

Aiki otoši



Jedna z techník hodov (nage waza). Tori stojí s vystretým chrbtom v nízkom postoji, zachytí obe partnerove nohy na úrovni kolien, vychýli ho smerom vzad a so zodvihnutím ho hodí na chrbát. Hod sa vykonáva dvomi základnými spôsobmi: dopredu (na obr.) – tori hádže ukeho pred seba (mae otoši) a dozadu – tori hádže ukeho za seba (uširo otoši).

Džúdži garami



*Jedna z techník hodov (**nage waza**), nazýva sa tiež **džúdži nage**. Vykonáva sa skrútením a prekrížením partnerových paží s následným vstúpením. Doslovný preklad je „desiatkové skrútenie“. Partnerove ruky vytvárajú križ, ktorý je japonským znakom (**kandži**) pre číslovku desať (+). Vrchná ukeho paža je vystretá v lakťovom kĺbe a položená v lakťovej jamke ohnutej spodnej paže.*

Gokjo



*Jedna z techník znehybnenia (katame waza), patriaca do skupiny páčení (kansecu waza). V doslovnom preklade „piata skupina“. Nazýva sa tiež **ude nobaši** - natiiahnutie predlaktia, podľa spôsobu ukončenia techniky (**gokjo osae**). Vznikla na obranu proti útoku nožom (**tantó**). Od **ikjo** sa líši v držaní partnerovho zápästia. Držíme na palcovej strane predlaktia, palcom v smere partnerových prstov.*

Ikjo



Jedna z techník znehybnenia (katame waza), patriaca do skupiny držaní (osae waza). V doslovnom preklade „prvá skupina“. Nazýva sa tiež ude osae (držanie predlaktia) podľa spôsobu ukončenia techniky (ikjo osae). Partnerova ruka je držaná natiahnutá šikmo pred partnera. Ikjo kuzuši - vychýlenie (kuzuši) 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, ...)

**Základné techniky aikidó. Vydala Slovenská spoločnosť priateľov aikidó.
© 1998 - 1999 Zdenko Reguli**

Jonkjo



Jedna z techník znehybnenia (katame waza), patriaca do skupiny držaní (osae waza). V doslovnom preklade „štvrtá skupina“. Nazýva sa tiež tekubi osae (držanie zápästia) podľa spôsobu ukončenia techniky (jonkjo osae). Vykonáva sa držaním, stlačením zápästia, alebo predlaktia, dovedením partnera na zem, následným znehybnením držaním zápästia a kontrolou predkolením.

Nikjo



*Jedna z techník znehybnenia (**katame waza**), patriaca do skupiny páčení (**kansecu waza**). V doslovnom preklade „druhá skupina“. Nazýva sa tiež **kote mawaši** (radiálne točenie ruky) podľa spôsobu vykonávania a ukončenia techniky (**nikjo osae**). Vykonáva sa držaním a radiálnym krútením ruky, dovedením partnera na zem, následným znehybnením kontrolou celej partnerovej hornej končatiny a pleca. Pokračuje sa pákou pomocou otočenia celého tela.*

Irimi nage



Jedna z techník hodov (nage waza). Tu: šomen irimi nage, hod priamym vstúpením. Využíva sa vstúpenie do protipohybu partnera. Pohyb irimi sa vykonáva s kontrolou hádzaného (uke) pred hádzucim partnerom (tori). Pri irimi nage všeobecne rozoznávame priame (šomen) a bočné (sokumen) vstúpenie.

Irimi nage



Jedna z techník hodov (nage waza). Tu: sokumen irimi nage, hod bočným vstúpením. Niekedy sa nazýva aj kokjú nage, alebo kokjú hó. Využíva sa vstúpenie do protipohybu partnera. Pohyb irimi sa vykonáva s kontrolou hádzaného (uke) na strane hádžuceho partnera (tori). Pri irimi nage všeobecne rozoznávame priame (šomen) a bočné (sokumen) vstúpenie.

