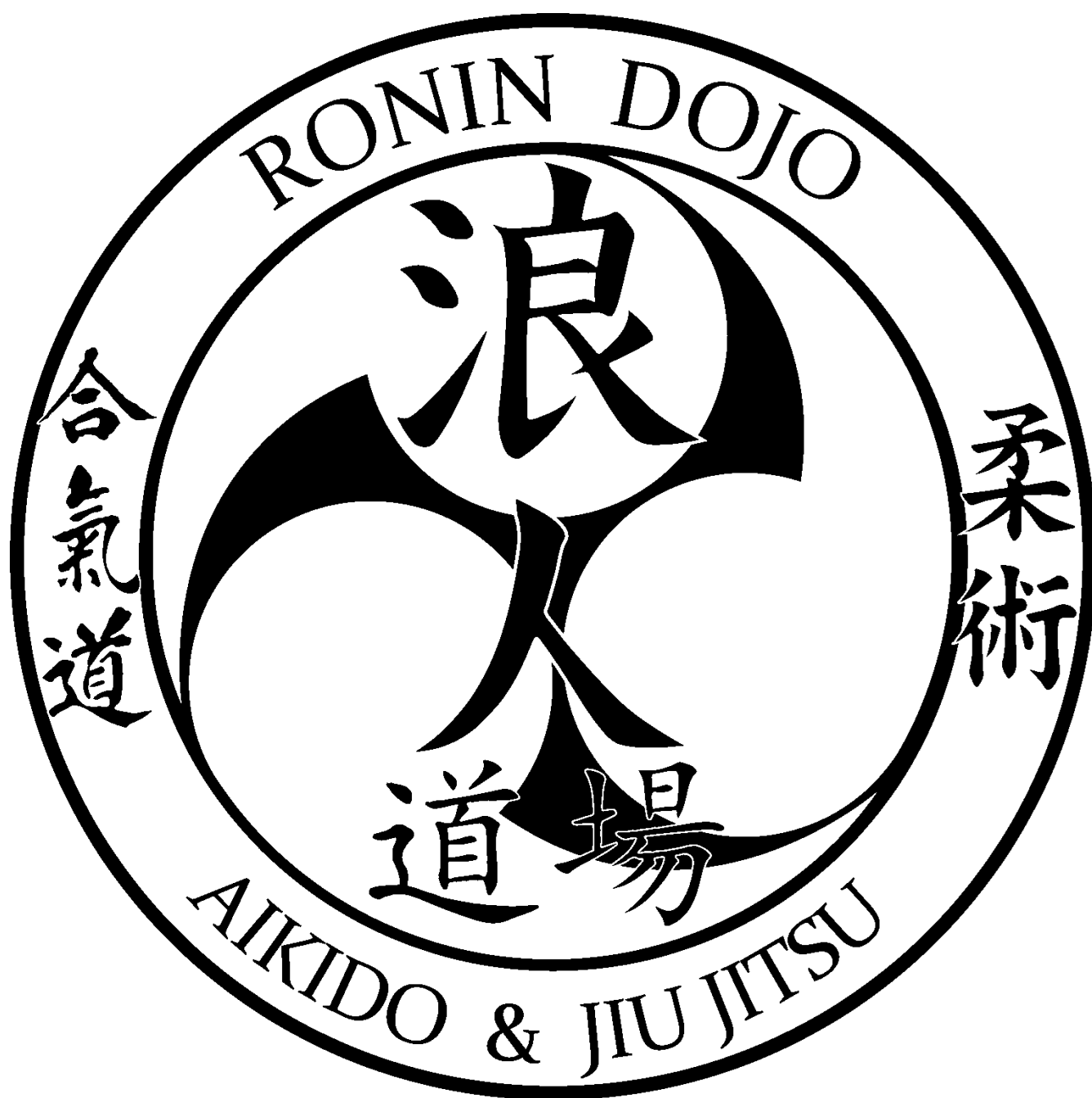


PRŮVODCE ČLENA RONIN DOJO



Obsah

PRŮVODCE ČLENA RONIN DOJO.....	1
1. Průvodce spolkem Ronin Dojo	3
1.1. Organizační struktura spolku	3
1.2. Cíle Ronin Dojo z.s.	3
2. Průvodce Dojo	4
2.1 Hierarchie.....	4
2.1.1. Vedoucí školy.....	4
2.1.2 Instruktor	4
2.1.3. Technický dohled	4
2.2. Tradiční hierarchie (sensei/senpai/kohai)	5
2.3. Pravidla Dojo	6
2.3. Etický kodex.....	8
3. Metody a cíle v předávání vědomostí.....	9
3.1. Aspekty osobního rozvoje skrze cvičení tradičního Budo:.....	9
3.2. Metodika vedení tréninků v Ronin Dojo.....	10
3.3 Zkoušky na technické stupně.....	11
3.3.1. Požadavky na kyu stupně	11

1. Průvodce spolkem Ronin Dojo

Ronin Dojo z. s. byl založen roku 2011 původně pod názvem Aikido klub Iwama-ryu o.s. Martinem Snopkem, který praktikuje Aikido od roku 2002. Tento spolek je pokračovatelem tradice školy Dento-ryu-budokan, kterou založil, učitel Martina Snopka, Štěpán Benca v roce 2001.

