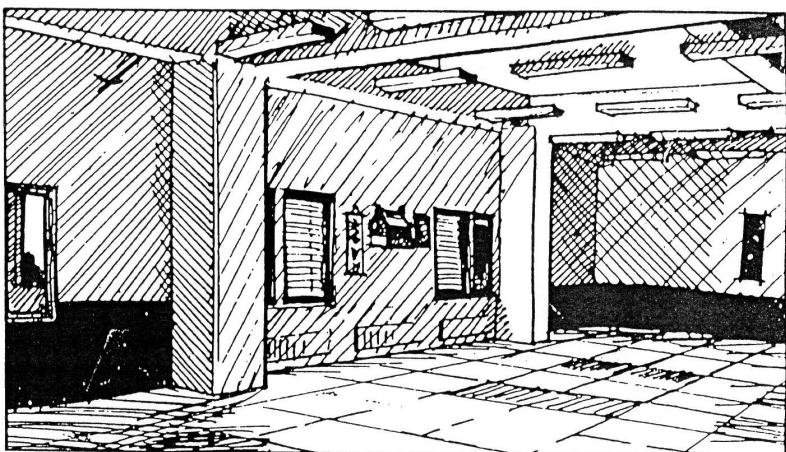


LITEN HANDBOK FÖR DEJ SOM BÖRJAT TRÄNA AIKIDO



AIKIDO DOJO GAMLESTADEN

OM FÖRENINGEN ADG:

Aikido Dojo Gamlestaden är en ideell förening som startades 1989. Föreningens mål är att skapa god aikido och en trevlig samvaro inom föreningens ramar.

Vi har vuxen- barn- och ungdomsträning i flera nivåer och efter en genomgången nybörjarperiod på ca: tre månader, finns det flera träningstillfällen varje vecka att välja mellan. Vi tränar tolv månader om året. Om man av någon anledning är borta under en period är det bara att hoppa in i någon lämplig grupp när man kommer tillbaka.

ADG har en logotyp som du kan se på trycksaker, tröjor, affischer, skyltar m.m. Symbolen består av en triangel, en cirkel och en fyrkant. Den är i sig mycket gammal och symboliseras universum och skapandekraften. Triangeln, cirkeln och fyrkanten används i aikido för att beskriva skeendet i en fullständig teknik. I vår logotyp ser du cirkeln sned och lutad. Med detta vill visa på den tredje dimensionen i teknikernas rörelse. Längst bak i detta häfte finns en fylligare text om symbolen, dess ursprung och innehåll.

VAD ÄR AIKIDO?

Aikido är sprunget ur gamla japanska ken-jutsu (svärdfäktning) och ju-jutsu stilars och har på olika vägar utvecklats till vad det är idag. Aikidons rörelser är båg- och spiralformade och centrerade till kroppens mitt, det så kallade "hara". All kraft utgår ifrån "hara" för att sedan ledas ut i det cirkulära mönstret. De cirkulära rörelserna konfronterar aldrig en anfallande kraft utan följer upp denna, och utnyttjar den sedan på bästa sätt. Detta går att läsa ut ur det japanska namnet: AI = harmoni, KI = livskraft och DO = väg, vilket ger den harmoniska kraftens väg. Aikidoträningen ger naturligtvis kunskaper i självförsvar, men detta talar vi inte så mycket om under träningen. Vi tycker det är fel utgångspunkt i en annars så positiv och underhållande träning.

HUR TRÄNAR VI?

I början gäller det att få in känslan för det speciella sätt vi rör oss på. Det gör vi genom ett antal övningar och tekniker som vi oftast utför i par. Det gäller att träna avspänt utan t.ex. axelanspänning eller ryckig andning. Vi försöker följa teknikens naturliga mönster för att därigenom finna vårt centrum. I den mer avancerade träningen finns ett enormt antal övningar och tekniker att välja mellan. I systemet ingår även två olika former av fäktning, med svärd (bokken), och med stav (jo). Dessa system har i grunden samma kroppsrörelser som det vapenlösa systemet.

