kruhovým pohybom. Kruhové pohyby, symbolizujúce pružnosť a prispôsobivosť tvoria podľa Širatu tretí pilier aikidó (in Stevens, 1985). Tori partnera vychýli do predklonu, pričom kontroluje jeho hlavu na stehne svojej prednej nohy. Zapažením ukeho paže rotáciou ponad jeho chrbát ho hádže.

Rozoznávame dva spôsoby vychýlenia ukeho a to vonkajším otočením (soto mawari) a vnútorným otočením (uči mawari).

Soto kaiten nage (jap. soto – vonkajšia strana; kaiten – otočenie; nage – hodiť). Spôsob kaiten nage, pri ktorom sa tori otáča z vonkajšej strany ukeho.

Uči kaiten nage (jap. uči– vonkajšia strana; kaiten – otočenie; nage – hodiť). Uči mawari, vnútorné otočenie, sa vykonáva prechodom toriho popod ukeho pažu. Tento pohyb sa často používa aj ako spôsob vstupu do iných techník (uči kaiten irimi nage, uči kaiten ikjo, uči kaiten tenči nage a pod.).

Ude kime nage (jap. ude – predlaktie; kime – ohnisko sily; nage – hodiť). Vykonáva sa natiahnutím ukeho paže, pričom ju tori kontroluje na zápästí, ktoré supinuje a pod lakťovým kĺbom, alebo v podpazuší. Nasleduje vstup do partnera, jeho vychýlenie pomocou páky na lakeť a zníženie ťažiska. Kvôli pôsobeniu sily na lakťový kĺb sa techniky nazýva aj hidži kime nage (jap. hidži – lakeť; kime – ohnisko sily; nage – hodiť). Iný názov, tambin nage (jap. tambin – žrď na nosenie vedier s vodou; nage – hodiť), pochádza z podobnosti techniky s váhami na nosenie vody. Technika je aplikovateľná aj ako katame waza. Potom ju nazývame ude kime osae.

Džudži garami (jap. džudži – prekríženie (džu – desať; džudži – desiatkové), jap. znak pre desať je „+“); garami – skrútenie). Vývojovo staršia technika hodu, nazývaná aj džudži nage (jap. džudži – prekríženie; nage – hodiť (K. Ueshiba, 1985)), je založená na vychýlení prostredníctvom prekríženia paží ukeho. Obyčajne sa vykonáva v troch variáciách.

a) Vrchná ukeho paža je mierne ohnutá v lakťovom kĺbe a pronovaná, spodná a vrchná paža sú opreté v lakťoch, vzniká páka v ramennom kĺbe vrchnej ruky. Tento najnebezpečnejší spôsob je geneticky najstarší.
b) Vrchná ukeho paža je v lakťovom kĺbe vystretá, spodná a vrchná paža sú opreté v lakťoch, vzniká páka v lakťovom kĺbe vrchnej ruky.
c) Vrchná ukeho paža je v lakťovom kĺbe vystretá, spodná paža sa v zápästí dotýka podpazušia vrchnej paže, pričom nevzniká nijaká páka.

Jubi nage (jap. jubi – prst; nage – hodiť) sa vykonáva pomocou páky dosiahnutej násilným privracaním zápästia ukeho, pričom ho tori drží za prsty. Často sa páka prechytáva po predchádzajúcom nasadení kote hineri.

3.1.3 Techniky hodov s využitím úderov (atemi nage waza).

Techniky hodov s využitím úderu alebo tlaku ako pomocného prvku. Atemi waza môžeme použiť pri technikách hodov pri splnení podmienky dostatočného vychýlenia a dostatočného priestoru pre aplikáciu atemi. Sú to techniky ako uči otoši, maki otoši, ago cuki age a iné. Využijeme tu aj variácie základných techník nage waza - zvlášť irimi nage, tenči nage, rovnako ako aj katame waza - jonkjo.

Maki otoši (jap. maki – zrolovať, skrútiť; otoši – zložiť, stlačiť nadol). Technika je príbuzná s kote gaeši nage a sumi otoši. Stojí medzi nimi. Tori nesúhlasnou pažou uchopí partnerovu pažu a súhlasnou vychyľuje ukeho pomocou atemi do tváre. Následne súhlasnou rukou stlačí partnerove rameno do zadného smeru vychýlenia a nadol.

Uči otoši (jap. uči – oblúkový úder; otoši – zložiť, stlačiť nadol) je dynamická technika hodu pomocou úderu, najčastejšie jokomen uči, alebo šómen ate. Vykonáva sa aplikáciou atemi po predchádzajúcom dostatočnom vychýlení ukeho, najčastejšie pomocou ikjo kuzuši.

Ago cuki age (jap. ago – brada; cuki – priamy úder; age – nahor) sa dá z určitého pohľadu označiť za príbuznú techniku ku šómen irimi nage. Tori v postavení podobnom, ako pri šómen irimi nage získa dlaňou kontakt so spodnou časťou ukeho brady, zakloní mu hlavu a dovedie na zem. Kontakt je nutné získať plynulo, bez nebezpečenstva zranenia partnera.

Huricuki kokjú nage (jap. huricuki – priamy úder; kokjú – dýchanie; nage – hodiť) je kokjú nage, pri ktorom tori hádže ukeho pomocou vstupu a úderu do opačného smeru, ako je smer útoku. Úder je iba pomocným prvkom a nemožno si huricuki kokjú nage zamieňať s inými podobnými technikami, patriacimi do skupiny atemi waza. Iný používaný názov pre túto techniku je tai atari uči otoši (jap. tai – telo; ataru – náraz, kontakt; uči – úder; otoši – zložiť, stlačiť nadol).

3.2 TECHNIKY ZNEHYBNENÍ (KATAME WAZA).

Tori aplikuje technické prostriedky tak, aby dosiahol partnerove znehybnenie. Uke je znehybnený v polohe, ktorá mu znemožňuje dodatočne napadnúť toriho. Pri nasadení katame waza pociťuje uke bolesť iba v tom prípade, ak sa nepodvolí torimu. Rozlišujeme imobilné znehybnenia, ktoré umožňujú kontrolu bez možnosti premiestnenia partnera a mobilné znehybnenia – renkjó ho (odvádzacie techniky),

vyvinuté najmä pre potreby taiho džucu (techník pre políciu). Skupina techník katame waza zahŕňa osae waza – techniky držaní, kansecu waza – techniky páčení a šime waza – techniky škrtení. Škrtenia sú však pre aikidó iba okrajovou záležitosťou.

3.2.1 Techniky držaní (osae waza).

Uke je znehybnený takou technikou, ktorá nepôsobí deštruktívne na kĺby, ani na citlivé (zraniteľné) miesta. Patrí sem napríklad ikjo, resp. ikadžo, teda „prvá skupina“, iným názvom ude osae - držanie (kontrola) predlaktia, jonkjo, niekedy aj irimi nage atď. Pri variáciách niektorých techník hodov môžeme prácu s partnerom rovnako ukončiť držaním.

Ikjo (jap. iči – prvá; kjo – skupina, princíp) je spolu so šómen irimi nage základnou technikou. Tori kontroluje partnerove zápästie a lakeť, vychyľuje ho do niektorého zo smerov vychýlenia (omote, ura) až kým nepoloží natiahnutú ukeho pažu na zem. Podľa spôsobu ukončenia techniky (ikjo osae) sa ikjo nazýva aj ude osae (jap. ude – predlaktie; osae – držanie). Tori držaní ukeho pažu natiahnutú šikmo pred ním. Ikjo kuzuši - vychýlenie pomocou techniky ikjo je základným spôsobom vychýlenia pre väčšinu techník znehybnení katame waza (nikjo, sankjo, …) a viaceré techniky hodov nage waza (irimi nage, koši nage, …)

Jonkjo (jap. jon – štvrtá; kjo – skupina, princíp) sa po predchádzajúcom vychýlení vykonáva držaním, stlačením zápästia, alebo predlaktia, dovedením partnera na zem a následným znehybnením držaním zápästia a kontrolou predkolením. Nazýva sa tiež tekubi osae (jap. tekubi – zápästie; osae – držanie), podľa spôsobu ukončenia techniky (jonkjo osae).

3.2.2 Techniky páčení (kansecu waza).

Využívanie najmä krátkych pák je špecialitou aikidó. Páku môžeme nasadiť na ktorýkoľvek kĺb, pričom ho môžeme točiť do neprirodzenej polohy, alebo odďaľovať. Zaraďujeme sem nikjo (nikadžo) kote mawaši - radiálne otočenie ruky, sankjo (sankadžo) kote hineri - axiálne otočenie ruky, gokjo (gokadžo) ude nobaši - natiahnutie predlaktia, ude garami - točenie predlaktia a podobne.