Spolek byl založen jako formální uskupení, které může jednat s dalšími právními subjekty vlastním jménem. Uvnitř se snažíme jednat na neformální, přátelské úrovni.

1.1. Organizační struktura spolku

V čele spolku stojí předseda. Předsedou je Mgr. Martin Snopek, zakládající člen.

Předsedu zastupuje místopředseda, je jím Vladimír Dudr, zakládající člen.

Činnosti předsedy a místopředsedy kontroluje a úkoluje Výbor.

Členi výboru jsou: Mgr. Ondřej Zavadil, člen s rozšířeným členstvím, Bc. Jonáš Baldík, člen s rozšířeným členstvím a Bc. Štěpán Benca DiS., člen s rozšířeným členstvím.

Členská schůze je svolávána jednou ročně a probírají se na ní faktická témata nutná k činnosti spolku. Na schůzi může vystoupit se svým názorem a návrhy kterýkoli člen spolku. Členové, kteří jsou, dle stanov spolku, oprávněni volit následně vznesené návrhy odhlasují.

Členem se stává kdokoli, kdo vyplní přihlášku a následně uhradí členský příspěvek, který se hradí na dobu 3 měsíců. Členství se uhrazením příspěvku prodlužuje automaticky o dobu, za kterou byl příspěvek znovu uhrazen, zpravidla 3 měsíce. Členi se řídí „**Stanovami Ronin Dojo z.s.**“, „**Vnitřními směrnici Ronin Dojo z.s.**“, „**Průvodcem člena Ronin Dojo**“, „**Pravidly Dojo**“ a „**Etickým kodexem**“.

1.2. Cíle Ronin Dojo z.s.

Cílem je vychovávat zralé a vyrovnané jedince, kteří budou připraveni na život v jeho nejrůznějších aspektech, jedince, kteří budou svým chováním řádně reprezentovat nejen sebe, ale i principy a hodnoty budó a dobré jméno školy, které jsou členy.

Chceme seznámit veřejnost s krásami bojových umění, východní kultury a nauk, se kterými by se jinak nesetkala.

Klademe si za povinnost předávat nabyté vědomosti dále a zajistit pokračování praktikování Takemusu Aikido v té podobě, jak jej vyučoval zakladatel Morihei Ueshiba v poválečném období. Pokračovatelem učení po O'Senseiovi byl jmenován Morihiro Saito sensei, jehož linii prostřednictvím Edmunda Kerna následujeme i my.

„Smyslem aikido je trénovat mysl a tělo a utvářet tak upřímné a seriózní lidi. Poněvadž se všechny techniky přenášejí z osoby na osobu, nikdy je náhodně nikomu neukazujte, aby nemohly být záměrně zneužity nějakými chuligány.“

Morihei Ueshiba

2. Průvodce Dojo

2.1 Hierarchie

2.1.1. Vedoucí školy

Vedoucím školy je předseda zapsaného spolku Ronin Dojo Martin Snopek

- Jedná jménem školy a disponuje definitivním slovem v níže uvedených oblastech:
- zajišťuje běh a organizaci klubu.
- Zpracovává přihlášky, komunikuje se členy a se subjekty mimo školu
- propaguje školu, semináře a jiné akce pořádané v rámci výuky Aikido
- spravuje finanční prostředky organizace a vybírá poplatky spojené se školným, semináři a dalšími akcemi organizovanými školou
- zajišťuje cvičební prostory
- řeší stížnosti spojené s fungováním školy, které nespádají do odpovědnosti instruktora nebo technického dohledu.