KORT AIKIDOHISTORIA

Aikidons grunder går att leda tillbaka till 1000-talet då två bröder ur samuraj-släkten Takeda började systematisera tekniker och kunskap i krigarkonsten. Detta utvecklades, och hölls inom familjen genom århundradena. När samuraj-epoken upphörde i slutet av 1800-talet blev de olika systemen mer allmänt tillgängliga. Den siste mästaren i systemet, som då kallades Daito ryu aikijutsu, var Sokaku Takeda. Hans främste elev var Morihei Ueshiba (O-sensei) och denne grundlade den nutida aikidon. M. Ueshiba tränade och förkovrade sig under hela sitt 85-åriga liv. Hans mål var att skapa ett system utan aggression eller konfrontation, där målet är att utveckla sin kropp, själ och ande - en gammal krigarkonstradition som i vårt moderna samhälle kan fylla en viktig funktion i att lösa fysiska och psykiska spänningar. M. Ueshiba dog 1969 och efter honom har en organisation, som leds av sonen och sonsonen tagit över. Den kallas i dagligt tal Hombu Dojo (huvudskolan) och ligger i Tokýo, Japan.

I början av 40-talet startade M. Ueshiba även en privat aikidoskola i Iwama, cirka tio mil från Tokyo, där han också bosatte sig. 1946 började en ung man vid namn Morihiro Saito träna där. Han blev ganska snart uchideshi, inre elev, till mästaren och förblev så till dennes död 1969. På dödsbädden överlät mästaren skolan till Saito som driver den ännu idag. Det är Saitos skola vi följer på Aikido Dojo Gamlestaden.

INSTRUKTÖRER

Chefsinstruktör: John Patrick Johnsen, 4 dan.

Började träna aikido 1973. Graderades till första dan 1980.

Klubben har ett tiotal dangraderade som fungerar som instruktörer i olika omfattning.

Nybörjarkurser leds av erfarna aikidokas som utsetts av chefsinstruktören.

Alla instruktörer tränar mycket själva och utvecklar sig kontinuerligt genom att åka på läger i Sverige och utomlands och då träna för flera olika stora senseis.

Stil: Iwama

Vapen: Jo&Bokken

Klubben är ansluten till Aikikai och Svenska Budoförbundet.

ATT TRÄNA AIKIDO

RÅD OCH ANVISNINGAR

Vi har försökt samla några av de vardagliga regler vi alla följer i Aikido Dojo Gamlestaden. Det kan verka mycket, men de är ganska praktiska, titta på de andra och lär dig vartefter.

HYGIEN OCH UPPTRÄDANDE

Tvätta träningsdräkt ofta, efter ungefär tre pass. Tvätta alltid fötterna före varje pass. Håll tå- och fingernaglar kortklippta och ta av dig alla smycken innan du tränar så att du inte skadar din träningspartner eller dig själv. Använd inte smink på mattan, du smutsar ner din och din partners dräkt. Har du vårtor måste du ha plåster/tejp/strumpor på dem.

Uppträd alltid snyggt, se till att dräkten sitter som den ska. Det ska vara en variant av råbandsknop på bältet (en bältesända åt vardera sidan, inte en upp och en ner). Dräkten har alltid vänster jacksida ytterst. Sitter gör man alltid i seiza (knässtående) eller i skräddare. En bra hållning hjälper dig att hålla koncentrationen uppe.

Håll rent i dojon, såväl på mattan som i alla övriga utrymmen. Tänk på att det inte finns någon anställd vaktmästare, utan alla måste hjälpas åt med städning, diskning m.m. Lika mycket.

HÄLSNINGAR

Buga alltid när du går upp på mattan. När passet börjar sätter sig alla ner i seiza längs mattans längssida. De högst graderade sitter till höger i början och slutet av varje pass. Passet börjar med att alla först bugar mot bilden av O-Sensei (Morehei Ueshiba) och sedan mot instruktören och säger "Onegai shimasu" (uttalas ungefär "ånnegáj shmass").

Man bugar också mot sin tilltänkta träningspartner innan man börjar en viss övning och efter att man har avslutat den. Bugar gör man också om instruktören instruerat dig eller din partner. Blir man upptagen för demonstration bör man också buga. Man bugar mycket i Aikido.

Träningen avslutas med att alla sitter ner enligt samma mönster som vid början av passet, bugar mot O-sensei och därefter mot instruktören och säger "domo arigato gozaimashita" (uttalas ungefär "dómo arigáto gásajmáshta"). Efter detta tackar vi den vi tränade med sist, här finns också tid för meddelanden och frågor. När man går av mattan bugar man en sista gång.

