

# **AIKIDÓ** šlabikár

Táto knižka je o aikide.  
Aikidó však pred nami skrýva množstvo  
tajomstiev, ktoré v knižkách nenájdeme.  
Ak ich chceme všetky odhaliť,  
musíme si jednoducho obliecť  
naš cvičebný úbor a trpezlivo trénovať.

Pre deti vymysleli a napísali  
Martin Švihla a Andrea Novická.  
Marec 1999.

Naša vďaka patrí všetkým, ktorí sa podieľali  
pri tvorbe tejto knižky.



**pre najmladších študentov aikida  
a ich rodičov**

# Čo je to aikidó?

合気道

Aikidó znamená po japonsky „cesta harmónie“. Je to jedno z najmladších japonských bojových umení. Vzniklo zo starého spôsobu boja, ktorý v minulosti používali samuraji. Na rozdiel od starších bojových umení účelom aikida nie je ubližovať alebo ničiť. Myšlienkou cvičenia aikida je rozvoj tela aj ducha.

V aikide neexistujú žiadne súťaže. Nikto sa nesnaží zvíťaziť nad druhými, naopak všetci si navzájom pri cvičení pomáhajú. Len tak sa dá dosiahnuť harmónia, o ktorú sa v aikide usilujeme.

Ako sa študent zlepšuje v aikide, tak sa zlepšuje aj jeho osobnosť. Naučí sa lepšie ovládať, vychádzať s druhými ľuďmi a nezľakne sa žiadnych prekážok v skutočnom živote.

Pretože aikidó je obranné bojové umenie, nedá sa použiť na útok. Všetky techniky sú kruhové a jemné, no zároveň veľmi účinné. Na tréningoch sa žiaci učia obranu proti nezbrojenému a ozbrojenému útočníkovi, ale aj proti viacerým protivníkom.

Pre spestrenie tréningov sa cvičí aj so zbraňami. V aikidó používame bokken (drevený meč), džo (palicu) a tanto (nôž).

# Základné techniky v aikide



Ikjo



Nikjo



Sankjo



Jonkjo



Gokjo



Šihónage



Kote-gaeši



Irimi-nage



Genkei-kokjuna



Kaiten-nage



Tenci-nage



Sumi-otoši



Irimi-nage



Aiki-nage



Ude-kime-nage



Džudžigarami



Irimi-nage



Koši-nage



Aiki-otoši



Kokjuna

## Základné útoky v aikide



Aihanmi  
katatetori



Gjakuhani  
katatetori



Rjotetori



Katate-  
rjotetori



Katatori



Rjo-  
katatori



Šómen uči



Jokomen  
uči



Čudan  
cuki



Katatori  
menuči



Uširo  
rjotetori



Uširo  
rjohidžitori



Uširo  
katatetori  
kubišime



Uširo  
rjokatatori

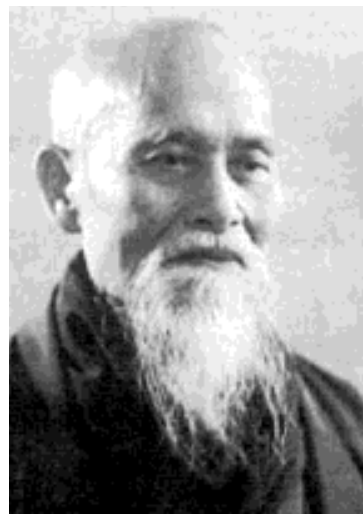


Uširo  
kubišime



Uširo tori

## História aikida a život zakladateľa



Aikidó vytvoril pán Morihei Uešiba, ktorému aikidisti na celom svete hovoria „Ó-sensei“ (po japonsky to značí „veľký učiteľ“). Jeho obraz visí v každom aikidó dódžó na celom svete ako prejav úcty tomuto výnimočnému človeku.