2.1.2 Instruktor

- Instruktoři jsou zodpovědní za průběh tréninků. Pokud je na tréninku více instruktorů, má hlavní slovo ten, který zrovna vede trénink.
- Instruktor přichází s dostatečným předstihem, aby se mohly připravit tatami a trénink začínal včas. Instruktor zodpovídá za bezpečnost cvičících během tréninku, proto je nutné dodržovat jeho pokyny, aby nedošlo k úrazu.
- Instruktor zajišťuje běžné úkony spojené s údržbou cvičebních prostor (zapůjčení klíčů, kódování, zápisy do knihy, zajištění úklidu žáky atd.).
- Instruktor, který dosáhl prvního danu, disponuje poradním hlasem při zkouškách na kyu stupně ve věkové kategorii dospělí. Je na hlavním zkoušejícím - technickém dohledu (dojo cho) - zda k připomínkám přihlédne.
- Instruktor má možnost přispívat svými náměty jak do fungování školy, tak do věcí v kompetenci dojo cho. Konečné rozhodnutí však stojí na vedoucím školy (ve věcech fungování školy) nebo technickém dohledu (ve věcech technického vedení a zkoušení).
- Instruktor může odmítnout učit člověka, u něhož se domnívá, že by nabytou znalost nevyužíval v souladu, s filosofií Aikido.

2.1.3. Technický dohled

- Technický dohled kontroluje správnost technik a jejich provádění. Školí instruktory a zodpovídá za jejich kvalitní přípravu.
- Technický dohled funguje jako zkouškový komisař na technické stupně – kyu a dan. Jeho hlas je rozhodující při výsledném hodnocení zkoušky.
- Ve spolupráci s vedoucím školy realizuje a vede semináře.
- Rozhoduje o připravenosti adeptů na technické stupně – dan. Deleguje instruktory oprávněné udělovat technické stupně – kyu
- V případě zájmu zkoušeného zasílá po splnění podmínek podklady pro udělení technického stupně zaštiťující spolupracující organizaci (KBK, WIBK, ČSJJ aj.).

Technický dohled nad školou Ronin dojo z.s. zajišťuje Štěpán Benca.

2.2. Tradiční hierarchie (sensei/senpai/kohai)

Žáci by měli respektovat „služebně starší“ kolegy tzn. ty s vyšším stupněm a delší docházkou. Pokud se na tréninku sejde více instruktorů, nebo starších žáků, kteří však instruktoři nejsou, mladší žáci (ne věkem, ale dobou, po kterou praktikují Aikido) je budou všechny brát tak, jako by zrovna vedli trénink. Právě od ostatních studentů a praktikantů bojových umění se toho mohou naučit nejvíce. Není v silách jednoho vyučujícího, který má zrovna na starosti trénink, aby se v každou chvíli věnoval všem přítomným. Je-li instruktor přítomen v Dojo, ale přímo se neúčastní hodiny, žáci jej i přes to budou poslouchat.

Sensei – učitel/instruktor - je člen instruktorského sboru. Instruktor vedoucí trénink určuje program tréninku a dohlíží na studenty. Dojo cho - technický dozor, je garantem technické čistoty školy, zkouší a uděluje kyu stupně. Jeho tréninky jsou zaměřeny na pokročilé formy a lze je považovat za krátké semináře. Instruktorem se stává držitel alespoň 2. kyu po dohodě Dojo cho s instruktorským sborem. Technický stupeň není jediné kritérium (znalost a pochopení základního programu Iwama ryu Aikido). Musí mít intenzivní zájem o budó, jeho cvičení je koncentrované, zodpovědné, intenzivní, pracuje sám na sobě, má zájem na fungování a rozkvet školy, cesta Aiki se stává jeho způsobem života.

Senpai – starší žák. Je nápomocen mladším žákům. Označení „Starší žák“ nezávisí na datu narození, ale na délce a intenzitě praktikování Aikido v porovnání s ostatními. Sempai si rozšiřuje technické znalosti a dovednosti. Aktivně se zajímá o chod dojo, samostatně studuje prameny i mimo klasickou výuku. Slouží jako prodloužená ruka senseie (instruktora) při výuce a je schopen jej i v případě nutnosti zastoupit. Filosofické a etické znalosti, které nabyt, aktivně předává mladším žákům a dohlíží na jejich dodržování. Starší žáci by měli jít příkladem v etiketě, zodpovědnosti, koncentraci a nasazení při tréninku.

Kohai – mladší žák. S Aikidem teprve začíná. Prakticky výlučně cvičí statické formy. Kohai by měl s úctou naslouchat hierarchicky výše postaveným členům školy.

Znalost své role v rámci Dojo je podstatná pro výuku budó. Dodržování těchto zásad je znakem „dobrého vychování“ a disciplíny potřebné na cestě Aiki. Podstata studia tradičních japonských bojových umění nespočívá pouze na cvičení formy, jeho podstatným znakem je i osvojení tradic Japonska, v tomto případě norem chování při cvičení.

2.3. Pravidla Dojo

Pravidla Dojo tvoří vlastní dokument, který je k nahlédnutí v dojo.