Nikjo (jap. ni – druhá; kjo – skupina, princíp). Vykonáva sa držaním a radiálnym otáčaním ruky ukeho, jeho vychýlením a dovedením na zem, následným znehybnením kontrolou celej hornej končatiny a pleca. Pokračuje sa pákou pomocou

otočenia celého tela. Nazýva sa tiež kote mawaši (jap. kote – ruka; mawaši – otočenie, okolo) podľa spôsobu vykonávania a ukončenia techniky (nikjo osae). Pri nikjo tori otáča partnerovu ruku radiálne do vnútra (okolo osi predlaktia).

Sankjo (jap. san – tretia; kjo – skupina, princíp) sa vykonáva držaním a krútením ruky v jej osi. Rovnako ako pri nikjo je ruka pronovaná, ale axiálne, v osi predlaktia. Po vychýlení tori dovedie partnera na zem, následne ho znehybní kontrolou celej ukeho hornej končatiny a pokračuje v axiálnom otáčaní ruky. Podľa spôsobu vykonávania a ukončenia techniky (sankjo osae) sa tiež nazýva kote hineri (jap. kote – ruka; hineri – otáčať, krútiť) alebo šibori kime (jap. šiboru – žmýkanie; kime – ohnisko energie).

Gokjo (jap. go – piata; kjo – skupina, princíp) je technikou príbuznou s ikjo až tak, že by sme mohli povedať, že je to aplikácia ikjo pre obranu proti nožu. Od ikjo sa líši v držaní partnerovho zápästia a spôsobe ukončenia (gokjo osae). Tori drží ukeho zápästie na palcovej strane predlaktia, palcom v smere partnerových prstov. Gokjo sa tiež nazýva ude nobaši (jap. ude – predlaktie; nobaši – natiahnutie), podľa spôsobu ukončenia techniky. Tori naťahuje ukeho predlaktie tak, že mu ohne zápästie, aby natiahol vystierače prstov, čím sa uvoľní ukeho úchop noža a tori mu ho môže odobrať.

Rokjo (jap. roku – šiesta; kjo – skupina, princíp). Vykonáva sa znehybnením vystretej ukeho paže na toriho boku tela (v podpazuší) a následnou pákou na lakťový kĺb. Je príbuzná s technikou nikjo ura. Pre rokjo sa používa mnoho alternatívnych výrazov, preferovaných rôznymi učiteľmi: hidži kime osae (jap. hidži – laket'; kime – ohnisko sily; osae – držať), waki gatame (jap. waki – bok trupu; gatame – znehybnenie), ude hišigi (jap. ude – predlaktie; hišigu – rozbiť, rozdrviť).

Ude garami (jap. ude – predlaktie; garami – skrútenie). Vykonáva sa vykrútením partnerovho predlaktia za jeho chrbát, so súčasným rotačným pohybom toriho. Ukončuje sa znehybnením, ktoré je totožné so znehybnením pre nikjo osae. To znamená, že tori sedí v kiza, kolenami stláča ukeho plece s následným znehybnením a kontrolou celej partnerovej hornej končatiny. Pokračuje sa pákou pomocou otočenia celého tela v smere pronácie partnerovej paže.

Kannuki gatame (jap. kannuki – závora; gatame – znehybniť) je technikou pôsobiacou na lakťový kĺb ukeho. Tori drží partnerovu pažu pritláčanú o bok svojho

trupu a oboma svojimi pažami ju znehybňuje. Supinuje pritom znehybňovanú ukeho pažu a extenduje ju na hranicu fyziologického vystretia predlaktia.

Kata gatame (jap. kata – rameno; katame – znehybnenie) vychádza z kaiten nage tak, že po poslednú fázu je práca totožná. V poslednej fáze sa tori otočí okolo ukeho hlavy, pričom fixuje jeho pažu.

Hiki taoši (jap. hiki – natiahnuť; taoši – zložiť, zrútiť) podobne, ako mnohé iné techniky vývojovo stojí za ikjo. Tori naťahuje vystretú partnerovu pažu v smere vychýlenia a znižuje ťažisko, kým uke neleží na zemi. Následne aplikuje páku na lakťový kĺb.

Aši guruma (jap. aši – noha; guruma dookola, okolo) inak tiež aši kime otoši (jap. aši – noha; kime – zameranie sily; otoši – zložiť, stlačiť nadol) je technikou, pri ktorej je pôsobenie páky zamerané na dolnú končatinu. Tori zníži ťažisko do kiza a so súčasným úchopom členku zatlačí na partnerovu dolnú končatinu v oblasti kolena tak, aby uke stratil rovnováhu a bol nútený spadnúť do zenpo ukemi. Znehybnenie na zemi sa najčastejšie vykonáva spolu s pákou na kolenný kĺb.

3.2.3 Techniky škrtení (šime waza).

Nepatria medzi základné techniky. Niektorí učitelia ich nevyučujú. Napriek tomu ich považujeme za rovnocennú súčasť technického registra aikidó. Uplatňujú sa najmä ako variácie základných techník, napr. čokusen no irimi (nage) žime - škrtenie v irimi nage, kaiten (nage) žime - škrtenie v kaiten nage.

Uširo kubi šime (jap. uširo – zozadu; kubi – krk; šime – stlačenie) je základným škrtením. V džúdó sa podobná technika nazýva hadaka šime, čo má podobný význam ako hagai šime (jap. hagai – holé, prázdne; šime – stláčať, škrtiť), názov sporadicky používaný v aikidó. Tori vstúpi za ukeho a palcovou stranou svojho predlaktia stlačí ukeho krk. Druhou pažou pomáha zvyšovať tlak škrtiacej paže.

Uširo katate tori kubi šime (jap. uširo – zozadu; katate jedna ruka; tori – vziať, držať; kubi – krk; šime – stláčať, škrtiť) vychádza z uširo kubi šime. Tori uchopí ukeho zápästie (aihanmi) vstúpi za ukeho chrbát a voľnou pažou stláča pomocou palcovej predlaktia ukeho krk, pričom ho drží za golier, aby zvýšil silu škrtenia.

Čokusen no irimi šime (jap. čokusen – priamka, priama dráha; irimi – vstup; šime – stláčať, škrtiť) vychádza z čokusen no irimi nage. Tori vstúpi ako do šómen irimi nage, otočí sa za ukeho spoločne so škrtením a pohybom predlaktia okolo partnerovho krku.

Kaiten šime (jap. kaiten – otočenie; šime – stláčať, škrtiť) sa vykonáva po otočení sa toriho okolo ukeho hlavy vo chvíli vychýlenia do kaiten nage. Potom tori pomocou oboch svojich predlaktí stláča ukeho krk. Vývojovo nasleduje za kata gatame.

3.3 TECHNIKY ÚDEROV (ATEMI WAZA).

Podľa zakladateľa M. Uešibu tvorí použitie atemi 99% aikidó (Fojtík 1993, s. 61), čo sa však zdá dosť nadsadené. Napriek tomu sú atemi málokedy precvičované ako samostatné techniky a iba výnimočne sa precvičujú ako kihon. Nišio sensei dokonca tvrdí, že niektorí, aj zo starších majstrov, atemi ani nevedia používať. Iní, málo využívajúc možnosti aikidó siahajú po poznatkoch z karatedó. Prax ukazuje použitie atemi bez obmedzenia rôznymi časťami tela: rukami (te ate waza), nohami (aši ate waza), telom (do ate waza).

Atemi waza sa používa na vytvorenie nevyhnutného otvorenia (hifumi) ukeho, ako aj ochrana proti otvoreniu sa toriho. Nezanedbateľná je aj spojitosť s prácou so zbraňami. Atemi v aikidó vychádzajú z pohybov meča, noža, ale aj ostatných zbraní. Pri atemi sa jednota práce bez zbraní a so zbraňami (riai) manifestuje viditeľnejšie Saotome (1993) zároveň upozorňuje na nebezpečie vyplývajúce z nepochopenia atemi waza začiatočníkmi. Údery je možné ľahko sa naučiť, preto by ich aplikáciu mali cvičiť viac judanša, ako šošinša. Rovnaké nebezpečenstvo sa skrýva v možnosti straty senzitivity k partnerovi pri neustálej preferencii atemi waza.

3.3.1 Údery hornými končatinami (te ate waza).