Morihei Uešiba sa narodil v roku 1883 v Japonsku na ostrove Honšú. V detstve bol veľmi slabý a chudý. V desiatich rokoch však začal cvičiť bojové umenia, a tak pomaly mocnel, až sa stal najsilnejším v okolí. Vedel však, že sila nie je všetko a stále pokračoval v štúdiu. Vystriedal mnoho majstrov a učil sa od nich rôzne bojové umenia: boj s mečom, s kopijou a s palicou, ale hlavne umenie bez zbraní (džudžucu).

Keď dospel, robil rôzne povolania. Bol obchodníkom, roľníkom, vojakom, cestovateľom aj starostom dediny, ale popri tom stále usilovne cvičil. Svoju prvú školu otvoril ako 36 ročný, no učil v nej ešte tvrdé bojové umenie, ktoré sa volalo aikidžucu.

Ako sa zakladateľ zlepšoval, jeho sláva rástla. Aby obhájil svoju školu, vybojoval mnoho súbojov so známymi bojovníkmi, ktorých vždy porazil. Až raz ho vyzval na súboj jeden učiteľ šermu. Bojovali drevenými mečmi. Ó-senseiov protivník útočil najlepšie ako

vedel, ale nikdy nezasiahol cieľ, pretože zakladateľ sa šikovne uhýbal. Napokon sa učiteľ šermu unavil, sadol si bezmocne na dlážku, a tak sa boj skončil.

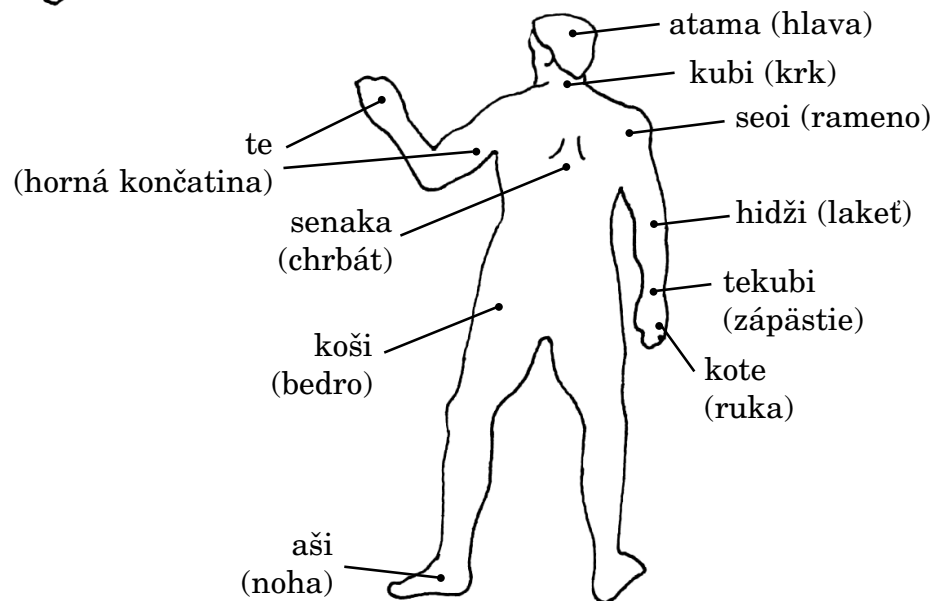
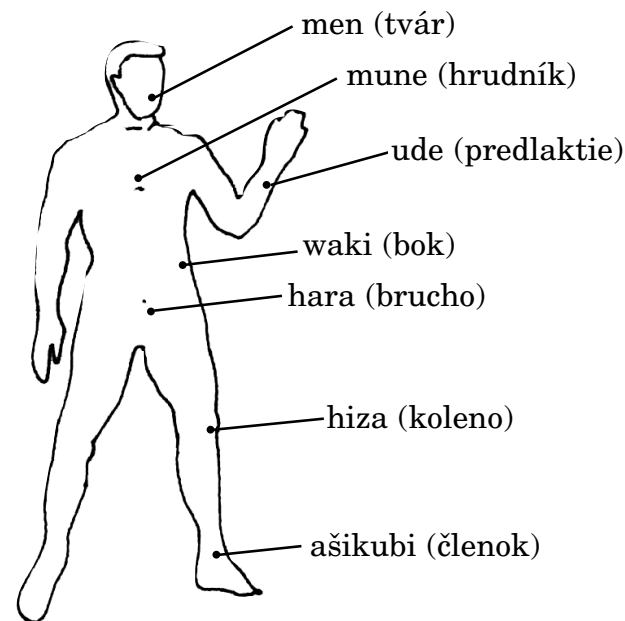
Po tejto príhode Morihei Uešiba zmenil svoj názor na bojové umenia. Hovorieval o tom: „Porozumel som, že bojové umenia neslúžia na ubližovanie a vyvolávanie vojen. Pravé bojové umenie znamená pochopiť dôležité veci, udržiavať mier a ochraňovať všetky bytosti prírody. Trénovať bojové umenie znamená správne zlepšovať naše telo aj ducha.“ Zakrátko potom sa presťahoval do japonského hlavného mesta Tokia, kde širil svoje nové bojové umenie, ktoré sa premenovalo po čase na aikidó (cesta harmónie). Stále trénoval, vyučoval svojich žiakov a robil ukážky, na ktorých predvádzal neuveriteľné veci. Raz si poradil s mnohými útočníkmi s kopijami, raz ľahko zložil svetového šampióna v zápase, inokedy jedným prstom pridržel na zemi 150 kilového majstra sumo. Netrvalo dlho a Morihei Uešiba a jeho umenie boli známe po celom Japonsku.