Pravidla Dojo platí a jsou závazná pro všechny osoby, které se nachází v prostorách dojo (tělocvična, šatny, předsálí, umývárna, toalety...), i když se aktivně neúčastní hodiny. Je na instruktorovi aby vyžadoval dodržování níže uvedených pravidel:

- ❖ Osoby, které se nachází v prostorách dojo a neúčastní se aktivně tréninku, se chovají tiše a ohleduplně k ostatním, svým jednáním nijak nenarušují průběh hodiny na tatami
 - Je nepřípustné, aby osoba, která se neúčastní tréninku, vstupovala jakýmkoli způsobem do tréninkové jednotky, komentovala probíranou látku či styl výuky a jinak narušovala průběh tréninkové jednotky.
- ❖ Není vhodné, aby se v prostorách tělocvičny zdržovaly osoby, které se aktivně nezapojují do tréninku. Zároveň není vhodné, zejména z bezpečnostních důvodů, aby se v prostoru šatny zdržovaly osoby, které bezprostředně neukončili tréninkovou jednotku, nebo se nepřipravují na nadcházející tréninkovou jednotku. V průběhu tréninkové jednotky budou vstupní dveře do dojo uzavřeny. Výjimku tvoří případ, kdy se v zázemí (šatny, předsálí atd.) zdržuje instruktor, nebo osoba starší 15 let s vazbou na Ronin Dojo z.s.
- ❖ Do prostor tělocvičny žák vstupuje na pokyn instruktora příslušně ustrojen a vybaven. Před tímto pokynem v tichosti vyčkává v předsálí
 - Výjimku tvoří situace, kdy se žák připravuje na nadcházející tréninkovou jednotku. V takovém případě je mu umožněn vstup do tělocvičny k osobnímu rozcvičení mimo tatami. Žák se chová tak aby žádným způsobem nenarušoval právě probíhající hodinu, a své aktivity volí tak aby mu nehrozilo zranění.
- ❖ Vhodným cvičebním úborem se rozumí Gi (kimono), případně pohodlné sportovní oblečení bez vystouplých zipů či knoflíků. Žák si je vědom, že nese osobní riziko a odpovědnost za poškození svého cvičebního úboru
 - Je nepřípustné, aby měl žák šperky (prsteny, řetízky, náramky, volně visící náušnice aj.).
 - Je nepřípustné, aby žák nedodržoval hygienické normy a přicházel na hodinu v takovém stavu, kdy by obtěžoval ostatní cvičence (zápach, špína, krvavá zranění aj.).
- ❖ Cvičebním vybavením se rozumí zejména u pokročilých studentů zbraně (bokken, jo, tanto) případně další doplňkové vybavení (rukavice, maketa pistole, lapy aj.).
- ❖ Před zahájením tréninkové jednotky žáci upraví prostor ke cvičení (sestavení tatami, postavení kamiza, běžný úklid...).
- ❖ Před zahájením tréninkové jednotky instruktor provede vizuální kontrolu prostoru, zejména kvůli závadám, znečištění a jiným rizikům.

- ❖ Instruktor disponuje rozhodným hlasem o obsahu, rozvrhu i náplni tréninkové jednotky. Toto přizpůsobuje aktuálnímu psychickému a fyzickému stavu žáků a jejich technické vyspělosti
 - Je nepřípustné, aby žáci komentovali úroveň výkladu instruktora, i když jsou sami v instruktorském sboru
 - Výjimkou ve vstupu do instruktorova výkladu jsou faktické dotazy na probíranou látku, případně žádosti vyplývající z probírané látky, které jsou pokládány v souladu s dobrými mravy.
- ❖ Veškeré osoby nacházející se v dojo se k sobě chovají ohleduplně a v souladu s těmito pravidly, dále pak v souladu s „**Vnitřními směrnicemi Ronin Dojo**“ a „**Etickým kodexem**“.
- ❖ Žák se při tréninkové jednotce chová takovým způsobem, aby neohrozil sebe ani jiné osoby.
- ❖ Žák volí provedení techniky v závislosti na svém technickém stupni, momentálním zdravotním a psychickém stavu a s ohledem na technický stupeň, momentální zdravotní a psychický stav svého partnera.
- ❖ Žák přistupuje k tréninku s pokorou k sobě a ostatním osobám v dojo, jakožto k dojo samotnému a nepřeceňuje své možnosti a schopnosti jakožto možnosti a schopnosti svého partnera.
- ❖ Instruktor je oprávněn odmítnout trénovat osobu, která zjevně vykazuje znaky vlivu omamných a psychotropních látek, případně osobu u které usoudí, že aktuální psychický a zdravotní stav nedovoluje bezpečné setrvání na tréninku pro osobu samotnou nebo ostatní účastníky tréninkové jednotky.
- ❖ V případě zranění je okamžitě vyrozuměn instruktor a jeho cestou pak vedoucí školy a zákonný zástupce poškozeného.
- ❖ Pokud po skončení tréninkové jednotky nenavazuje další, žáci uklidí prostor tělocvičny do původního stavu (sklidí a srovnají tatami, uloží kamiza, v případě nutnosti provedou běžný úklid).
- ❖ Po skončení jednotky provede instruktor vizuální kontrolu prostor, zejména kvůli zaznamenání případných vzniklých škod, dále zkontroluje, zda jsou zavřená okna a zda není prostor znečištěn.
- ❖ Po opuštění prostoru tělocvičny se již žáci nevrací.
- ❖ Instruktor odchází z dojo jako poslední a zabezpečí prostor EZS
- ❖ V případě nutnosti setrvává instruktor s mladistvými žáky do té doby, než si je z tréninku vyzvedne oprávněná osoba.