ATT BJUDA UPP

Principen är att lägre graderad bjuder upp högre graderad, men det går utmärkt att göra tvärtom också. Vill du utvecklas skall du träna med så många olika partners som möjligt.

Om det är ett udda antal tränande på mattan så tränar tre tillsammans. Det par som är närmast den som blir över skall bjuda upp denne. Det är mycket dålig stil att nobba eller låtsas att man inte ser eller hör.

HÄNSYN OCH RESPEKT

För attträningen ska vara riskfri och för att du och din partner ska kunna utvecklas krävs koncentration, undvik därför onödigt prat på mattan.

Om din partner är mindre erfaren än du, måste du alltid anpassa din teknik till din partners nivå.

Din partner kan aldrig utvecklas genom att du använder din erfarenhet eller muskelstyrka för att göra det omöjligt att göra en teknik. Samarbeta!

Instruktören kommenterar din partners teknik, **inte du!**

Var lika uppmärksam på din partner, vare sig du attackerar eller gör en teknik. Om du tittar på andra eller attackerar utan intresse skapar du irritation och dåligt träningsklimat.

Avbryt tekniken omedelbart om din partner klappar i mattan, säger stopp eller på annat sätt markerar att det gör ont. Inga tekniker eller övningar är obligatoriska. Du behöver inte utföra en viss övning om du inte kan på grund av t ex. en skada.

När instruktören avbryter en teknik för att demonstrera nästa, tackar du alltid din partner med en kort bugning.

KOM I TID!

Om du kommer för sent, och hälsning eller demonstration pågår, gå in utan att prata med folk i närheten av mattan. Stäng dörr till kontor eller klubbrum om dej om du vill prata med någon som inte tränar för tillfället.

Om du har missat den gemensamma uppvärmningen och vill varma upp innan du börjar träna så gör du det utanför mattan. När du vill gå på mattan efter det att träning börjat, står du vid mattkanten tills instruktören uppmärksammar dej. Då sätter du dig på mattkanten, bugar och säger "Onegai shimasu" innan du börjar träningen.

Om du måste gå före full tid skall du säga till instruktören. Sätt dig i seiza vid mattkanten, buga och säg "Domo arigato gozaimashita". Om du bara går av mattan utan att säga till kan instruktören tro att det hänt dig något och avbryter kanske undervisningen för att gå och leta efter dig.

JO OCH BOKKEN

När du går upp på mattan med Jo och/eller Bokken så håller du upp dem med båda händerna vågrätt framför pannan och bugar mot shomen (bilden av O-sensei).

Om du inte har egen Jo eller Bokken kan du låna från vapenstället. Vänta tills de andra tagit sina egna, låna sedan en ledig och lägg noga märke till var du lånar den. Lägg sedan tillbaka den på samma ställe, så att ägaren hittar sin egen Jo eller Bokken senare.

Jo och bokken skall bäras på vänster sida. Om du står upp håller du Jo i vänster hand så att den pekar snett neråt, framåt. Samma sak om du bär Jo och Bokken tillsammans. Håller du bara Bokken skall den peka bakåt och lite neråt med eggan uppåt. Sitter du i seiza har du Jo och Bokken till vänster om dig. Bokken ska ligga med handtaget framåt och eggan utåt.

När vi hälsar på O-sensei, låter du Jo och Bokken ligga kvar vid din vänstra sida även om instruktören lägger sina framför sig just vid hälsningen.

HUR MAN TAR PÅ SEJ GI

En Gi är standardklädseln när man tränar budo. Karategi är sydda i tunnare, judogi i tjockare tyg. Eftersom man håller och drar i gi'n även i aikido, väljer de flesta judogi. Båda typerna används dock.

Börja med byxorna: sätt dom så lågt att du behåller vidd i grenen. Dra midjesnörena rakt ut åt sidan innan du trär dem i hällorna. Knyt stadigt så du inte tappar brallorna under träningen.

Jackan: lägg vänster sida utanför den högra. Tvärsom gör man bara när man klär döda inför begravningsar. Om jackan har knytband, knyt dom.