Hidžikimeosae



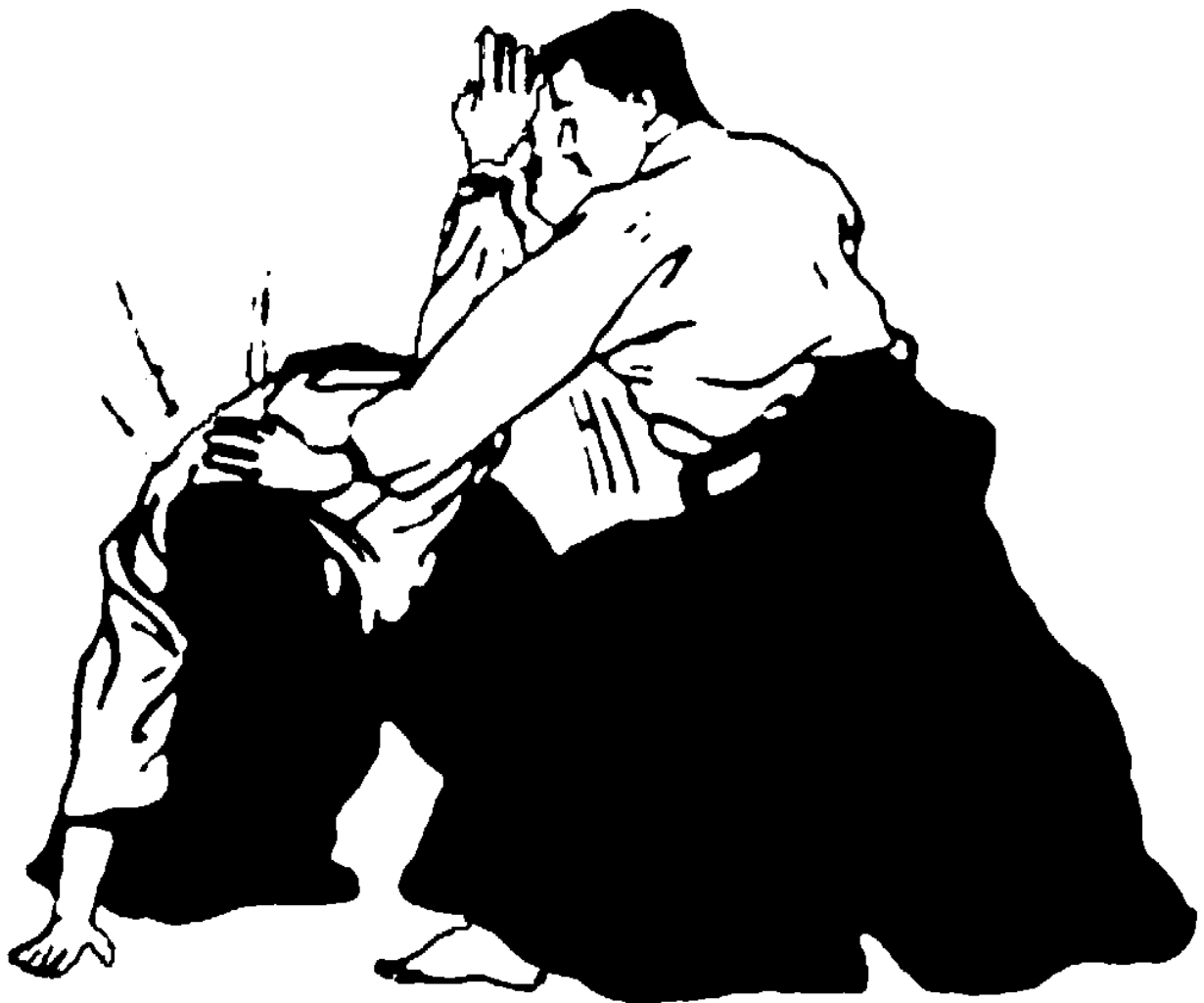
*Jedna z techník znehybnenia (katame waza), patriaca do skupiny páčení (kansecu waza). V doslovnom preklade „držanie znehybnením lakťa“. Nazýva sa tiež **rokjo** (šiesta skupina), **waki gatame** (znehybnenie na boku tela), **ude hišigi** (stlačenie predlaktia). Vykonáva sa znehybnením vystretej **ukeho** paže na **toriho** boku tela (v podpazuší) a následnou pákou na lakťový kĺb.*