Ťažisko atemi waza v aikidó spočíva práve v rukách. Charakteristické sú najmä tegatana ate, techniky, pri ktorých sa rukou pracuje rovnako ako s mečom. Pohyby sú v rôznych uhloch k cieľu vedené oblúkmi. Tvrdší princíp (go) predstavujú kobuši ate, údery päsťou. Pre boj z blízka sa používajú údery lakťom, hidži ate.

3.3.1.1 Oblúkové údery (uči waza).

3.3.1.1.1 Tegatana ate.

Tegatana (jap. te – ruka; katana – dlhý meč) sú údermi najcharakteristickejšími pre aikidó. Pracuje sa pri nich rovnako ako s dlhým mečom. Pohyby sú vedené po oblúku, ruka je vystretá a prsty sú spolu.

Šómen ate (jap. šómen – predná časť; ate – úder). Úder malíčkovou hranou ruky vpred, na partnerovu tvár. Toto atemi býva iniciálnou časťou vstupu do mnohých útokov. Ide o najjednoduchší spôsob atemi.

Šómen uči (jap. šómen – predná časť; uči – úder) vychádza zo základného pohybu s mečom – kiri otoši, rez nadol. Je charakteristické pre aikidó. Vykonáva sa sponad hlavy vertikálnym pohybom vpred a nadol, pričom sa udiera malíčkovou hranou ruky, predstavujúcou ostrie meča alebo noža.

Jokomen uči (jap. jokomen – bočná časť; uči – úder) sa vykonáva rovnako ako šómen uči s rozdielom, že pred koncom úderu tori vytočí boky a pootočí trup, čím k vertikálnemu pohybu ruky pridá horizontálnu zložku pohybu. Výsledný smer úderu je diagonálne do vnútra.

Ganmen uči (jap. ganmen - tvár; uči – úder) dopĺňa jokomen uči. Je úderom z opačného smeru, teda z vnútra von. Udiera sa diagonálne zhora nadol alebo horizontálne.

3.3.1.1.2 Hidži ate.

Údery lakťom sa používajú na krátku vzdialenosť, keď nie je možné kontrolovať partnera vystretou pažou.

Age hidži ate (jap. ageru – nahor, zdvíhať; hidži – lakeť; ate – úder). Úder lakťom nahor. Najčastejším cieľom je ukeho brada. Sleduje sa partnerove zaklonenie hlavy a z toho vyplývajúce vychýlenie.

Mawaši hidži ate (jap. mawaši – otočenie, okolo; hidži – lakeť; ate – úder) sa vyskytuje ako doplnok rotačných pohybov toriho, reprezentovaných symbolom kruhu.

Joko hidži ate (jap. na stranu; hidži – lakeť; ate – úder) je úder lakťom do strany. Často sa používa ako pomocný prvok pre otvorenie a udržanie priestoru medzi ukem a jeho pažou pri pohyboch uči kaiten (uči mawari)

Uširo hidži ate (jap. uširo – zozadu; hidži – lakeť; ate – úder). Úder lakťom vzad je pomerne málo používaným spôsobom atemi, pretože partner sa málokedy nachádza za torim v statickom útoku, z ktorého je potrebné dostať ho do pohybu pomocou atemi.

3.3.1.2 Priame údery (cuki waza).

Priame (cuki) a oblúkové (uči) údery tvoria navzájom sa dopĺňajúcu jednotu tvrdého a jemného princípu, priamych a rotačných vstupov, kozmologickú jednotu jin a jang. Harmónia v aikidó neznamená vylúčenie tvrdších spôsobov cvičenia, ale dynamickú jednotu poddajnosti s neoblomnosťou. V minulosti bojových umení boli

3.3.1.2.1 Kobuši ate.

Mecubuši (jap. me – oči; cubusu – rozbiť). Úder typický pre aikidó (Shioda, 1977). Vykonáva sa na tvár partnera. Pohyb je vedený smerom nahor a dopredu. Úderovou plochou je seiken a haišu. Lakeť smeruje nadol a predlaktie tori drží pred sebou v sagitálnej rovine. Predlaktie s potenciálnou možnosťou extenzie v lakťovom kĺbe tak umožňuje kontrolu celej sagitálnej roviny pred torim.

Džódan cuki (jap. džódan – horná časť; cuki – úder) je priamym úderom do hornej oblasti, na partnerovu tvár. Preto sa tiež označuje men cuki (jap. men - tvár; cuki – úder). Podobne ako ostatné atemi na tvár preferujú psychologický význam úderu, ktorý spočíva na reflexnej reakcii partnera.

Čúdan cuki (jap. čúdan – stredná časť; cuki – úder) sa vykonáva trčením hornej končatiny po priamke od centra (hara) smerom k cieľu, ktorým je trup partnera. Niekedy sa od čúdan cuki odlišuje mune cuki (jap. mune – hruď; cuki – priamy úder). Ruka je zavretá v päsť (kobuši) a otočená buď vodorovne (čoku cuki), alebo kolmo (tate cuki).

Šita cuki (jap. šita – spodok, spodná časť; cuki – úder) sa používa na krátku vzdialenosť vtedy, keď tori musí byť blízko ukeho a zároveň ho dobre kontrolovať a otvoriť, napr. pri útoku so zbraňami. Ruka je pri údere otočená dlaňou nahor.

3.3.1.2.2 Jubisaki ate.

Údery, pri ktorých sa používajú prsty ako úderová plocha sa používajú pomerne zriedka. Aplikácia je podobná ako pri kobuši ate.

3.3.2 Údery dolnými končatinami (aši ate waza).

Vlastná technika aši predstavuje kopy nohou, pričom dráha je vedená v rôznych smeroch po priamej dráhe - kekomi, alebo oblúkom - keage. Zaraďujeme sem aj kopy kolenom, hiza ate. Dolné končatiny však zostávajú pre aikidó viac prostriedkom lokomócie, ako zbraňou.

Mae geri (jap. mae – vpred; keri – kop). Klasický spôsob kopu vpred . Používa sa, podobne ako ostatné spôsoby aši ate waza, najmä na získanie a udržiavanie správnej vzdialenosti (maai) s partnerom. Obyčajne sa vyskytuje v dvoch formách.

Mae aši geri (jap. mae – vpred; aši – noha; keri – kop), kop nohou vpred, ako úderová plocha sa používa päta, alebo distálna časť chodidla.

Mae hiza geri (jap. mae – vpred; hiza – koleno; keri – kop), kop vpred kolenom.

Mawaši geri (jap. mawaši – otočenie, okolo; keri – kop) je oblúkový kop zo strany. Reprezentuje princíp ura, podobne ako jokomen uči v te ate waza. Ako úderová plocha sa používa priehlavok.

Joko geri (jap. na stranu; keri – kop), kop na stranu. Používa sa pri udržiavaní vzdialenosti s partnerom, ktorý je laterálne. Úderovou plochou je vonkajšia strana nohy.

Uširo geri (jap. uširo – vzad; keri – kop) má použitie podobné ako joko geri, s ktorým je príbuzný. Ako úderová plocha sa používa vonkajšia strana nohy alebo päta.

3.3.3 Údery trupom a hlavou (do ate waza).

Sú veľmi silné, aj keď pomalé. Údery hlavou, atama ate môžu byť východiskom, ak nie je možnosť použiť iné časti tela. Koši ate, údery bokmi nachádzajú použitie ako pomôcka pri technikách hodov. Konečne, pomocou seoi ate, údere ramenom, môžeme získať vzdialenosť, alebo ukeho vychýlenie.

Koši ate (jap. koši – boky, krížová časť chrbtice; ate – úder). Aplikácia dynamického vstupu bokmi do partnera. Dá sa použiť ako pomocný prvok pri vychýlení partnera, resp. jeho páde alebo ako spôsob získavania vzdialenosti.

Seoi ate (jap. seoi – plece; ate – úder). Úder plecom, podobný bodíčku známom zo športových hier.

Atama ate (jap. atama – hlava; ate – úder). Hlava plní predovšetkým ochrannú funkciu. Je potrebné chrániť si ju a nie používať ju na údery. Pri veľmi krátkej vzdialenosti a nemožnosti použiť iné prostriedky je možné udrieť aj hlavou a to do všetkých strán.

3.4 TECHNIKY NÁSLEDNÝCH ZNEHYBNENÍ (NAGE KATAME WAZA).

Do tejto skupiny techník patria všetky techniky nage waza, ak sú ukončené následným znehybnením po ukemi. Z tejto charakteristiky vyplýva, že kontakt oboch partnerov pokračuje aj počas ukeho ukemi.