Všetky plány prekazila 2. svetová vojna. Zakladateľ bol proti vojne a odmietol cvičiť vojakov, ktorí budú zabíjať iných ľudí. Zavrel preto svoje školy a odišiel na vidiek, kde pracoval na svojej farme.

Po skončení vojny sa Ó-sensei vrátil naspäť do Tokia a začal znovu učiť aikidó. Aj keď už mal 65 rokov, stále viedol tréningy, robil ukážky po celom Japonsku a pravidelne cvičil až do svojej smrti.

Ó-sensei Morihei Uešiba zomrel roku 1969 vo veku 86 rokov, no jeho žiaci pokračujú v jeho práci a šíria aikidó po celom svete.

## Ludské telo po japonsky



OMOTE – Vpredu, pred niečím.

REI – Úklon. V aikide je úklon prejavom zdvorilosti a úcty.

SEIZA – Sedenie na kolenách. Táto zdvorilá forma sedenia je veľmi pohodlná, keď si na ňu zvykneme.

SUWARI-WAZA – Cvičenie na kolenách.

ŠIKKÓ – Chôdza na kolenách.

ŠINDEN – Je miesto v dódžó, kde visí obrázok zakladateľa. Bývajú pri ňom obyčajne kvety a kaligrafie (japonské nápisy). Tiež tu môžu byť uložené zbrane. Keď vchádzame do dódžó, vždy sa smerom k šindenu ukloníme.

URA – Vzadu, za niečím.

## Japonské počítanie

Do desať:

ič(1), ni(2), san(3), či(4), go(5), rok(6), ši(7), hač(8), kju(9), džú(10).

Nad desať skladáme slová:

ič-džú-ič (jedna-desäť-jedna = 11)

ič-džú-ni (jedna-desäť-dva = 12)

...

ni-džú-ič(21), ni-džú-ni(22), ni-džú-san(23) ...