2.3. Etický kodex

Etický kodex tvoří vlastní dokument, který je k nahlédnutí v dojo.

Pro všechny v dojo platí **Etický kodex** (pro studenty obzvlášť):

- ❖ Při vstupu i odchodu z prostoru dojo (tělocvičny) prováděj úklonu ve stoje, s rukama podél těla ve směru ke kamize tj. k oltáři s obrazem zakladatele.
- ❖ Cti své cvičební náčiní. Gi (kimono) musí být čisté (proto jej často perte), zbraně v dobrém stavu a na správném místě, ukloň se před i po cvičení se zbraní směrem ke kamize.
- ❖ Před začátkem cvičení bys měl být zahřátý a sedět příslušném pořadí podle stupňů.
- ❖ Hodina začíná a končí formálním obřadem. Tím se rozumí 2x se uklonit směrem ke kamize, poté dvakrát tlesknout a následně zůstat v předklonu. Na začátku se říká „onegai-šimas“, na konci „domo-arigato-go-zai-ma-šita“. Toto vždy opakuj až poté, co to pronese vyučující.
- ❖ Přejdeš-li z nevyhnutelných důvodů pozdě, usaď se na kraji tatami, proved' formální obřad a vyčkej v úkloně, dokud ti učitel nedá znamení, aby ses zapojil do hodiny.
- ❖ Správným způsobem sezení na tatami je seiza. Máš-li zraněná kolena, smíš sedět se zkříženými nohama (turecký sed), ale je nepřípustné sedět s roztaženými nohama.
- ❖ Nikdy se neopírej o stěny!
- ❖ Musíš být ostražitý za každých okolností (zanshin).
- ❖ Pokud opouštíš tatami, je třeba žádat učitele o svolení.
- ❖ Během výuky, kdy učitel demonstruje techniku k procvičování, bys měl sedět tiše a pozorně v seize. Po ukázce se ukloň učiteli, pak svému partnerovi a začni cvičit.
- ❖ Během provádění technik se nemluví. V Dojo je slyšet pouze kiai. Cvičte s nasazením a koncentrací.
- ❖ Je nepřípustné, aby žáci dělali svévolně něco jiného, než zadal vedoucí instruktor! Je to nebezpečné a v takových situacích vznikají často vážné úrazy.
- ❖ Když je dáno znamení k ukončení techniky, pronesením „jame“ nebo „mate“, přestaň cvičit. Ukloň se partnerovi a rychle se zařaď k ostatním studentům.
- ❖ Nikdy nepostávej nedbale na tatami.
- ❖ Respektuj ty, kdo jsou více zkušení.
- ❖ Jestliže znáš pohyb, který jste už studovali, a cvičíš s někým, kdo ho nezná, snaž se jím partnera provést. Vyšší stupeň v cvičení začíná v úloze toriho.
- ❖ Během cvičení bychom neměli mít na sobě žádné klenoty.
- ❖ Cvičení se zbraněmi předchází poklona cvičebních partnerů v dostatečné vzdálenosti.
- ❖ Student se dostavuje do dojo s dostatečným předstihem před začátkem tréninku. Nebýt někde včas patří k neduhům, které se snažíme skrze budó odstranit. Důležitým pojmem v Aikido je maai – být na správném místě ve správný okamžik.