Názvy techník odporúčame vytvoriť pripojením slova katame za pôvodný názov techniky. Niektoré z techník nage katame waza majú špecifické spôsoby znehybňovania, tie sú klasickými technikami nage katame waza.

Šómen irimi nage katame

Sokumen irimi nage katame

Šihó nage katame

Kote gaeši katame

Ostatné techniky nage katame waza používajú znehybnenia analogicky s uvedenými technikami, ako aj s technikami katame waza.

Kaiten nage katame

Aiki otoši katame

Ude kime nage katame

Koši nage katame

Tenči nage katame

Džudži garami katame

Kubi nage katame

Sumi otoši katame

4 TECHNICKÉ PROSTRIEDKY UKEHO.

Technické prostriedky ukeho je možné rozdeliť jednoduchým spôsobom podľa výskytu na časovej osi počas akcie na techniky útokov (kógeki waza) a techniky prijímania techniky toriho (ukemi waza). Cvičenie aikidó je neustálym procesom výmeny energií. Uke torimu dáva energiu na začiatku akcie a poskytuje mu sám seba, aby mohol pracovať na precizovaní svojej techniky. Následne uke prijíma toriho akciu svojim vlastným telom (ukemi) a je znehybnený alebo hodený.

4.1 TECHNIKY ÚTOKOV (KÓGEKI WAZA).

Techniky útokov sú v didaktike aikidó zložkou často odsúvanou na okraj záujmu. Vyplýva to z etického náhľadu na útok ako prostriedok fyzického násilia, spôsob prejavu agresivity. Japonské slovo kógeki znamená útok. Kógeki waza sú techniky útokov (kógeki hó – spôsoby útokov). Niekedy sa používa aj výraz šógeki, ktoré znamená rana, úder v širšom, nielen doslovnom fyzickom význame.

Útoky v aikidó môžu prísť z rôznych smerov. Neexistuje formálne pravidlo, ktorým by sa mal útočník riadiť. Vzniká predpoklad, že útočník použije všetky jemu dostupné prostriedky (fyzické, taktické, technické, psychologické a iné), ktoré mu môžu dopomôcť k prevahe nad oponentom.

Z didaktických dôvodov, ako aj s ohľadom na tradičné spôsoby útokov vyplývajúce z objektívnych determinantov vývoja japonských bojových umení sa útoky v základnom výcviku používajú dohovoreným, konvenčným spôsobom. Niektoré útoky tak z dnešného pohľadu strácajú význam sebaobrannej zložky pohybu v aikidó.

Útoky môžeme kategorizovať podľa rôznych kritérií. Na základe integrovaného prístupu na:

- techniky útokov bez zbraní,

- techniky útokov so zbraňami.

Základné princípy obidvoch druhov sú súhlasné. Pretože sa mení útočný prostriedok, mení sa aj individuálny spôsob obrany. Pri útoku bez zbraní je útok fyzicky limitovaný iba telom ukeho. Základné zbrane používané v aikidó sú meč (ken), palica (džo) a nôž (tanto). Každá zo zbraní má svoje špecifiká, vychádzajúce z jej útočnej charakteristiky (sečná, úderová, bodná, rezná a pod.), dĺžky a spôsobu používania.

Na základe klasického prístupu rozdeľujeme útoky na:

- základné techniky útokov,
- kombinované techniky útokov,
- voľne variované techniky útokov.

Základné útoky sú historicky a kultúrne podmienené miestom vzniku aikidó. Poskytujú didaktickú bázu od ktorej je možné odraziť sa pri cvičení randori. Predstavujú principiálne možnosti útokov v rôznych základných rovinách a smeroch. Kombinované útoky sú logickou kombináciou základných útokov. Využívajú vlastnosti rôznych útokov, ktoré sa vhodne dopĺňajú.

Na základe počtu uke rozdeľujeme útoky na:

- útoky jedného ukeho,
- útoky viacerých uke.

Ťažisko cvičenia aikidó spočíva v cvičení s jedným partnerom. Pre aikidó je však charakteristická práve možnosť s rovnakými prostriedkami bojovať s niekoľkými partnermi. S viacerými uke (taninzu waza) sa pracuje principiálne rovnako, ako s jedným partnerom (Maruyama – Tohei, 1987).

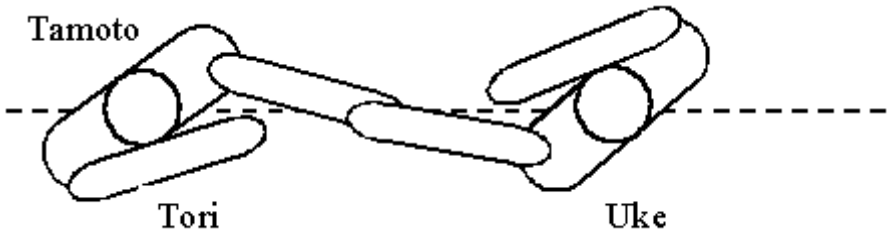
Na základe vzájomného postavenia ukeho a toriho rozdeľujeme útoky na:

- útoky v súhlasnom postavení,
- útoky v nesúhlasnom postavení.

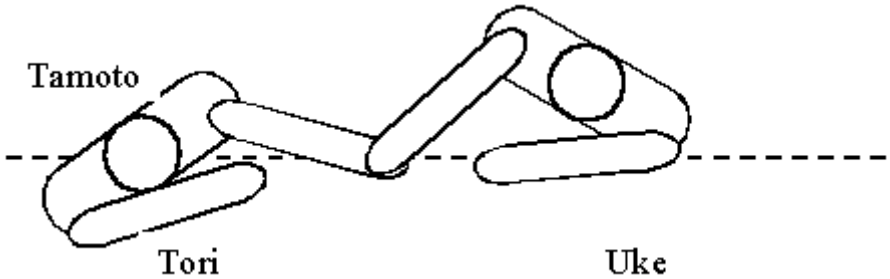
Jednotlivé útoky sa vykonávajú v súhlasnom (aihanmi) alebo nesúhlasnom (gjakuhanmi) postavení ukeho a toriho. Nevyhnutnosť jedného z postavení vyplýva z existencie hanmi (jap. polovica tela) ako základného postoja v aikidó. Útok je vykonávaný s taktickou snahou dostať sa prednostne za partnerov chrbát (tamoto) a uniknúť tak čo najviac z toriho akčnej zóny.

Aihanmi je súhlasné postavenie toriho a ukeho. Na obrázku je znázornené hidari aihanmi (aihanmi katate tori). Tori aj uke stoja v ľavo orientovanom postoji.

Obaja stoja na osi útoku. V rovine kolmej na os útoku sa musí nachádzať predná noha toriho aj ukeho, ich pozdĺžne osi tela a predné ruky.



Gjakuhanmi je nesúhlasné postavenie toriho a ukeho. Na obrázku je znázornené gjakuhanmi katate tori. Tori stojí v hidari hanmi (v ľavo orientovanom postoji) a uke stojí v migi hanmi (v pravo orientovanom postoji). Tori stojí na osi útoku. Ukeho postavenie je mimo túto os, pričom je posunuté v smere otvorenej zadnej (tamoto) časti toriho. Útočiaca končatina ukeho je v rovine kolmej na os útoku.



Na základe analýzy potrieb pri vyučovaní navrhujeme klasifikáciu techník útokov, ktorá by mala spĺňať predpoklad aplikovateľnosti na útoky bez zbraní, ako aj so zbraňami (techniky útokov údermi). Zahŕňa kritérium smeru, z ktorého prichádza k torimu útok ako nadradenú kategóriu, následne kritérium technického prostriedku (úchop, úder, kombinovaný útok) a kritérium orientovania postojov.

4.1.1 Techniky útokov spredu (mae kógeki waza)

4.1.1.1 Techniky útokov údermi (atemi waza)

4.1.1.1.1 Techniky útokov oblúkovými údermi (uči ate waza)

a) **Aihanmi**. Súhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Šómen ate (jap. šómen – predná časť; ate – úder). Úder vpred. Vykonáva sa zo základného postavenia vertikálnym oblúkovým pohybom ruky (te gatana) najčastejšie do prednej (šómen) časti partnerovej tváre.

Šómen uči (jap. šómen – predná časť; uči – úder). Úder vpred pochádzajúci z techniky šermu mečom (kiri otoši, jap. rezať nadol). Vykonáva sa vertikálne z náprahu nad hlavou vpred, najčastejšie do prednej (šómen) časti partnerovej tváre. Pôvodný názov bol men no tanren (jap. men – hlava; tanren – stred). Úder je vedený so snahou dostať sa do partnera, nie ho iba udrieť (Saotome, 1993).