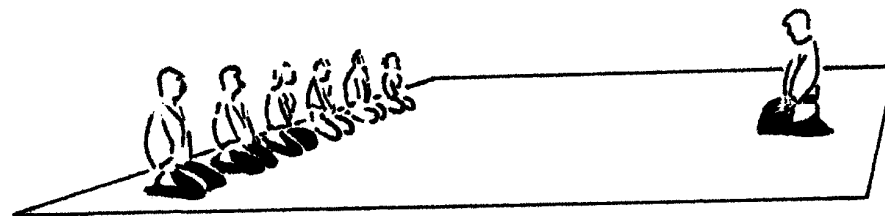
...

hjaku(100), sen(1000)

## Dódžó

Slovo dódžó označuje miesto, kde sa učíme nejaké bojové umenie. V našom dódžó cvičíme aikidó.

Každé dódžó je iné, ale všetky majú čosi spoločné. Na podlahe je položené tatami, mäkká žinienska, na ktorú padáme. Na stenách sú zavesené zbrane, obrázky a nástenky, jedna stena je však špeciálna. Nazýva sa „kamiza“ a je na nej zavesený obraz zakladateľa aikida Moriheia Uešibu. Vedľa obrazu bývajú niekedy kaligrafie (japonské znaky) a pod ním kvety. Všetci žiaci sedávajú vždy oproti tejto stene.



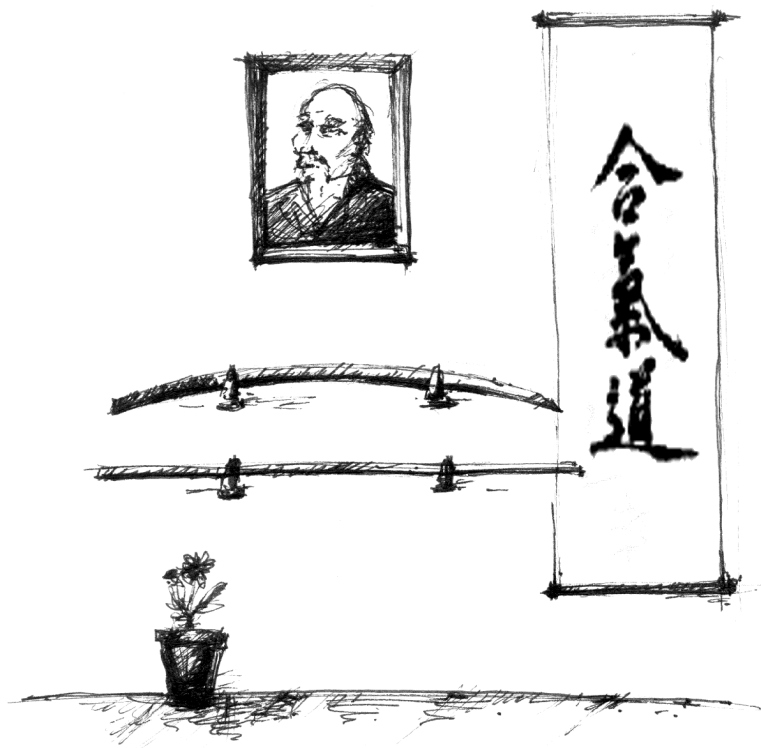
V dódžó sa neučíme iba ako cvičiť, ale aj ako vychádzať s druhými ľuďmi. Nezabudnite preto, že v aikide je slušné správanie rovnako dôležité ako dobré techniky. (Pravidlá správania v dódžó nájdete v ďalšej kapitole.)

Keďže aikidó nikdy necvičíme sami, dódžó nie je len prázdna telocvičňa a šatne. Dódžó sú tiež všetci

Ľudia, ktorí tam cvičia. Súčasťou dódžó je hlavný učiteľ, jeho pomocníci, starší žiaci, začiatočníci aj deti. Skutočné dódžó je vždy naplnené hlukom cvičenia, usmiateymi ľuďmi a ich priateľstvom.