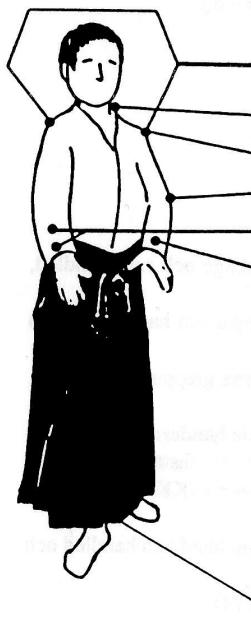
Bältet: Hitta mitten på bältet. Sätt den ett par tre fingerbredder under naveln och svep bältet runt kroppen så att ändarna möts igen på magen. Bältet ska ligga platt mot kroppen hela vägen runt.

Slå en råbandsknop runt hela paketet. Den vänstra änden på bältet ska gå ut ur knuten samma väg som den kom in, den högra på samma sätt.

TEKNIK - MINNESLISTA

Detta är ingen komplett sammanställning av tekniker, långt därrifran, utan detta är tänkt att fungera som en liten hjälp för minnet när du tränar på egen hand. För att se teknikerna på bild hänvisas du att studera Saito-senseis böcker, som finns i klubbrummet.

VANLIGA ATTACKER I TRÄNINGEN



- RYO KATADORI (båda axlarna)
- USHIRO RYOKATADORI (greppet bakifrån)
- ERIDORI (kragen)
- KATADORI (axel)
- HIJIDORI (armbåge)
- MOROTEDORI (grepp med två händer)
- KATATEDORI (handled)
- SHOMEN UCHI (slag med öppen hand rakt framifrån)
- YOKOMEN UCHI (slag med öppen hand från sidan)
- JODAN
- SHUDAN TSUKI (rakt slag med knytnäve)
- GEDAN
- GERI (spark, rak eller cirkulär)
- KUBI-SHIME (strympning)
- KAMAE färdigställning
- HANMI - Aikidons färdigställning

TEKNIKERNA KAN UTFÖRAS I:

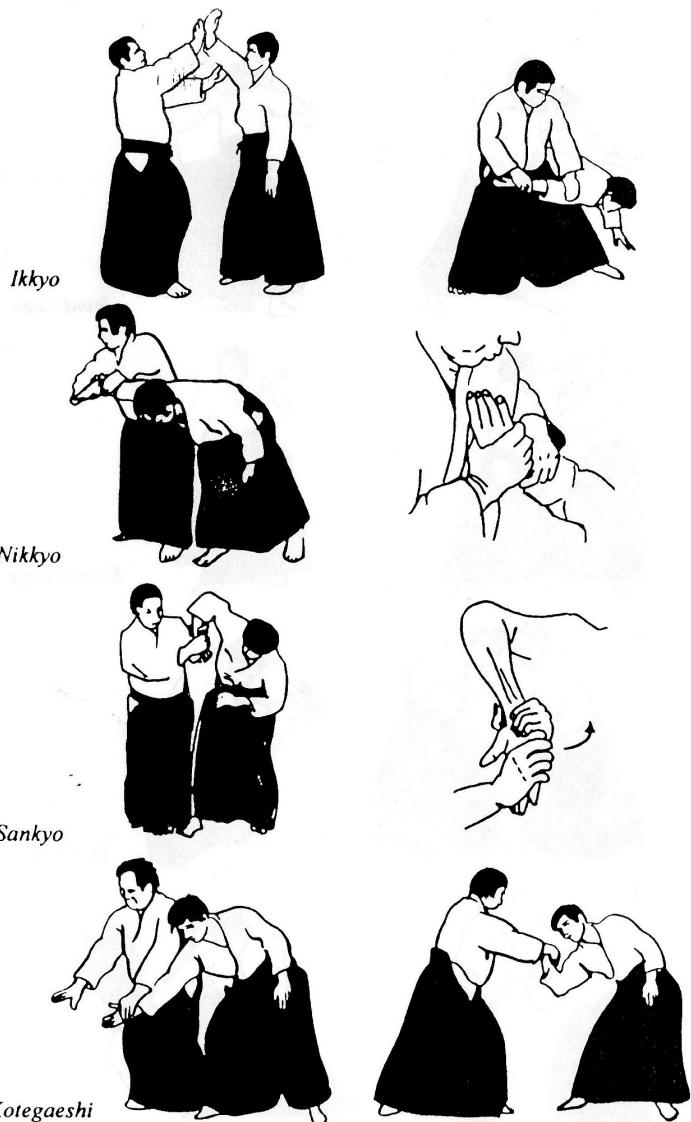
- AI HANMI - höger mot höger eller vänster mot vänster
- GYAKU HANMI - höger mot vänster eller vänster mot höger
- Teknikerna finns oftast i två former:
 - OMOTE WAZA - framför, aktiv teknik
 - URA WAZA - bakom, reaktiv teknik
 - TACHI WAZA - stående tekniker
 - HANMI-HANDACHI WAZA - en sitter och en står