Sankjo



Jedna z techník znehybnenia (katame waza), patriaca do skupiny páčení (kansecu waza). V doslovnom preklade „tretia skupina“. Nazýva sa tiež kote hineri (axiálne točenie ruky), alebo šibori kime (žmýkanie) podľa spôsobu vykonávania a ukončenia techniky (sankjo osae). Vykonáva sa držaním a krútením ruky v jej osi, dovedením partnera na zem, následným znehybnením kontrolou celej partnerovej hornej končatiny a pokračovaním v axiálnom otáčaní ruky.

Kaiten nage



*Jedna z techník hodov (**nage waza**). Doslovne "rotačný hod". **Uke** je vychýlený do predklonu a následne hodený s **toriho** krokom vpred a rotáciou paže poza chrbát, pričom šija je **torim** kontrolovaná. Rozoznávame vnútorný a vonkajší spôsob nástupu do techniky, podľa toho poznáme **uči kaiten nage** (hod vnútornou rotáciou) a **soto kaiten nage** (hod vonkajšou rotáciou).*

Kokjū nage



*Jedna z techník hodov (**nage waza**). Doslovne "hod dychom". Vykonáva sa rôznymi spôsobmi. Každá technika v **aikidó** by mala byť vykonávaná so správnym dýchaním, teda ako **kokjū nage**. Termín sa špecificky používa na označenie všetkých okrem základných techník hodov. Niekedy sa používajú presnejšie názvy, napríklad **kaiten otoši**, **maki otoši**, **hiki otoši**, **mae otoši**, **sumi otoši** a podobne.*

Koši nage



*Jedna z techník hodov (**nage waza**). Doslovne "hod bokmi". Existuje veľa rôznych (značne odlišných) spôsobov. Nástupy do **koši nage** môžeme rozdeliť do dvoch skupín. Do techniky nastúpime podobne ako do **kokjú nage**, ale necháme boky pred partnerom, alebo použijeme inú základnú techniku na vychýlenie partnera. Základom je vystretý **torího** chrbát, znížené ťažisko, pevný postoj a dostatočný kontakt s vychýleným **uke**. Následne partnera otočíme okolo svojich bokov a bezpečne dovedieme na zem.*

Kote gaeši



*Jedna z techník hodov (**nage waza**). Doslovne "obrátenie ruky". Vykonáva sa otáčaním ruky do partnera, smerom do jeho, alebo cez jeho centrum (**hara**), so súčasnou vonkajšou rotáciou (supinácia). Drží sa pritom partnerova ruka a spakručie zo strany palca. Dôležitý je pri vykonávaní techniky najmä pohyb do partnera. Páka, ktorá vzniká pri **kote gaeši** v zápästnom kĺbe má byť len dôsledok správneho pohybu a nie **toriho** cieľom.*

Sumi otoši



*Jedna z techník hodov (**nage waza**). Doslovne "hod do zadného (partnerovho) rohu. Niekedy sa priraduje do skupiny techník **kokjú nage**. Vykonáva sa dynamickým vychýlením **ukeho** do jeho zadného šikmého smeru vychýlenia (**uši-ro sumi kuzuši**) a následným vstupom cez jeho centrum. Pri základnom prevedení **tori** kontroluje ukeho pažu v zápästnom a lakťovom kĺbe.*