Nehledě na to zda jste instruktor či žák zvláštní pozornost věnujte:

- ❖ pozdním příchodům, které jsou omluvitelné pouze výjimečně a pouze ze závažných důvodů
- ❖ na tatami buďte soustředění (v zanshin), koncentrovaní, svým chováním nesmíte
- ❖ ohrožovat sebe ani ostatní,
- ❖ účtě prokazované dojo, učiteli, sobě samotnému, ostatním a zbraním

Tyto povinnosti a normy jsou individuální a ke každému žákovi je přistupováno samostatně – u někoho mohou být prohrěšky tolerovány, jelikož si to žádá jeho zdravotní stav atd. U jiného může být v rámci formování osobnosti naopak vyžadováno více, než je uvedeno. Každý žák či instruktor se řídí Kodexem Bušidó, který je součástí Etického kodexu a je k nahlédnutí v Dojo.

3. Metody a cíle v předávání vědomostí

Vědomosti si předáváme navzájem jeden od druhého. Během hodiny každý pochopí jinou část, nebo aspekt probírané techniky, proto je důležité, aby se studenti během cvičení střídali. Mladší studenti jsou za své vzdělávání odpovědní sami, je proto pouze na nich, aby (korektním způsobem) vyzvali pokročilejšího studenta ke cvičení. Ten jim pak bude nápomocen a pomůže jim ve zvládnutí probírané látky. Nestane se tedy, že by starší student nechal mladšího se v technice „topit“, naopak, je na starším a zkušenějším, aby zhodnotil možnosti méně pokročilého studenta a přizpůsobil tak provádění techniky. Instruktor ale stále v hierarchii stojí výše a není žádoucí, aby senpai přebíral jeho roli, pokud se instruktor rozhodne věnovat dotyčnému osobně v rámci hodiny.

Je zapotřebí, aby každý žák cvičil v rámci svých možností sám ve svém volném čase se zbraněmi, a to zejména s bokenem, který je zásadním prostředkem na cestě za pochopením principů technik Aikido. Na tréninku se ukáží a vysvětlí různé principy a techniky, ale pro jejich osvojení je zapotřebí mnohočetného opakování. Stejně, jako když jste se učili psát. Zároveň je potřeba studovat prameny, knihy, dostupná videa s O'Senseiem, Saito senseiem. Samotné tréninky nestačí! V rámci Ronin Dojo z.s. se snažíme předávat komplexní vědomosti nejen z oblasti bojového umění, praktikováním boje samotného, nicméně se snažíme otevřít žákům další dveře poznání, aby se z nich mohli stát vyrovnané osobnosti.

„Proces učení v Budo je stejný jako proces dospívání u dětí, na základě intenzivního učení s rukama a tak i s celým tělem získáváme vědomosti, které dalece přesahují náš rozum. To zahrnuje pochopení světa a orientaci v něm. Toto je absolutní vědění a v konečném důsledku životní opora ve všech životních situacích.“

Edmund Kern

3.1. Aspekty osobního rozvoje skrze cvičení tradičního Budo:

Sebedůvěra
Silné hara
Harmonické vyvážení ducha, těla a duše
Naučit se vědomé dýchání
Cvičit bdělost, trpělivost (mírnost), bdělost (obezřelost)
Přivést do harmonického souznění pohyb a dech
Posílení koncentrace a uvolnění
Vědomě žít v každém okamžiku
Najít přístup k vlastní vnitřní energii
Růst v důvěře ve vlastní schopnosti
Dopracovat se čistoty (přesnosti) a rozhodnosti (odhodlanosti)
Ovládnout situace (postavení)
Překonat stres
Rozvoj pozitivní životní úrovně
Pro Tělo
Rozvíjet flexibilitu, sílu a výkonnost
Učit se sebeobranu
Dělat věci pro jejich vlastní příčinu (pro ně samé)
Přijímat protějšek takový, jaký je
Nedovolit, aby představy o vlastní hodnotě ovlivňovaly činy
Dosáhnout jednoty těla a ducha

V tomto duchu se snažíme předávat naše znalosti ostatním členům.

3.2. Metodika vedení tréninků v Ronin Dojo

Tréninky dětí jsou vedeny zpravidla instruktorem, který má k dispozici jednoho až dva asistenty (zejména z řad náctiletých pokročilých studentů Ronin Dojo), kteří jsou po celou dobu přítomni na tréninku a pomáhají nejen udržovat kázeň, ale jsou nápomocni těm žákům, u kterých spatřují, že jim zadaná aktivita činí potíže.