SUWARI WAZA - båda sitter
KIHON - grundträning
KI NO NAGARE - avancerad träning, flytande tekniker
JIYU WAZA - fria tekniker (ej kokyonage)
HENKA WAZA - variationer på aikidotekniker, tekniker som inte kan kategoriseras eller ges namn. Ofta improviserade.
KAKARIGEIKO - Nage gör tekniker på hela gruppen, en i taget
AWASE - träning av rytm, ofta i samband med vapenträning
KATA - träning av en serie förutbestämda tekniker
TAIJUTSU - kroppstekniker
KUMI TACHI - partnerträning med svärd
KUMI JO - partnerträning med jo (stav)
TANTO DORI - försvar mot kniv

GRUNDTEKNIKER

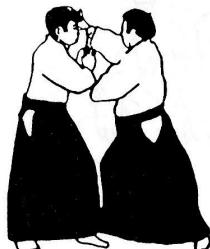
De vanligaste är märkta med *.

- *IKKYO - Greppteknik på arm, greppa ovanför armbåge och runt handled, cirkulärt drag neråt + fasthållning
- *NIKKYO - Greppteknik mot handled, en hand greppar om handleden, den andra om handen, nertagning + fasthållning
- *SANKYO - Greppteknik mot handled, båda händerna greppar om handen, vridning, nertagning + fasthållning
- YONKYO - Greppteknik mot nerv i underarm, båda händerna greppar underarm och gör ett svärdshugg + behåller greppet som fasthållning
- GOKKYO - Greppteknik mot knivhugg (yokomen), liknar IKKYO men greppepet om handleden är omvänt
- ROKKYO - Greppteknik med armbågslås, greppa om hand och handled och lås armbågen under egna armhålan
- Teknikerna NIKKYO till ROKKYO bygger på IKKYO
- *TAI NO HENKO - grundprincipträning
- *MOROTE DORI KOKYUHO - grundprincipträning
- *SUWARI WAZA KOKYUHO - grundprincipträning, sittande
- *KOTEGAESHI - kast med handledsvridning + fasthållning
- SHIHONAGE - kast, man går själv under motståndarens arm, vrid runt, där efter kast + fasthållning
- *IRIMINAGE - kastteknik där man går in bakom partners rygg, därefter kast. Specialteknik vid fler attackerande.
- *TENCHINAGE - himmel-jordkast, båda handlederna greppade, en arm går neråt i balansbrytning, en uppåt förbi partners huvud.





Irimi nage



Kaiten nage



Shihō nage



Tenchi nage

KAITENNAGE - kastteknik där man trycker ner partners huvud och pressar hans raka arm över hans rygg
KOSHINAGE - kastteknik över höfterna
KOKYUNAGE - stort antal ospecifierade kasttekniker
***KOKYUHO** - grundprincip, träning av svärdets upp och nergående rörelse i kroppens arbetscentrum
 Gränsen mellan KOSHINAGE, KOKYUNAGE och KOKYUHO är flytande.
JUJIGARAMI- kastteknik. Man korsar armarna på partnern så ett armlås bildas.