Ganmen uči (jap. ganmen - tvár; uči – úder). Úder zo strany do tváre. Vykonáva sa horizontálne najčastejšie do tváre partnera. Je opačným úderom ako jokomen uči.

b) **Gjakuhanmi**. Nesúhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Jokomen uči (jap. jokomen – bočná časť; uči – úder). Úder zo strany. Vykonáva sa diagonálne z náprahu nad hlavou vpred s vytočením bokov a zmenou smeru uhla postoja. Cieľom je najčastejšie bočná časť hlavy alebo krku partnera.

4.1.1.1.2 Techniky útokov priamymi údermi (cuki ate waza)

a) **Aihanmi**. Súhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Džódan cuki (jap. džódan – horná časť; cuki – úder). Priamy úder do horného pásma. Pohyb je takmer lineárny. Cieľom je predná časť tváre alebo krku partnera. Tento úder je dynamickým vyjadrením aihanmi katate tori.

b) **Gjakuhanmi**. Nesúhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Mawaši cuki (jap. mawaši – otočenie, okolo; cuki – úder). Priamy úder zo strany. Horizontálny hák vedený najčastejšie na bočnú časť partnerovej tváre.

Mune cuki (jap. mune – hruď; cuki – úder). Priamy úder do hrude. Odlišujeme ho od čúdan cuki cieľom útoku.

Čúdan cuki (jap. čúdan – stredná časť; cuki – úder). Priamy úder do stredného pásma. Pohyb je takmer lineárny. Cieľom je predná časť brušnej steny partnera, najčastejšie plexus solaris alebo hara. Čúdan cuki je dynamickým vyjadrením gjakuhanmi katate tori.

4.1.1.1.3 Techniky útokov kopmi (ke waza)

Kopy sú v aikidó aj ako kógeki waza málo využívané. Napriek tomu existuje mnoho spôsobov útokov nohami. Principiálne sú však komplementárne s útokmi hornými končatinami.

a) **Aihanmi**. Súhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Joko geri (jap. na stranu; keri – kop). Kop do strany sa vykonáva trčením dolnej končatiny v smere toriho. Úderovou plochou je vonkajšia časť nohy

Ura geri (jap. ura – vzad; keri – kop) vychádza z joko geri. Úderovou plochou býva vonkajšia časť nohy alebo päta. Vykonáva sa vzad, najčastejšie tak, že sa uke stojaci tvárou v tvár oproti torimu pred útokom otočí.

b) **Gjakuhanmi**. Nesúhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Mae geri (jap. mae – vpred; keri – kop). Priamy kop dopredu. Môže sa vykonávať dvomi spôsobmi. Keage mae geri je vedený po oblúkovej dráhe smerom zdola nahor. Úderovou plochou je najčastejšie priehlavok. Kekomi mae geri je vedený po priamke vpred. Úderovou plochou býva päta alebo prsty.

Mawaši geri (jap. mawaši – otočenie, okolo; keri – kop). Oblúkový kop zo strany. Trajektória a úderová plocha je podobná ako pri keage mae geri ale otočená do transverzálnej roviny.

4.1.1.2 Techniky útokov úchopmi (tori waza)

a) **Aihanmi**. Súhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Aihanmi katate tori (jap. ai – súhlasné; hanmi – postoj; katate jednou rukou; tori – vziať, držať). Uke jednou rukou pevne drží jedno toriho zápästie zhora tak, akoby držal meč. Podobne ako pri ostatných úchopoch je palec oddelený od prstov.

Mune tori (jap. mune - hruď; tori – vziať, držať). Uke drží oba toriho goliere na úrovni hrude jednou rukou, druhú má pripravenú na pokračovanie v útoku.

b) **Gjakuhanmi**. Nesúhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Gjakuhanmi katate tori (jap. gjaku – nesúhlasné; hanmi – postoj; katate jednou rukou; tori – vziať, držať). Rozdiel od aihanmi katate tori je iba vo vzájomnej orientácii postojov toriho a ukeho.

Rjote tori (jap. rjote dvomi rukami; tori – vziať, držať) je vlastne dvojité gjakuhanmi katate tori. Uke oboma rukami drží obe toriho zápästia. Kašaki uči, pokračovanie v útoku je možné s využitím úderov nohami.

Katate rjote tori (jap. katate jedna ruka; rjote dvomi rukami; tori – vziať, držať) uke oboma rukami drží jedno toriho predlaktie. Uhol ukeho postavenia ku osi útoku je väčší, ako pri ostatných úchopoch.

Sode tori (jap. sode - rukáv; tori – vziať, držať). Je aplikáciou gjakuhanmi katate tori s držaním toriho za rukáv na predlaktí.

Rjo sode tori (jap. rjo - oba; sode - rukáv; tori – vziať, držať). Podobne ako pri rjote tori uke drží oba toriho rukávy na úrovni predlaktí, čím znemožňuje toriho pohyb.

Hidži tori (jap. hidži - laket'; tori – vziať, držať) stojí medzi sode tori a kata tori. Uke drží jeden toriho rukáv na úrovni lakťa.

Rjo hidži tori (jap. rjo - oba; hidži - laket'; tori – vziať, držať). Uke drží obi dva toriho rukávy na úrovni lakťov.

Kata tori (jap. kata - rameno; tori – vziať, držať) je najčastejším úchopom toriho keikogi. Uke drží toriho rukáv na proximálnej úrovni ramena.

Rjo kata tori (jap. rjo - oba; kata - rameno; tori – vziať, držať). Uke úchopom kontroluje obidva toriho rukávy na úrovni ramien.

Eri tori (jap. eri - golier; tori – vziať, držať). Uke uchopí jeden toriho golier na hrudi.

Rjo eri tori (jap. rjo - oba; eri - golier; tori – vziať, držať). Uke oboma rukami uchopí oba toriho goliere na hrudi, pričom neprekrižuje ruky.

Rjote kubi šime (jap. rjote dvomi rukami; kubi – krk; šime – stláčať, škrtiť) je škrtenie oboma rukami. Úchop je podobný ako pri rjo eri tori, ale drží sa vyššie, až na toriho šiji. Uke stlačí predlaktiami toriho krk.

Rjote džúdži šime (jap. rjote dvomi rukami; džúdži - skrížiť; šime – stláčať, škrtiť). Variácia predchádzajúceho útoku. Uke drží oba toriho goliere vysoko pri krku, predlaktia má skrížené a stláča toriho krk.

4.1.1.3 Techniky kombinovaných útokov (renraku waza)

Gjakuhanmi. Nesúhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Kata men uči (jap. kata – rameno; men – tvár; uči – úder). Kombinácia kata tori a šómen uči je jedným z najzákladnejších útokov. Uke sa s pomocou úchopu toriho ramena dostane za jeho chrbát a vychýli ho. Potom nasleduje šómen uči na šiju toriho.

Kata men cuki (jap. kata – rameno; men – tvár; cuki – úder). Podobne ako kata men uči. Rozdielna je záverečná časť. Tu uke udiera krátke cuki na partnerovu tvár.

4.1.2 Techniky útokov zozadu (uširo kógeki waza)

4.1.2.1 Techniky útokov údermi (atemi waza)

V skutočnosti by aikidoka nemal pripustiť, aby sa za ním pohyboval nekontrolovaný uke. Údery preto v uširo waza existujú iba v nasledujúcej pozmenenej podobe.

Aihanmi. Súhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Uširo cuki (jap. uširo – zozadu; cuki úder) nie je skutočným úderom. Používa sa pre označenie ohrozovania nožom, či inou zbraňou, pričom uke stojí za torim a zbraňou na neho mieri (Tohei, 1997).

4.1.2.2 Techniky útokov úchopmi (tori waza)

Aihanmi. Súhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Uširo rjote tori (jap. uširo – zozadu; rjote dvomi rukami; tori – vziať, držať). Najzákladnejší z útokov zozadu sa aplikuje tak, že uke pevne chytí oba toriho zápästia, stojac za jeho chrbtom.

Uširo rjo kata tori (jap. uširo – zozadu; rjo - oba; kata - rameno; tori – vziať, držať). Uke uchopí toriho za oba rukávy na úrovni ramien podobne, ako pri rjo kata tori.

Uširo rjo hidži tori (jap. uširo – zozadu; rjo - oba; hidži - laket'; tori – vziať, držať). Úchop nižší, ako predchádzajúci. Uke drží oba partnerove lakte na úrovni lakťov.