Tréninková jednotka začíná rozcívkou, hrami pro zahřátí a zlepšení koordinace a nácvikem pádů. Po přestávce následuje blok, během kterého se probírají samotné sebeobrané techniky. Tyto jsou prokládány teoretickým výkladem, který obsahuje historii bojového umění aikido, objasňují se principy jednotlivých pohybů a klade se důraz na etiku během tréninku, nejen k sobě navzájem, ale i k sobě samému a k vybavení, které se během tréninku používá. Ze strany instruktora je pak vyžadován výkon v závislosti na věku cvičence a délce docházky, stává se pak, že to, co je vyžadováno od jednoho studenta, nemusí být vyžadováno od studenta méně pokročilého. Tento princip výuky je žákům sdělován během teoretického výkladu. Dodržování etických zásad je vyžadováno od všech přítomných na tréninku, včetně pozorovatelů (např. rodičů, kteří se ale aktivně tréninkové jednotky neúčastní), postupně v závislosti na věku a délce docházky.

Tréninkové jednotky pro pokročilé děti jsou obohaceny o nácvik boje s tyčí, herní prvky jsou používány jako motivační prvek pro udržení dobré morálky a chování během tréninku a jsou zařazovány na konec tréninkové jednotky. U pokročilejších studentů je větší prostor věnován výkladu historie a souvislostí, které vedly k vytvoření systému bojového umění aikido. Dále jsou studenti seznamováni s faktickými požadavky, které jsou kladeny na pokročilejší studenty, a je ponecháván prostor pro zájemce, kteří se chtějí podílet na vedení dětských tréninků pro začátečníky. Tito jsou pak vítaným doplňkem tréninků se začátečníky, jelikož jako součást tréninkové jednotky slouží motivačně pro méně zdatné jedince a jsou jim nápomocni radou a sami se snaží dohlížet na dodržování pravidel. Méně pokročilí studenti pak vidí pokrok u svých „služebně starších“ kolegů a sami se snaží o zlepšení, aby mohli pokročit do hodin pro pokročilé. Pro pokročilé studenty se pak jedná nejen o trénink předváděných technik, ale tím, že jsou konfrontováni chováním a otázkami méně pokročilých žáků, nutí je to k vlastnímu zamyšlení a interpretaci nabytých dovedností a zkušeností. Takový způsob tréninku pak napomáhá sebereprezentaci, formulování svých myšlenek a schopnosti slovně popsat probíranou látku tak, aby ji pochopil i méně pokročilý žák. Dodržování etických zásad, které jsou hodny praktikanta bojových umění je striktně vyžadováno od každého přítomného na tréninku. Studenti jsou seznamováni s možnými důsledky svého chování zejména v souvislosti s použitím nabytých vědomostí a dovedností v praxi a je po nich vyžadováno mravní a volní úsilí k nezneužití těchto znalostí k vlastnímu prospěchu.

Tréninky pro náctileté (děti a mladiství od 13 let) a pro dospělé jsou ochuzeny o herní část, místo toho jsou doplněny o dechová cvičení, meditaci, techniky na zlepšení koncentrace a koordinace pohybů, dále pak o tréninkové bloky se zbraněmi a je již vyžadováno chování, které je v souladu s kodexem Bušidó, a to nejen během tréninku, ale v životě obecně. Studentům jsou během tréninku říkány příběhy a legendy z historie a mytologie a jsou seznamováni s konkrétními případy z praxe. Od studentů této skupiny se předpokládá čestný způsob chování, který dělá dobré jméno nejen sobě ale i Ronin Dojo a je vyžadováno dodržování nejen obecných zásad slušného chování, ale i těch, které jsou formulovány ve „*Vnitřních směrnících klubu*“, „*Průvodci člena klubu*“ a kodexu bušidó, tak jak se od praktikanta bojových umění očekává.

Smyslem je, aby každý žák postupoval takovým tempem, které mu vyhovuje s ohledem na jeho momentální zdravotní a psychickou kondici. Během tréninku žák není nucen k provádění pro něj nepřírodných cviků a je snaha o to, aby každý po tréninku odcházel povzbuzen a zrelaxován mentálně i

fyzicky. Bojové umění se bere jako prostředek k rozšíření hranic poznání, odkrytí a poznání sebe sama a utváří jakýsi možný způsob nahlížení na svět jako celek.

3.3 Zkoušky na technické stupně

Zkouškové semináře se budou konat v pravidelných termínech. Zkoušky je možné udělat taktéž na letní škole a případně na jiných seminářích.

Instruktor určí, zda je žák (aikidoka) zralý na to, aby mohl jít ke zkoušce na vyšší technický stupeň. Pokud tak instruktor rozhodne, oznámí to žákovi, a ten se začne připravovat na zkoušky na nejbližší řádný zkouškový termín. Není možné, aby samotný cvičící o sobě prohlásil, že je dostatečně zralý a šel na zkoušky. „Zkoušky jsou velmi důležité pro rozvoj a ovládnutí doposud trénovaných technik. Zkoušky dávají cvičícímu možnost si sám na sobě vyzkoušet a poznat, jak dobře ovládl techniky odpovídající požadovanému kyu stupni a do jaké míry se staly živou součástí jeho jednání. Techniky musí být ukázány bez otálení na výzvu prvního zkoušejícího.