V dódžó nesmieme zabúdať na upratovanie. Aby bolo dódžó pekné, musí byť čisté. Upratovanie je súčasťou cvičenia a robia ho všetci študenti, začiatočníci aj pokročilí. Je to zvláštne, ale aj pri upratovaní sa dá veľa naučiť.

Nestačí však iba vedieť sa správať v dódžó. Všetko, čo sa naučíme, nám pomáha lepšie žiť vonku - v škole, na ihrisku, doma. Myslime preto na slušné a kamarátske správanie aj keď práve necvičíme aikidó.



## Aikidistický slovník

**AIKIDÓ** – Cesta harmónie, naše bojové umenie.

**BOKKEN** – Drevený meč. Aby sme si vážne neublížili, používame v aikide namiesto ostrého meča (katana) drevený boken.

**BUDÓ** – Znamená „cesta bojovníka“. Takto sa označujú všetky novšie bojové umenia, ktoré nemajú za úlohu ubližovať, ale vychovávať. Napríklad aikidó, džudó, kendó, iaidó a iné.

**ČÚDAN** - Časť tela od pása po krk.

**DAN** – Majstrovský technický stupeň, označovaný čiernym pásom.

**DÓDŽÓ** – Miesto, kde cvičíme aikidó.

**DŽO** – Drevená palica, s ktorou v aikidó niekedy cvičíme. Je dlhá 128 cm.

**DŽÓDAN** - Časť tela od krku vyššie.

**GEDAN** - Časť tela od pása nadol.

**HAKAMA** – Sú tradičné široké nohavice, ktoré kedysi nosili samuraji. Väčšinou majú čiernu farbu.

**HIDARI** – Vľavo.

**KEIKO-GI** – Naš cvičebný úbor, ktorý sa skladá z bielych nohavíc, kabátika a opasku (nesprávne sa nazýva kimono).

**KJU** – Žiacky technický stupeň, označovaný bielym pásom.

**MAE** – Dopredu.

**MIGI** – Vpravo.

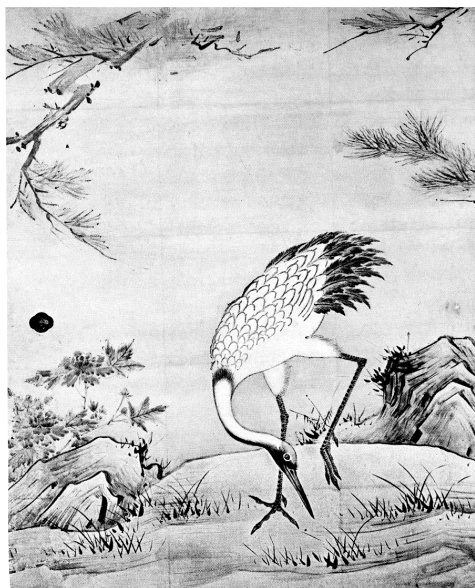
**OBI** – Opasok na keiko-gi.

tak opatrnosť srnky, usilovnosť mravcov, rýchlosť antilopy a silu slona, to by bolo niečo.

Lesy a lúky nám môžu slúžiť tiež ako dódžó. Keď budeme trénovať vonku na čerstvom vzduchu, získame silu stromov a pevnosť skál. Skúste presvedčiť trénera alebo rodičov, aby vás poobede vzali von.

Príroda je veľká učiteľka, ale aby sme sa mohli od nej niečo naučiť, musíme sa o ňu starať. Tak ako sa v aikide učíme neubližovať ľuďom, mali by sme sa naučiť neubližovať prírode. Mali by sme sa naučiť vážiť si jej dary: svoj život aj životy ostatných živých bytostí.

To je tiež aikidó.



## Správanie v dódžó



V Japonsku hovoria, že základom bojových umení je zdvorilosť. Toto platí aj pre aikidó. Ak sme sa rozhodli cvičiť aikidó, musíme dodržiavať určité pravidlá, ktoré sú jeho súčasťou.