Uširo rjo sode tori (jap. uširo – zozadu; rjo - oba; sode - rukáv; tori – vziať, držať). Najnižší používaný spôsob držania rukávov. Uke drží oba rukávy na úrovni predlaktí.

Uširo eri tori (jap. uširo – zozadu; eri - golier; tori – vziať, držať). Uke zozadu uchopí toriho golier jednou rukou.

Uširo kubi šime (jap. uširo – zozadu; kubi – krk; šime – stláčať, škrtiť) alebo hagai šime (jap. hagai – holé, prázdne; šime – stláčať, škrtiť) je technikou škrtenia

pomocou palcovej strany predlaktia. Uke stojí za torim, jednou pažou stáča partnerov krk a druhou pomáha zosilniť tlak.

Uširo tori (jap. uširo – zozadu; tori – vziať, držať). Uke objíma celý trup toriho. V objatí má aj toriho paže. Uširo tori sa môže vykonávať v rôznych výškových úrovniach, najčastejšie na úrovni distálnej časti ramien.

Uširo do tori (jap. uširo – zozadu; do - trup; tori – vziať, držať) je podobný útok znehybnením toriho objatím, ako uširo tori Tu však uke drží iba toriho telo popod jeho paže.

4.1.2.3 Techniky kombinovaných útokov (renraku waza)

Aihanmi. Súhlasné vzájomné postavenie partnerov.

Uširo katate tori kubi šime (jap. uširo – zozadu; katate jedna ruka; tori – vziať, držať; kubi – krk; šime – stláčať, škrtiť). Uke uchopí ukeho zápästie (aihanmi) vstúpi za ukeho chrbát a voľnou pažou stláča pomocou palcovej predlaktia toriho krk, pričom ho drží za golier, aby zvýšil silu škrtenia.

4.2 TECHNIKY PRIJÍMANIA TECHNIKY (UKEMI WAZA).

Ukemi waza, skrátene "pádová technika", sa v ázijských úpolových systémoch, teda aj v aikidó poníma širšie, ako iba samotný pád (Saotome, 1989). Etymológia japonského slova ukemi ukazuje na široký význam prijímania, vstrebávania niečoho ľudským telom, ba až samotnou ľudskou podstatou. Ukemi sa píše dvomi kandži. Uke je nádoba, schránka, priestor pre napĺňanie sa niečím, ukeru prijať, obdržať. Mi znamená telo, srdce (Krouský – Šilar, 1993). Ukemi sú teda „techniky pádov, akt prijímania sily a sebaochrana pred zranením“ (Saotome 1993, s. 43)

Naša predchádzajúca snaha o definíciu pádu v oblasti telesnej výchovy a športu vyústila do definície vychádzajúcej z faktorov podmieňujúcich vznik a priebeh pádu (Reguli, 2000b). Vychádzali sme z nasledujúcich faktorov:

- pád je náhlou udalosťou s krátkym časovým trvaním (zrýchlenie je väčšie ako gravitačné), ktorá je spôsobená: a) úmyselne padajúcim ako súčasť pohybovej štruktúry, alebo doplnok taktického správania sa (pri sutemi waza) alebo b) neúmyselne, pričom príčinou môže byť partner, terén, náčinie, únava, a podobne.

- pád je charakterizovaný stratou rovnováhy (statickej, alebo dynamickej) ako aj stratou plochy opory a získaním novej plochy opory. Ťažnica padajúceho sa nachádza mimo pôvodnej plochy opory, alebo plocha opory (pri pádoch s letovou fázou) celkom chýba. Pri dopade je padajúci nútený použiť pre vytvorenie novej plochy opory aj inú časť tela ako pre pôvodnú plochu opory. Nesmú to byť iba chodidlá (Roubíček, 1970), jednalo by sa o doskok.
- pád sa prejavuje prechodom ťažiska do nižšej polohy, čo spôsobuje predovšetkým sila zemskej tiaže. Ťažisko sa nemusí pohybovať zvisle. Väčšinou je jeho pohyb určený vektormi rôznych síl, vyplývajúcich z pôsobiacich síl pri páde počas premiestňovania sa, resp. pri páde vedenom partnerom a pri všetkých druhoch úmyselných pádov.

Definíciu pádu na základe uvedených faktorov uvádzame ako náhlu zmenu pohybovej štruktúry spôsobenú stratou (statickej alebo dynamickej) rovnováhy, s prevládajúcim pôsobením gravitačnej sily. Pohybová štruktúra sa prejaví obnovením rovnováhy vytvorením novej plochy opory aj inou časťou tela, ako chodidlami.

Systematiku pádových techník rozdeľujeme podľa rôznych kategórií.

Podľa letovej fázy na:

- pády bez letovej fázy,
- pády s letovou fázou.

Podľa spôsobu tlmenia pádu na:

- pády bez zarazenia
- pády so zarazením.

Podľa otočenia okolo priečnej osi tela na:

- pády s prevalom (kaiten ukemi),
- pády bez prevalu.

Podľa úrovne z ktorej sa pád vykonáva na:

- pády zo sedu (suwari),
- pády z postoja (tači).

Podľa smeru pádu na:

- pády vpred,
- pády vzad,
- pády bočne a

- kombinované pády.

Zaužívaná je kategorizácia podľa smeru pádu. Rozhodli sme sa použiť ju aj vzhľadom k tomu, že techniky útokov sme primárne rozdelili podľa rovnakého kritéria.

Ukemi waza musia spĺňať určité funkcie, najmä však ochrannú, ktoré podmieňujú pohybové vzorce pádov spolu s princípmi (Reguli, 2000b) ukemi waza:

1. Tlmenie pádu najväčšou možnou plochou tela spôsobí rozloženie sily. Používa sa tlmenie nielen plochou trupu, ale aj horných a dolných končatín (použitie hlavy vylučuje 3. princíp). Pri použití tohoto princípu by sme mali zohľadniť aj užitočnosť pádu ako takého. Pri pádoch, kde nepôsobia veľké sily je možné použiť na tlmenie pohybu, resp. vytvorenie novej plochy opory aj malú plochu, napríklad dlaňovú časť ruky pri vychýlení do en no irimi nage.
2. Kĺzavé trenie, prípadne náraz previesť na valivé trenie (valivý pohyb, kaiten). Pôsobením horizontálnej zložky síl spôsobujúcich pád nesmie dôjsť ku kĺzaniu častí tela po podložke, pretože to môže spôsobiť nielen ľahké odreniny, ale aj vážnejšie poškodenie tkaniva. Nepovažujeme za vhodné príliš sa spoliehať na ochranné pomôcky (keiko gi, chrániče), ktoré pomáhajú tento princíp s úspechom obchádzať.
3. Tlmenie pádu svalovými časťami tela. Zamedzujeme kontaktu podložky s časťami nepokrytými svalmi (kĺby, chrbtica, hlava, atď.). Amortizácia síl pri páde je priamo úmerná množstvu svalovej hmoty, predpokladá sa tu však schopnosť izometrickej kontrakcie. Kontakt s časťami tela nepokrytými svalmi spôsobuje prenos sily do malého priestoru, čo má za následok poškodenie tkaniva.
4. Tlmenie pádu v čo v najdlhšom časovom úseku (snažíme sa o čo najväčšiu deceleráciu). Pohyb pádovej techniky by mal prebiehať postupne, bez nárazu. Využíva sa možnosť "predbehnúť" niektorými časťami tela, najčastejšie rukami, pád trupu (najhmotnejšia časť tela, mala by dopadať ako posledná). Vyžaduje to dobrú priestorovú orientáciu. Fojtík (1975, s. 37) uvádza, že tlmenie pádu zarazením hornou končatinou zníži hodnotu nárazu tela o 40 - 50 %.
5. Využitie anatomicky a fyziologicky prirodzeného pohybu. Samotná pádová technika by nemala byť nebezpečnejšia ako samotný pád. Nutnosť vytvoriť čo najrýchlejšie dynamický stereotyp blízky k dokonalosti závisí od príbuznosti

pohybovej štruktúry pádovej techniky s pohybovou štruktúrou prirodzených lokomócií.

6. Využitie kinetickej energie pádu na opätovné zaujatie postoja (kito). Využíva sa časť kinetickej energie pádu na zaujatie pôvodnej, alebo inej vyššej polohy, najčastejšie postoja. Inými slovami, potenciálna energia vo vyššej polohe je pri páde prevedená do kinetickej energie a kinetická vzápätí využitá na zvýšenie potenciálnej energie (K. Ueshiba, 1987).

