

Obsah

Předmluva	8
Úvodní slovo.....	9
Co je aikido?.....	11
Proč cvičit aikido?	14
Systém postupu	14
Prostor pro trénink a etiketa..	16
Stručné informace o pomůckách	16



Principy	18
Harmonie.....	18
Čistota	18
Efektivita	19
Odstup.....	19
Integrita	19
Osa a úhel.....	19
Celistvost	20
Kontakt	21
Tělesný střed (hara).....	21

Držení těla	23
Mečová ruka	23

Přípravná cvičení.....	24
Úklon - <i>rei</i>	24
Nácvik pádů - <i>ukemi</i>	26
Valivý pád vzad – <i>ushiro ukemi</i> ..	26
Valivý pád vpřed – <i>mae ukemi</i> ...	30
Speciální techniky pádu	32
Základní postoj - <i>kamae</i>	34
Základní pohyby.....	35
Vstup krokem vpřed – <i>irimi</i>	35
Vstup obratem provedený zakročením – <i>tenkan</i>	38
Vstup do útoku a rotace – <i>tai sabaki</i>	42
Rotace boků – <i>tai no henka</i>	46
Klouzavé kroky – <i>tsugi ashi</i>	48





Pohyb v kleku – <i>shikko</i>	48
Udržení kontaktu	50

Jak cvičit aikido?

Útočník/obránce - Uke/tori

<i>Základní útoky</i>	52
<i>Úchopy zepředu</i>	53
<i>Údery</i>	55
<i>Kopy</i>	56
<i>Úchopy zezadu</i>	56

Základní techniky - kihon no waza

Přední/zadní strana –

<i>omote/ura</i>	59
------------------------	----

Fáze učení

1. fáze učení: statická	59
2. fáze učení: dynamická	59
3. fáze učení: aikido	60
Provedení technik	60

Ideální technika – využití techniky

Ideální technika	61
Využití techniky	61

Základní techniky -

***kihon no waza***

Techniky znehybnění -

***katame waza***

<i>ai hanmi katate dori ikkyo omote a ura waza</i>	64
<i>kata dori nikkyo ura waza</i>	68
<i>ushiro ryote dori sankyo omote waza</i>	72
<i>yokomen uchi gokyo ura waza</i>	80

Techniky porazu -

***nage waza***

<i>gyaku hanmi katate dori shiho</i>	84
--	----



<i>nage omote a ura waza</i>	84
<i>shomen uchi irimi nage</i>	90
<i>ai hanmi katate dori</i>	
<i>kote gaeshi</i>	93
<i>Gyaku hanmi katate dori uchi</i>	



<i>kaiten nage omote waza</i>	96
<i>ryote dori tenchi nage</i>	
<i>omote waza</i>	99
<i>ai hanmi katate dori ude kime</i>	
<i>nage omote waza</i>	101
<i>gyaku hanmi katate dori koshi</i>	
<i>nage</i>	103

Techniky v kleku -

<i>suwari waza</i>	106
<i>shomen uchi ikkyo omote</i>	
<i>a ura waza</i>	106
<i>shomen uchi irimi nage</i>	110

Útočník stojí -

<i>hanmi handachi waza</i>	113
<i>gyaku hanmi katate dori shiho</i>	
<i>nage omote waza</i>	113
<i>shomen uchi kote gaeshi</i>	116



***Historie aikida***

Japonsko

a Morihei Ueshiba

Rozvoj aikida ve světě.....

Vývoj aikida

v České republice

***Tipy pro začátek***

***Výklad pojmů***