Všetko sa začína ešte pred tréningom. V šatni sa prezlečíme do čistého úboru a odložíme všetky retiazky, prstene a hodinky. Tieto veci by mohli pri cvičení niekoho poraniť.

Pri vstupovaní do dódžó sa pokloníme smerom k obrazu Ó-senseia. Prejavíme tak úctu k miestu, kde sa učíme aikidó. Rovnako by sme sa mali pokloniť, keď vkročíme na tatami.

Na začiatku hodiny dá učiteľ znamenie, po ktorom sa všetci žiaci zoradia v seize oproti kamize (stene s obrazom). Spoločne s učiteľom sa poklonia smerom k obrazu a potom sa navzájom pozdravia úklonom a slovami „onegai šimas“.

Tí, čo sa oneskoria na tréning, sa potichu prezlečú, rozcvičia sa a sadnú si na okraj tatami. Tam čakajú, kým ich učiteľ zavolá cvičiť.

Pred začatím akejkoľvek techniky sa nezapomnite navzájom s kamarátom ukloniť. Znamená to, že by ste spolu radi cvičili. Počas cvičenia sa rozprávajte čo najmenej. Ak neviete správne techniku urobiť, pozrite

sa najprv, ako ju cvičia kamaráti. Pokiaľ to nestačí, choďte za učiteľom a poproste ho, aby vám ju vysvetlil. Kričať na učiteľa cez celé dódžó nie je zdvorilé.

Po skončení cvičenia techniky sa znovu s kamarátom pokloňte. Takto si navzájom ďakujete za cvičenie.

Kto potrebuje skôr odísť z tréningu, mal by si pýtať povolenie od učiteľa. To platí aj pre tých, čo potrebujú ísť na toaletu alebo sa chcú napiť. Bez povolenia učiteľa by sme nikdy nemali odísť z tatami.

Na koniec hodiny sa znovu žiaci zoradia v seize oproti obrazu. Tak ako na začiatku sa najprv poklonia zakladateľovi. Potom sa pozdravia s učiteľom a navzájom si poďakujú slovami „dómo arigató gozai mašta“.

Pri odchode z tatami a z dódžó sa nezabudneme pokloniť smerom k obrazu.

Časť týchto pravidiel platí aj pre hostí, ktorí prídu do dódžó na návštevu. Aj tí by sa mali pokloniť, keď prichádzajú a odchádzajú. A je tiež zvykom, že hostia na začiatku a na konci hodiny stoja.

To sú základné pravidlá, podľa ktorých sa správame v dódžó. Nezabúdame však na slušnosť a zdvorilosť aj vonku. Slovíčka ďakujem a prosím sa hodia pri každej príležitosti.



## Aikidó a príroda

Naše rozprávanie o aikide by nebolo úplné, keby sme nespomenuli súvislosť aikida s prírodou. Príroda je skoro všetko okolo nás. Súčasťou prírody sú ľudia, rieka, ktorá tečie cez naše mesto, kopce a lesy za sídliskom a všetky zvieratá, ktoré v nich žijú. Do prírody patrí Slnko, Mesiac, hviezdy aj Zem, na ktorej sme sa narodili.

Keď je príroda v poriadku, všetko je v rovnováhe. Deň sa strieda s nocou, po zime nasleduje jar a po daždi vyjde slnko, aby vysušilo mláky. Každá živá či neživá časť má svoje miesto a význam. A múdra príroda sa o všetko rovnako stará.

