

PRINCIPIILE DE BAZA

Ai-armonie,iubire

Ki - forta vitala, vointa, energie

Do – calea spirituala

Irimi – intrare

Tenkan -cedare

Ma-ai - distanta optima pana la partener

REGULI PENTRU ELEVI

In **Dojo** se respecta **Do** (calea) si pe cei ce se antreneaza: nu se vorbeste tare, se intra numai descult (in papuci) si cu capul descoperit, nu se foloseste Dojo pentru imbracare sau dezbracare.

Ai grija sa fii curat, unghiile si parul sa fie curate, imbracamintea sa fie curata si corecta, sa nu porti obiecte metalice sau podoabe pe **Tatami**.

Pe **Tatami** fii mereu atent (concentrat) si pastreaza o tinuta corecta, martiala, demna, indiferent de oboseala. Nu te lasa sustras de ce se petrece in jur.

Pe **Tatami** se lucreaza, nu vorbi!

Nu parasi **Tatami** in timpul antrenamentului decat in cazuri extreme, deoarece ii deranjezi pe ceilalti, dai dovada de lipsa de respect fata de **Do** si de **Dojo**.

Vino pregatit la antrenament, deci sa poti stapani setea, foamea, diverse nevoi etc. pana la sfarsitul lectiei. Daca nu esti in stare sa te comporți corect la antrenament, mai bine nu intra pe **Tatami**. Este de preferat sa lipsesti de la antrenament daca nu esti pregatit sa-l faci.

Ce tie nu-ti place, altuia nu-i face!

Respecta pe cei mai varstnici, respecta-ti partenerul, respecta-i pe toti cei din jurul tau.

Fii modest si ai rabdare!

In **Dojo** de **Aikido** nu se practica alte sporturi! Exerciitiile de **Aikido** facute cu seriozitate si sinceritate sunt suficiente pentru dezvoltarea oricarei calitati fizice!

- O tehnica incepe si se termina cu Kamae. Un procedeu este un tot, cu inceput si sfarsit, cu respiratie completa (atat inspiratie cat si expiratie), cu concentrarea Ki-ului in Seika-no-itten, urmata de explozia Ki-ului;

- Fii relaxat si pastreaza-ti cumpatul !
- Incearca sa "primesti" armonios atacul adversarului si nu hotara dinainte procedeele de aparare pe care il vei folosi;
- Nu uita ca inainte de a incepe miscarea (tehnica de aparare) trebuie sa iei contact "minta" cu adversarul, cu Ki-ul sau;
- Nu privi niciodata in jos! Priveste in jurul tau cu capul sus! Exerciitiile de **Aikido** se fac cu viteza mica, dar cu Ki mult; Procedeele corect executate nu pot produce accidente. Astfel , orice accident este dovada indiscipliniei celui accidentat.

Accidentul apare cu siguranta daca antrenamentul decurge in graba.

TERMENI FOLOSITI IN AIKIDO (JAPONEZA)

1. NOTIUNI GENERALE:

Aikido - calea (metoda) de armonizare a energiilor

Aikidoka - cel care practica Aikido

Shizentai - pozitia de baza, in picioare, naturala

Kamae -. pozitia de garda

Migi-Kamae - garda pe dreapta

Hidari-Kamae - garda pe stinga

Ma-ai - distanta optima pana la partener

Gyaku-hanmi - situatia in care Uke si Nage au fiecare alta pozitie de garda (dreapta/stinga)

Ai-hanmi -situatia in care Uke si Nage au amindoi aceeasi pozitie de garda

Tekatana- sabia mainii

Sabaki - miscare, rotire, eschiva, aparare

Irimi (Omote) - intrare directa (pozitiva) pentru utilizarea si executarea unui procedeu Aikido (intrare prin interior)

Tenkan (Ura) - rotire a corpului, inmuierea atacului (negativ) pentru utilizarea si executarea unui procedeu Aikido (intrare prin exterior)

Ukemi - cadere

Mae Ukemi - cadere inainte

Ushiro Ukemi - cadere inapoi

Yoko Ukemi - cadere laterala

Shikko - mers pe genunchi

Nage - cel care se apara

Uke - cel care ataca

Za - pozitia de repaus in genunchi

Agura - pozitia de repaus, cu picioarele incrucisate;