Každá pádová technika by sa mala riadiť čo najväčším počtom uvedených princípov. Niektoré situácie však nepripúšťajú využitie všetkých princípov. Príčiny môžu byť rôzne, podľa charakteru endogénne a exogénne.

4.2.1 Techniky pádov vpred (mae ukemi waza)

a) **Kihon**. Základné techniky.

Mae kaiten ukemi (jap. mae – dopredu, vpred; kaiten – otočenie; ukemi – prijímanie telom). Uke padá vpred kotúľom cez jedno rameno až do stoja. Vychádza sa zo základného hanmi. Horná aj dolná končatina na rovnakej strane sú vždy spoločne vpredu. Kontakt s podložkou postupne získava s malíčkovou hranou ruky a predlaktia, zadnou časťou ramena, plecom. Samotné prevalenie sa uskutočňuje do kríža od pleca k opačnému boku, stehnu a predkoleniu dolnej končatiny. Ukemu je umožnené postaviť sa do rovnakého hanmi, ako bolo vychádzajúce.

Zenpo ukemi (jap. zenpo – dopredu, vpred; ukemi – prijímanie telom) je pádom na prednú časť trupu. Vyskytuje sa pri prijímaní väčšiny techník katame waza, napr. ikjo, ude garami, nikjo, sankjo a pod. Prvé sú v kontakte s podložkou dlane. Aikidoka musí veľmi citlivo pracovať s tlmením nárazu, aby nepreťažil zápästia. Nasleduje postupný kontakt trupu a dolných končatín, kolíska. Hlava je otočená na stranu, aby nedošlo ku kontaktu tváre s podložkou. Princíp kito nie je možné využiť.

b) **Kuzure**. Odvodené techniky

Gjaku mae ukemi (jap. gjaku – opačne; mae – dopredu, vpred; ukemi – prijímanie telom). Z nepreberného množstva variácií mae ukemi waza sa najčastejšie vyskytuje opačné ukemi vpred. Technika je totožná so základným mae kaiten ukemi s rozdielom krížového nástupu do pádu. Pri pravom hanmi má kontakt s podložkou ľavá ruka, pri ľavom hanmi pravá ruka.

Tobi mae ukemi (jap. tobi – skok; mae – dopredu, vpred; ukemi – prijímanie telom) je dynamickou verziou mae kaiten ukemi. Pri dostatočnom zrýchlení udelenom torim sa k mae kaiten ukemi pridruží letová fáza. Technika pádu je rozdielna zvýšeným zameraním na prevod horizontálnej zložky pohybu na vertikálnu.

4.2.2 Techniky pádov vzad (uširo ukemi waza)

a) **Kihon**. Základné techniky.

Uširo kaiten ukemi (jap. uširo – dozadu, vzad; kaiten – otočenie; ukemi – prijímanie telom) je základným spôsobom prijímania techniky ukeho. Dodržiava otvorený vzťah toriho a ukeho (tvárou v tvár) pri ich technickej činnosti. Uke zakročí dolnou končatinou na strane bližšej k torimu, dosadne na stehno a predkolenie zakročenej nohy a prevalí sa smerom od toriho cez rameno na strane prednej dolnej končatiny do rovnakého hanmi, ako bolo východzie. Uvoľnený preval umožňuje torimu bez námahy získať späť pevné postavenie a bezpečnú vzdialenosť (maai) od toriho.

Koho ukemi (jap. koho – dozadu, vzad; ukemi – prijímanie telom) sa používa vtedy, keď uke nemôže prijať techniku toriho s uširo kaiten ukemi. Dosadne so zakročením s končatinou bližšou k ukemu s pritiahnutým chodidlom k m. gluteus. Stehno aj predkolenie zakročenej končatiny je položené na podložke, stehno ani predkolenie druhej končatiny sa naopak podložky dotýkať nesmie. Telo je uvoľnené a chrbát mierne zaguľatený. Brada je pritiahnutá k hrudi. Nasleduje preval vzad, pričom dbáme na to, aby bol dotyk s podložkou sústredený na tej strane chrbta, na ktorej je zakročená končatina. Uskutočňuje sa do ľahu (vylúčený princíp kito) na chrbte cez posturálne svaly a široký sal chrbta s vylúčením kontaktu so zadnými tŕňovými výbežkami stavcov chrbtice.

b) **Kuzure**. Odvodené techniky

Uširo mawari ukemi (jap. uširo – dozadu, vzad; mawari – otáčať; ukemi – prijímanie telom) je najčastejším spôsobom uširo ukemi waza odvodeným od koho ukemi. Nachádza použitie najmä v širokom spektre nage katame waza. Uke prijíma toriho technickú činnosť podobne ako pri koho ukemi. Pretože ho tori kontroluje pri svojom centre, uke sa pri ukemi otáča okolo osi toriho (uke je orientovaný vrchnou

časťou tela k bodu otáčania), čo mu umožňuje väčšiu ochranu, ako priamy pád. Na konci techniky uširo mawari ukemi leží uke dolnými končatinami smerom od toriho.

4.2.3 Techniky pádov bočne (joko ukemi waza)

Joko ukemi (jap. joko – na stranu, bočne; ukemi – prijímanie telom) v čistej podobe nie je častým pádom v aikidó, ale je dôležité aj ako príprava pre kote ukemi. Uke pri joko ukemi prednoží prednú dolnú končatinu šikmo vpred, spraví podrep na stojnej nohe až do sedu na stehno a sedaciu časť predsunutej dolnej končatiny. Prevalí sa po svaloch chrbta na strane predsunutej nohy až do ľahu na boku.

4.2.4 Techniky kombinovaných pádov (renraku ukemi waza)

Kote ukemi (jap. kote – ruka; ukemi – prijímanie telom), pre laikov najzaujímavejší pád je kombináciou mae kaiten ukemi a joko ukemi. Pre túto podobnosť sa niekedy nevyčleňuje ako osobitná technika ukemi, ale zaraďuje sa k mae ukemi alebo joko ukemi (napr. Brand, 1999). Názov, ktorý odporúčame používať obchádza tieto rozpory a za názvotvornú zložku si berie zarazenie pažou, ktoré má stlmiť náraz trupu na podložku. Kote ukemi sa používa vtedy, keď pri hode prijímanom pomocou mae kaiten ukemi nie je možné zaujať opätovné postavenie ukeho, z dôvodu pokračujúcej kontroly torim. Uke predbehne pohyb pažou a pomocou úderu dlaňou a predlaktím stlmí náraz trupu na podložku. Paža s osou tela zviera približne 45°.

Honbu ukemi (jap. honbu – základňa, ústredné sídlo; ukemi – prijímanie telom) je efektným spôsobom ukemi, kombinujúcim viacero smerov ukemi waza. Používa sa pre prijímanie niektorých spôsobov atemi waza a atemi nage waza. Uke sa pri honbu ukemi pohybuje vpred, ale padá na svoj chrbát. Prvá je v kontakte s podložkou vystretá paža, zvierajúca s osou tela 45° uhol. Podobne ako pri mae kaiten ukemi, prevalenie po paži sa uskutočňuje od malíčkovej strany ruky a predlaktia cez rameno až k plecu. Nasleduje prevalenie krížom cez chrbát k opačnej dolnej končatine a zaujatie ukeho hanmi.

ZÁVER.

Moderný pohľad na aikidó vyžaduje rovnako moderný pohľad na systematiku telesných cvičení. Takúto systematiku majú vypracovanú všetky moderné úpoly a tvorí nevyhnutnú súčasť poznatkového aparátu trénerov, ako aj cvičencov a ostatných záujemcov. Systematika technických prostriedkov je kostrou technickej prípravy.

Aikidó nemalo vypracovanú pevnú systematiku. Tradičný systém sa opiera o tradície, kultúrne dedičstvo technických predchodcov aikidó (klasický prístup) a o individuálne názory jednotlivých autorov, vychádzajúcich z rôznych ideových základov (štrukturálny a integrovaný prístup).

Náš prístup sme nazvali personálny. Vychádzame pri ňom z osôb, zúčastňujúcich sa technickej činnosti. Sebaobranný charakter technických prostriedkov predpokladá účasť ukeho a toriho. Uke začína technickú činnosť útokom a končí ju prijatím toriho techniky, ktorý po útoku prevzal iniciatívu. Z tohoto hľadiska rozdeľujeme technické prostriedky toriho, technické prostriedky ukeho a spoločné technické prostriedky.