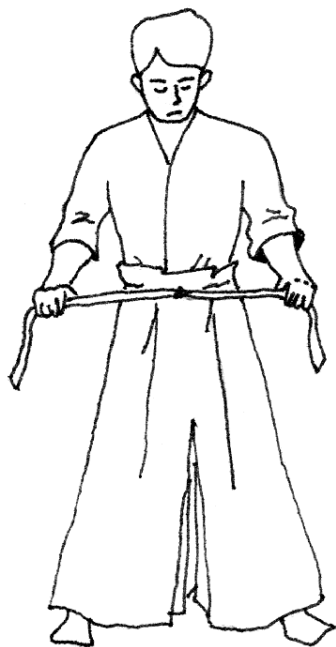
Z pohybov prírody sa môžeme veľa naučiť. Všimnime si napríklad stromy v silnom vetre. Pružné stromy sa prispôbia sile vetra, ohnú sa a tak prežijú víchricu. Suché a stuhnuté stromy nevydržia nápor vetra a zlomia sa. Aj v aikide je to podobné. Pred silným útokom musíme uhnúť, byť pružní, ale pevní. Tak sa nám nič nestane, rovnako ako ohybným stromom.

Aj iné veci sú pre nás v prírode zaujímavé. Mať



## Technické stupne

V aikide, tak ako v mnohých iných bojových umeniach poznáme dva druhy technických stupňov. Žiacke technické stupne sa nazývajú „kju“ a nasledujú od 6.kju po 1.kju. Všetci nositelia žiackeho stupňa majú biely opasok, v niektorých dódžó sa nosia od 2.kju čierne nohavice – hakama. Po 1.kju nasleduje majstrovský technický stupeň – „dan“. Dany sú zoradené od 1. po 10. a všetci, ktorí dan majú, nosia pod hakamou čierny opasok.



## Aikidó je bojové umenie

Aikidó patrí do skupiny mladších bojových umení, ktoré sa nazývajú budó (cesta bojovníka). Tieto bojové umenia neslúžia na ubližovanie druhým, ale na zlepšenie nás samých. Do tejto skupiny patrí karatedó, džudó, kendó a mnoho iných. V mnohých veciach sa však aikidó od týchto bojových umení líši.



V aikide sa neorganizujú súťaže, preto nie je športom. Ak sa dvaja ľudia pretekajú, nikdy si nebudú skutočne pomáhať. Navyše na pretekoch sa raduje iba jeden víťaz a veľa porazených musí smútiť. Kto by chcel byť smutný? V aikide môžeme prekonať len sami seba.

Niektoré bojové umenia učia žiakov tvrdé priame údery a kopy. Ak však niekoho udrieme, či kopneme, toho druhého to bolí. A pri takom cvičení

sa určite stane, že aj nás nieto poriadne udrie. Málokto z nás, by chcel mať rozbitý nos.

Aikidó je naopak založené na otáčaní a jemných kruhových technikách. Študent v aikide sa vždy vyhýba útoku, nikdy sa s ním nezrazí. Potom útoku neodporuje, ale sa s ním spojí a jemne vedie útočníka na zem. Tak sa nikomu nič nemôže stať a nikto nemá strach z cvičenia. Aj to je dôvod, prečo sa všetci na tréningu aikida usmievajú. Aikidó teda patrí medzi bojové umenia, nie je športom a je založené na kruhových technikách.

To, že je aikidó iné ako ostatné bojové umenia, neznamená, že je lepšie. Všade je niečo pekné a len na nás záleží, čo si vyberieme.



## Tori a Uke

Väčšina techník sa v aikidó cvičí vo dvojiciach. Jeden z dvojice sa bráni a druhý útočí. Nazývajú sa po japonsky tori (ten, kto hádza) a uke (ten, kto je hádzaný). Ani jeden z dvojice však nie je dôležitejší. Tori sa učí techniky obrany a uke si precvičuje pády. Obaja sa pritom pravidelne striedajú, a tak nie je nikdy ani jeden z nich víťaz.

V aikide nikdy nestoja vo dvojici proti sebe nepriatelia, súperi alebo protivníci, ale partneri. A títo partneri (alebo kamaráti, ak chcete) si navzájom pomáhajú, aby sa mohli niečo nové naučiť. Aj preto sa nikdy nezabudnite svojmu partnerovi po cvičení poďakovať úklonom.



TORI

UKE