Ki - forta vitala, vointa, energie

Kokyu - forta respiratiei

Kokyu-ho - metoda prin care poate fi condus partenerul cu ajutorul Kokyu (explicatie abstracta) sau devierea fortei atacului prin utilizarea fortei suflului, respiratiei (explicatie concreta)

Katate-tori Kokyu-ho Irimi - eliberarea miinii prinse, printr-o intrare "pozitiva"

Katate-tori Kokyu-ho Tenkan - eliberarea miinii prinse, printr-o rotire a corpului (intrare negativa)

Kokyu-Nage - tehnica de a arunca partenerul cu ajutorul fortei suflului

Randori - exercitiu de lupta libera

Ju-no - Geiko - exercitiu in varianta "moale"

Kakari- Geiko - exercitiu in varianta "tare"

Yin- Waza - atac liber, neconvenit

Kyu - elev

Dan - avansat, cu experienta

Dojo - sala de antrenament ; locul unde se cauta Calea

Keikogi - costumul pentru Aikido

2. ATACURI

Katate-tori - prinderea unei maini cu o mana

Ryote-tori - prinderea ambelor maini

Katate Ryote-tori -prinderea unei maini cu ambele maini

Sode tori - prinderea de maneca

Kata-tori - prinderea de umar

Ushiro-Ryote-tori - prinderea ambelor maini din spate

Yokomen-uchi - lovitura laterala din fata

Shomen-tsuki - lovitura (cu pumnul) din fata

Chudan tsuki - lovitura de pumn la plex

Jodan tsuki -lovitura de pumn la fata

Shomen-uchi - lovitura de sus, din fata, la cap

Ushiro-Katate-tori-kubi-shime - prinderea unei maini si strangulare din spate

Mune-tori - prinderea de piept, din fata

Ushiro-eri-tori - prinderea de guler, din spate

Ushiro-ryo kata-tori - prinderea ambilor umeri, din spate

Ushiro-ryo hiji tori - prinderea din spate de ambele coate

Ushiro-katate-tori - prinderea de ambele maini din spate

Ushiro-kubi-shime - strangularea din spate cu ambele maini

Yoko-kubi-shime - strangularea dintr-o parte cu ambele maini

Tanto-tori - atac cu cutitul

Jo-tori - atac cu bastonul

Yin-Waza - atac liber

3. PROCEDEE

Waza - tehnica

Nage - proiectare, aruncare

Tachi Waza - tehnici de lupta din picioare

Suwari Waza - tehnici de lupta din genunchi (ambii parteneri)

Hanmi hantachi Waza - Cel care se apara este in genunchi, cel care ataca este in picioare

a) Nage-Waza - procedee de aruncare

Shiho-Nage- aruncarea in 4 colturi,

Irimi-Nage - aruncare prin intrare,

Kaiiten-Nage Uchi - aruncarea in roata (prin interior)

Kaiten-Nage Soto - aruncarea in roata (prin exterior)

Ude kime nage - aruncare prin fortarea cotului de jos in sus

Kote Gaeshi - aruncarea prin rotirea in afara a incheieturii

Tenchi-Nage- aruncarea prin actiunea cer-pamint

Koshi-Nage - aruncarea peste sold

Koshi-Nage-Kote-hineri - aruncarea peste sold cu pirghie prin rotirea miini

Koshi-Nage-Juji-Garami -aruncarea peste sold cu agatarea bratelor in cruce

Juji-Garami - aruncarea prin agatarea bratelor in cruce

Aiki-Otoshi - aruncarea prin pirghie asupra picioarelor

Sumi-Otashi -aruncarea in colt (oblica)

Kokyu-Nage - aruncarea prin forta suflului

b) Katame-Waza - procedee de fixare

Ude-osae (Ikkyo) - fixarea prin parghie cu intinderea cotului (primul principiu)

Kote-mawashi (Nikyo) - fixarea prin parghie cu rotirea bratului (al doilea principiu) .

Kote-hineri (Sankyo)- fixarea prin pirghie cu rotirea mainii (al treilea principiu)

Tekubi-osae (Yonkyo) - fixarea prin pirghie cu rotirea si apasarea bratului (al patrulea principiu)

Ude-nobashi (Gokyo) - cheia de brat. (al cincilea principiu).

Hiji kime osae - fixare prin fortarea cotului de sus in jos