

## SEGÉDLET AZ AIKIDOKÁKNAK II.

A japán szavakat magyaros átírással adjuk meg, ahol a következőkre kell figyelni a kiejtésüknel:

**a** - a magyar „a” és „á” közötti rövid magánhangzó, **u** - a magyar „u” és „ü” közötti rövid magánhangzó, **ni** - nagyon lágy n, majdnem „nyi”, **ts** - c, **ch** - cs, **z** - dz, **j** - dzs, **y** - j, **sh** - s, **s** - sz, **w** - v.

Számolás egytől tízig japánul:

**ichi** - icsi, **ni, san** - szan, **shi** -- si, **go, roku, shichi** - sicsi, **hachi** - hacsi, **kuu** – ku, **juu** – dzsu

Alapfogalmak, vezényszavak:

ZAREI - Tiszteletadás ülő helyzetben (seiza-ban).

HAJIME - Utasítás: Rajta!

HAI – Igen.

DOMO ARIGATO - Nagyon köszönöm.

YAME - Utasítás: Állj!

DOZO – Kérem.

## AIKIDO TECHNIKÁK RENDSZERE

### ESÉS TECHNIKA GYAKORLÁS (UKEMI WAZA)

- MAE UKEMI = előre gurulás.
- USHIRO UKEMI = hátra gurulás.
- YOKO UKEMI = zuhanás oldalra vagy oldalra gurulás.

### PUSZTAKEZES GYAKORLÁS (TAIJUTSU)

#### A támadási alaphelyzet

- TACHI WAZA = A tori (nage) és az uke egyaránt áll.
- SUWARI WAZA = A tori és az uke egyaránt térdelőülésben (japán ülés) van.
- HANMI-HANDACHI WAZA = Az uke áll, a tori térdelőülésben van.
- SHIHO WAZA = A torit több (két-három) uke támadja több irányból, gyors egymásutánban. A shiho wazaban mind a támadás, mind a védekezés technikája kötött.
- JIYU WAZA = Szabad gyakorlás. A támadó technika kötött, a tori bármely technikával védekezhet. A Jiyu waza gyakorolható egy vagy több ukeval is.
- RANDORI = Harcszerű küzdelem. Nincs kötött támadás és nincsen megszabott védőtechnika sem.

#### A támadás iránya

- MAE WAZA = Előlről jövő támadások védeke.
- USHIRO WAZA = Hátról jövő támadások védeke.

#### A támadó és a védő egymáshoz viszonyított helyzete

- AI HANMI = A támadó és a védő azonos –mind kettő jobb (migi) vagy bal (hidari)- állásban van.
- GYAKU HANMI = Ellentétes állásban vannak.

#### A támadás fajtája

Megfogások szemből:

- KATATE DORI = Egyik csukló megragadása.
- HIJI DORI vagy SODE DORI = Egy kéz fog könyökre.
- KATA DORI = Ruhafogás a vállon.
- MUNA DORI = Ruhafogás a mellen (kabáthajtókán).
- MOROTE DORI vagy KATATE RYOTE DORI = Két kéz fog egy alkarra.
- RYOTE DORI = Fogás mindkét kézre.
- RYOHIJI DORI vagy RYO SODE DORI = Mindkét könyök megragadása.
- RYOKATA DORI = Mindkét váll megragadása.
- KATADORI MENUCHI = Egyik kéz vállra fog, a másik fejre üt.

Megfogások hátulról:

- USHIRO RYOTE DORI = Mindkét csukló megragadása hátulról.
- USHIRO RYOHIJI DORI = Mindkét könyök megragadása hátulról.
- USHIRO RYOKATA DORI = Mindkét váll megragadása hátulról.
- USHIRO ERI DORI = Egy kéz fog galléra hátulról.
- USHIRO KATATE ERI DORI = Egyik kéz csuklóra fog, a másik galléra, hátulról.
- USHIRO KUBISHIME = Nyakátkarolás egy kézzel és fojtás hátulról.

- USHIRO KATATEDORI KUBISHIME = Egyik kéz csuklóra fog, a másikkal nyakátkarolás és fojtás hátulról.
- USHIRO HAGA IJIME = Két kezes átkarolás a könyök és a váll között.

#### Vágások/ütések:

- SHOMENUCHI = Egyenes köríves ütés kéz éllel a fejre.
- YOKOMENUCHI = Oldalsó köríves ütés a fejre.
- SUIHEI UCHI = Vízszintes vágás (ritkán használt, általában tantoval).
- GEDAN TSUKI = Egyenes ütés lágyékra.
- CHUDAN TSUKI = Egyenes ütés gyomorra.
- JODAN TSUKI = Egyenes ütés fejre.

#### Rúgások:

- MAE GERI = Egyenes rúgás.
- YOKO GERI = Oldalsó rúgás.
- MAWASHI GERI = Köríves rúgás.
- USHIRO GERI = Rúgás hátrafelé.

#### **Az aikido védekező technikái**

##### KATAME vagy OSAE WAZA (feszítéssel végrehajtott földre vitelek):

- IKKYO OSAE (UDE OSAE) = Első tanítás.
- NIKYO OSAE (KOTE MAWASHI) = Második tanítás.
- SANKYO OSAE (KOTE HINERI) = Harmadik tanítás.
- YONKYO OSAE (TEKUBI OSAE) = Negyedik tanítás.
- GOKYO OSAE (UDE NO BASHI) = Ötödik tanítás.
- HIJIKIME OSAE (UDEKIME OSAE) = Könyökfeszítés.

##### NAGE WAZA (dobások):

- SHIHO-NAGE = "Négy irányú" dobás.
- KOTE-GAESHI = Csuklócsavar.
- IRIMI-NAGE = Belépő dobás ("20 év" technika).
- KAITEN-NAGE = Forgató dobás: UCHI (belülről) és SOTO (kívülről).
- TENCHI-NAGE = "Ég és Föld" dobás.
- KOSHI NAGE = Csípő dobás.
- UDEKIME NAGE = Karfeszítéses dobás.
- KOKYU NAGE = Dobás a légzés erejével.
- (USHIRO) KIRI OTOSHI = Levágás hátulról.
- SUMI OTOSHI = "Sarok/kanyar leejtés".
- JUJI GARAMI = Dobás karkeresztezéssel, könyökfeszítéssel.
- GANSEKI OTOSHI = Háton átdobás.
- AIKI OTOSHI = Emelés az aiki felhasználásával.

#### **Az aikido technikák végrehajtási iránya**

- OMOTE vagy IRIMI = Előre.
- URA vagy TENKAN = Visszafele.

## **FEGYVERES GYAKORLÁS (BUKI WAZA)**

- AIKI-KEN = A kard helyes használatára tanít.
- AIKI-JO vagy JO WAZA = A jo (128 cm hosszú bot) használatának művészetét tartalmazza.

#### **Vegyess gyakorlat**

- TANTO DORI = A hagyományos japán kés, a tanto elleni védekezés gyakorlata.
- BOKKEN WAZA = A fakarddal támadó ellenfelet pusztá kézzel tesszük harcképtelenné. Ismert az a formája is, amikor a torinál (is) van kard, és a megfelelő pillanatban egy pusztakezes technikát hajtunk végre.
- JO DORI = A jóval támadó ellenfél ellen kell pusztá kézzel helytállni.
- JO NAGE = Változatban a tori kezében van a fegyver, és az azt megszerezni kívánó ellenfelet kell ártalmatlanná tenni.

*Kitartást és hasznos gyakorlást kívánok!  
Kardos Attila 2. dan  
BUDO SE*