Žádná diskuse není přípustná během zkoušek, pokud se jakákoliv zkoušená osoba nechá unést a začne diskutovat o provedení technik, musí být zkouška okamžitě ukončena. Po vyhlášení výsledků „absolvoval“ nebo „neabsolvoval“, může zkoušející, poté co zhodnotil zkoušku, upozornit na slabá místa. Záleží pouze na zkoušejícím či komisi zkoušejících, jestli budou nějak hodnotit a podrobněji se vyjadřovat k předvedeným výkonům. Zkoušející musí brát v úvahu věk, pohlaví a tělesný stav adepta. Je třeba dbát na to, aby zkoušky na kyu stupně byly výkonnostním testem.”

3.3.1. Požadavky na kyu stupně

Žákovské stupně můžeme rozlišovat na nižší, střední a vyšší, případně dětské:

Dětské stupně nižší: 9. - 8. kyu: Technické stupně jsou označeny půleným páskem příslušné barvy – 9. kyu žlutá, 8. kyu oranžová. Děti od 5 let věku mají jednoduchý program, učení se formou “škola hrou” hodně ukazování, málo vysvětlování (nemá cenu vysvětlovat něco déle jak minutu). Neklade se důraz na precizní a čisté provedení techniky, trénink slouží hlavně k uvědomění si svého těla a koordinaci pohybů. Jde zde hlavně o pohybovou průpravu. Hodnotí se celkový pohyb a znalost směrů (pravá levá - dopředu dozadu).

Dětské stupně vyšší: 7. - 6. kyu: Technické stupně jsou označeny půleným páskem příslušné barvy – 7. kyu zelená, 6. kyu modrá. Pokročilí děti, nebo od 10 do 13 let. Mají program se zaměřením na rozšíření znalosti technik a útoků. Klade se důraz na hanmi (postoj) a provedení techniky. Náročnost a nároky na jednotlivé žáky jsou individuální, podmíněny dosaženým stupněm žáka a jeho věkem. Tréninky pro děti 11 - 13 a od 7 kyu se berou jako příprava na přechod do dospělých. Žákům se vysvětlují principy technik a jejich použitelnost. Velký důraz se klade na zvládnutí programu s Jo. 13 letý student se 6 kyu by měl být schopen zvládnout vše, co dospělý student s 5 kyu (mimo program meče) a samostatně chápat co se po něm chce a bude vyžadovat na dospělých.

Nižší žákovské stupně 5. - 4. kyu: Od aspiranta se očekává pouze základní orientační znalost pohybů a jejich pořadí. Pro splnění zkoušek je zejména potřebné se orientovat v názvech technik a dokázat si zpaměti vybavit sled pohybů. Techniky se provádějí staticky, popřípadě metodou stop and go. Zaváhání se berou jako součást začátku cesty.

Střední žákovské stupně 3. kyu: Od třetího kyu se zvyšují nároky na kontrolu provedení technik.

Kromě hbitějšího vybavení se klade důraz na dodržování správné vzdálenosti a pozic při jejich provádění. Student by měl znát princip správného dýchání při provádění techniky (kiai). Techniky se provádějí staticky, popřípadě metodou stop and go. Některé fáze provádění jsou ale zmenšeny na menší počet pozic.

Vyšší žakovské stupně 1. - 2. kyu: Jedná se o stupně hlubšího pochopení Aikido jako celku. Student se často stává senpaiem a jeho úloha v rámci Dojo se rozšiřuje na podílení se na výuce. Technicky by mělo dojít k dramatickému navýšení kvality. Podstatným je osvojení si prapočátků principu te-gatana (ruka - meč) a kokyu (přenášení napětí do určitých částí těla). Student je schopen precizně demonstrovat znalost pozic v technice. Jeho provedení poukazuje na bezmyšlenkovitou znalost techniky, která je však provázena stavem mysli zanshin. Dokáže na vyžádání předvést formy z vyšších kyu stupňů. Předvádění technik probíhá stále v kihon, ale student dokáže předvést i plynulé provedení bez rapidní ztráty technické kvality. Od prvního kyu je student schopen tohoto výkonu i v rámci jiuwaza (1 uke, 1 zvolený útok). Na úrovni prvního kyu je studentem, de facto, osvojen kompletní základní systém Iwama ryu. U vyšších kyu stupňů také technika nabývá na praktické účinnosti (práce s odporem - pevným úchopem, útokem plnou silou, okolním prostorem).