Spoločné technické prostriedky tvoria pohybovú bázu, na ktorej sú založené pohybové štruktúry technických prostriedkov toriho a ukeho. Zaraďujeme medzi ne:

1. Techniku postoja (hanmi)
2. Techniku pohybov rukami (te sabaki)
3. Techniku premiestnení (aši sabaki)
4. Techniku obratov (tai sabaki)
5. Techniku dýchania (kokjú waza)

Technické prostriedky toriho rozdeľujeme na:

1. Techniky hodov (nage waza)

- Základné techniky hodov (kihon waza)

- Techniky hodov s využitím páčení kĺbov (kansecu nage waza)
- Techniky hodov s využitím úderov (atemi nage waza)

2. Techniky znehybnení (katame waza)

- Techniky držaní (osae waza)
- Techniky páčení (kansecu waza)
- Techniky škrtení (šime waza)

3. Techniky úderov (atemi waza)

- Údery hornými končatinami (te ate waza)
- Údery dolnými končatinami (aši ate waza)
- Údery trupom a hlavou (do ate waza)

4. Techniky následných znehybnení (nage katame waza)

Technické prostriedky ukeho delíme na:

1. Techniky útokov (kógeki waza)

- Techniky útokov spredu (mae kógeki waza)
- Techniky útokov zozadu (uširo kógeki waza)

2. Techniky prijímania techniky (ukemi waza)

- Techniky pádov vpred (mae ukemi waza)
- Techniky pádov vzad (uširo ukemi waza)
- Techniky pádov bočne (joko ukemi waza)
- Techniky kombinovaných pádov (renraku ukemi waza)

Jednotlivé kategórie a skupiny sú v príslušných kapitolách rozdelené podľa vyššie opísaných kritérií na ďalšie subskupiny.

Uvedená systematika nie je rigoróznym systémom neumožňujúcim individuálny prístup k aikidó. Práve naopak. Umožňuje využívať princíp kreativity (takemusu) a pritom nestratiť z dohľadu základné technické, ale aj taktické, psychologické, sociálne, etické a pod. princípy aikidó. Umožňuje voľne pracovať v zmysle viazanej slobody džiju (Campbell, 1998; Reguli, 2000a).

Veríme, že výsledky tejto práce budú využívané učiteľmi v tréningovej praxi a zároveň pomôžu študentom aikidó orientovať sa v širokej problematike technických možností v aikidó.

LITERATÚRA.

BENEŠ, V. – ZÁTROCH, D. – KENDE, CS. 1988. *Džudo: Metodická príručka pre vedúcich krúžkov džuda.* Bratislava : SÚV ČSZTV 1988. 199 s.

BRAND, R. 1999. *Айкидо: Учение и техника гармоничного развитиа* [Ajkido: Učeňje i technika garmoničnovo razviťja]. Moskva : Grand 1999. 320 s.

CAMPBELL, J. 1998. *Mýty*. Praha : Pragma 1998. 293 s.

CAPRA, F. 1992. *Tao fyziky*. Bratislava : Gardenia 1992. 254 s.

DRAEGER, D. F. - SMITH, R. W. 1995. *Asijská bojová umění: Historie, techniky, zbraně*. Bratislava : CAD Press 1995. 219 s.

DRAEGER, D. F. 1998. *Современные будэюцу и будо: Яапонские воинские искусства и принципы* [Sovremennye budzucu i budo: Japonskie voinskie iskustva i principy]. Moskva : Grand 1998. 360 s.

ĎURECH, M. A KOL. 1993. *Úpoly*. Bratislava : Univerzita Komenského 1993. 76 s.

FOJTÍK, I. – KRÁL, P. – KRÁL, P. 1993. *Karatedó*. Praha : Olympia 1993. 134 s.

FOJTÍK, I. 1993. *Aikidó - cesta harmonie*. Praha : Naše vojsko 1993. 112 s.

FOJTÍK, I. 1975. *Judo*. Praha : Universita Karlova 1975. 130 s.

FONTANA, D. 1998. *Kniha meditačních technik.* Praha : Portál 1998. 243 s.

GLEASON, W. 1995. *The spiritual foundations of aikido.* Vermont : Destiny books 1995. 203 s.

HOMMA, G. 1997. *The structure of aikido: Kenjutsu and taijutsu: Sword and open-hand movement relationships (vol. 1).* California – Denver : Frog – Domo 1997. 186 s.

JAGJÚ, M. 1997. *Kniha rodinných tradic válečného umění.* in Cleary, Th. (ed.): *Kniha pěti kruhů Mijamoto Musašiho a Kniha rodinných tradic válečného umění od Jagjú Munenoriho*. Praha : Talpress 1997.

JUDO BY THE KODOKAN. 1961. Osaka : Nunoi 1961. 152 s.

KROUSKÝ, I. – ŠILAR, F. 1993. *Japonsko český slovník*. Praha : Paseka 1993. 467 s.

LEE, A. L. 1985. *Tomiki aikido: Book 1: Randori*. Colorado : Paladin press boulder 1985. 78 s.

LEVSKÝ, V., L. 1982. *Základy sabaobrany karate.* Bratislava : Erpo 1982. 280 s.

LIND, W. 1996. *Tradice karate: Mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska*. Brno : Comenius 1996. 158 s.

MARUYAMA, K. - TOHEI, K. 1987. *Aikido mit ki*. Leimen : Werner Kristkeitz Verlag 1987. 208 s.

NAKAJAMA, M. 1994. *Dynamické karate*. Praha : Naše vojsko 1994. 304 s.

PLAŠTIAK, I. 1997. *Vznik, vývoj a podstata judo*. [Diplomová práca]. Bratislava : FTVŠ UK 1997.

PRANIN, S. A. 1991. *The Aiki news encyclopedia of aikido*. Tokyo : Aiki news 1991. 217 s.

REGULI, Z. 2000a. N*áčrt psychológie aikidó*. [Študentská vedecká konferencia]. Bratislava : FTVŠ UK 2000. 33 s.

REGULI, Z. 2000b. *Teoretické východiská pádových techník.* In *Využitie pohybovej štruktúry športových úpolov v iných pohybových aktivitách: Zborník z II. vedeckého seminára úpolov.* Bratislava : FTVŠ UK 2000. V tlači.

SAITO, M. 1995. *Traditional aikido: Sword, stick and body arts: Advanced techniques.*Vol. 2, Tokyo : Sugawara 1995. 179 s.

SAITO, M. 1995. *Traditional aikido: Sword, stick and body arts: Vital techniques.*Vol. 4, Tokyo : Sugawara 1995. 165 s.

SAOTOME, M. 1993. *Aikidó and the harmony of nature.* Boston & London : Shambala 1993. 251 s.

SAOTOME, M. 1989. *The principles of aikido*. Boston & London : Shambala 1989.

SHIODA, G. 1977. *Dynamic aikido*. Tokyo : Kodansha international 1977, 160 s.

SRDÍNKO, R. 1987. *Malá škola juda*. Praha : Olympia 1987. 189 s.

STEVENS, J. 1987. *Abundant peace: The biography of Morihei Ueshiba, founder of aikido*. Boston & London : Shambala 1987. 131 s.

STEVENS, J. 1985. *Aikido: The way of harmony.* Boston & London : Shambala 1985. 198 s.

ŠEBEJ, F. – KLEMENTIS, L. 1982. *Karate: Učebné texty pre školenie trénerov všekých tried.* Bratislava : Šport 1982. 232 s.

TISSIER, CH. 1979. *Aikido fondamental: Culture et Traditions*. Boulogne – Billancourt : Sedirep 1979. 169 s.

TOHEI, K. 1996. *Aikido: The Co-ordination of Mind and Body for Self-defense*. London : Souvenir Press 1996. 174 s.

TOHEI, K. 1974. *Ki no toitsuho: How to develop ki*. Tokio : Ki no kenkyukai 1974.

TOHEI, K. 1996. *Ki v každodenním životě: Základní principy jednoty ducha a těla*. Olomouc : Votobia 1996. 157 s.

UESHIBA, K. 1985. *Aikido.* Tokio : Hozansha publications 1985. 190 s.

UESHIBA, K.1987. *The spirit of aikidó.* Tokyo – New York – London : Kodansha international 1987. 126 s.

UESHIBA, M. 1997. *Budó: teachings of the founder of aikidó.* Tokyo – New York – London : Kodansha international 1997. 131 s.

VACHUN, M. 1978. *Základy tréningu džuda.* Bratislava : Šport 1978. 224 s.

WESTBROOK, A. M. – RATTI, O. 1970. *Aikido and the dynamic sphere*. Rutland : Tuttle 1970. 375 s.

YAMADA, Y. 1992. *Tradícia a tvorivosť*. Budo magazín, 1992, č. 9, s. 12 – 14.