Šiho nage



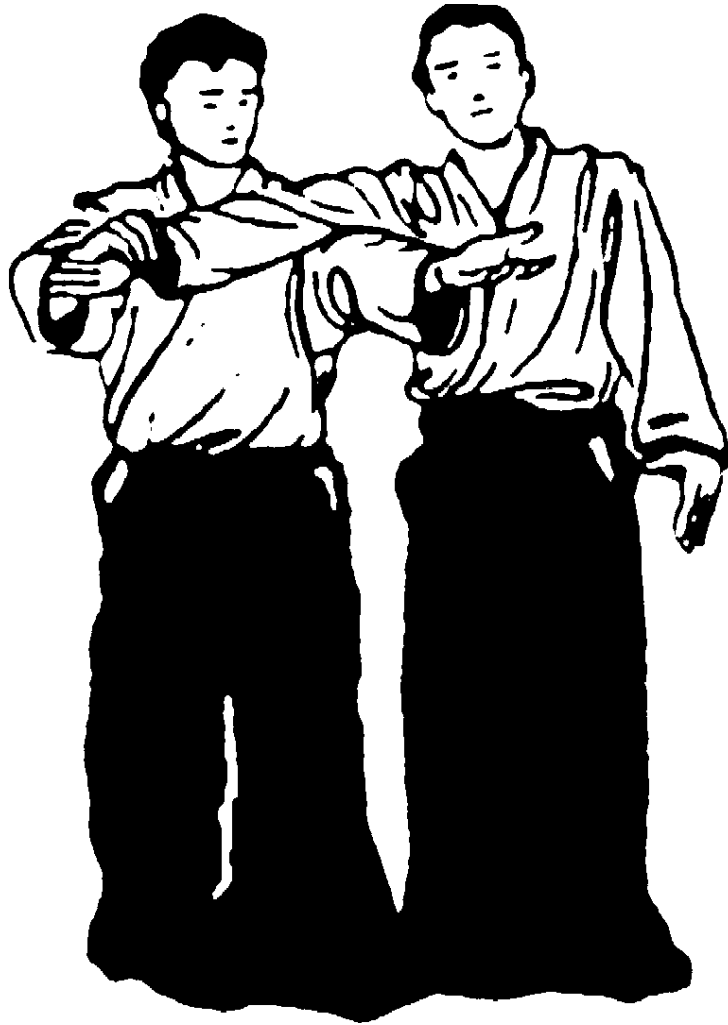
*Jedna z techník hodov (**nage waza**). Doslovne "hod do štyroch strán". Technika umožňuje hodiť partnera do ktoréhokoľvek smeru. Vykonáva sa nadvihnutím **ukeho** paže po predchádzajúcom vychýlení. Následne **tori** vstúpi pod ukeho pažu (pohyb **uči kaiten**) a s vychýlením do zadného smeru vychýlenia ho so vstúpením hodí na zem.*

Ude garami



Jedna z techník znehybnení (katame waza), kde sa zaraďuje medzi páčenia (kansecu waza). Doslovne "vykrútenie predlaktia". 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 následným znehybnením kontrolou celej partnerovej hornej končatiny. Pokračuje sa pákou pomocou otočenia celého tela.

Ude kime nage



*Jedna z techník hodov (**nage waza**). Doslovne "hod prostredníctvom predlaktia". Niekedy sa priraduje do skupiny techník **kokjú nage**. Vykonáva sa natiahnutím **ukeho** paže, pričom ju **tori** kontroluje jednou rukou na zápästnom kĺbe a druhou pod lakťovým kĺbom, alebo v podpazuší. Nasleduje vstup do partnera a zníženie ťažiska. Pohyb je podobný, avšak z opačnej strany **ukeho** paže, ako pri **sumi otoši**.*

Kokjú hó



Technika aplikovaná ako (dynamické) dychové cvičenie. Každá technika sa dá cvičiť ako dychové cvičenie. Najčastejšie sa však cvičí posediačky so začiatkom v polohe seiza z úchopu rjó katate tori (suwate kokjú ho, na obr.). Vykonáva sa nasmerovaním a koncentrovaním toriho sily z jeho centra (seika tanden) smerom do partnera. Niekedy sa používajú aj názvy kokjú tanden hó (cvičenie rozvíjania sily dychu v centre), suwari waza kokjú hó (dynamické dychové cvičenie posediačky), ude otoši irimi (vstúpenie do partnera so súčasným stláčaním jeho predlaktí nadol) a podobne.