En teknik får namn efter först attack, sedan tekniken och sist riktning. Till exempel: **KATATE DORI IKKYO OMOTE WAZA**
SHOMEN UCHI NIKKYO URA WAZA
USHIRO RYOTE DORI KOSHINAGE

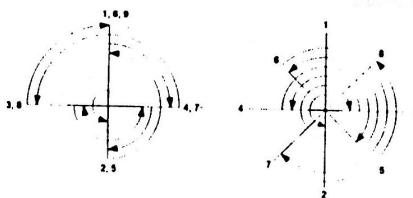
VAPENTEKNIKER

BOKKEN - SVÄRD — AIKI KEN

SHOMEN UCHI KOMI - Rakt slag mot huvudet
UCHI KOMI - Samma betydelse, förkortning
MENUCHI - Samma betydelse, förkortning
YOKOMEN UCHI - Cirkulärt slag mot huvudet
TSUKI - Rak stöt mot halsen, vid partnerträning mot bröstet

- 7 SUBURI - 7 grundhugg rakt uppifrån:
1. rakt hugg från shodan kamae
 2. rakt hugg från jodan kamae
 3. rakt hugg från sha no kamae
 4. rakt hugg i förflyttning
 5. cirkulärt hugg i förflyttning
 6. cirkulärt hugg, därefter tsuki med fotglidning
 7. cirkulärt hugg, därefter tsuki med steg

2 HAPPO-GIRI - hugg i fyra eller åtta riktningar. Vändträning.



Partnerträning med bokken. Enklare serier ofta utförda med tanke på awase (rytm). Ex femte och sjunde suburi med partner eller delar ur ki musubi no tachi (se Saitos bok 1!)

5 olika KUMI-TACHI - avancerad partnerträning + KI MUSUBI NO TACHI

10 olika TACHI-DORI - hur man tar den andres svärd

JO - STAV

18 + 2 SUBURI - 18 + 2 grundtekniker:

5 st TSUKI:

Choku tsuki, Kaeshi tsuki, Ushiro tsuki, Tsuki gedan gaeshi, Tsuki Jodan gaeshi

5 st UCHIKOMI (shomen):

Shomen uchi komi, Renzoku uchi komi, Menuchi gedan gaeshi, Menuchi ushiro tsuki, Gyaku yokomen ushiro tsuki

3 st KATATE (med en hand):

Katake gedan gaeshi, Toma katate uchi, Katate hachi no ji gaeshi

5 st HASSO GAESHI: (öppen ställning):

H.g. uchi, H.g. tsuki, H.g. ushiro tsuki, H.g. ushiro uchi, H.g. ushiro harai

2 st NAGARE, (förflyttningstekniker):

Hidari nagare gaeshi uchi, Migi nagare gaeshi tsuki

HAPPOGIRI - hugg i olika riktningar

31-KATA - grundkata med 31 moment

13-KATA - avancerad kata

31-KATA KUMIJO - med partner

13-KATA AWASE - med partner

Partnerträning med jo (se motsvarande för bokken). Ex. HASSO GAESHI.

10 KUMIJO - avancerad partnerträning

11 JOTORI - försvar mot jo + 7 st omvänta tekniker

3 grundblockeringar för jo mot svärd

7 KEN TAI JO - jo mot svärd

GRADERINGSKRAV

För att bli graderad krävs att du

–fullgjort dina plikter gentemot klubben

–lämnat in graderingsansökan

–fr.o.m. 4 kyu, tala med klubbtränaren om ev. gradering.

Vid gradering utanför klubben krävs dess godkännande.

Nytillkommen medlem som själv önskar bli graderad till 3 kyu eller högre,

ska träna 6 månader i klubben före gradering.

Klubben har f.n. rätt att gradera till och med 1 kyu.

10 - 7 kyu är ungdomsgrader.

10 KYU:

Tränat i tre månader, minst 12 träningsspass

Tekniker: Ushiro ukemi

Tai no henko

Ai hanmi katatedori ikkyo

Gyaku hanmi katadori ikkyo

Ryote dori tenchinage

Shikko

9 KYU:

En termin och minst 12 träningsspass efter 10 kyu

Tekniker: Ukemi, mae/ushiro

Tai no henko

Gyaku hanmi shihonage omote waza

Ai hanmi kotegaeshi

Suwari waza kokyuho

...dessutom tekniker från tidigare graderingar

8 KYU:

Två terminer och minst 24 träningsspass efter 9 kyu

Tekniker: Morotedori kokyuho

Ai hanmi sankyo

Shomen uchi ikkyo omote waza

Kotegaeshi

Iriminage

...dessutom tekniker från tidigare graderingar

7 KYU:

Två terminer och minst 24 träningspass efter 8 kyu

Tekniker: Gyaku hanmi shihonage, omote/ura waza

Yokomen uchi shihonage

Kokyunage, tre olika

Ushiro ryotedori sankyo

Ushiro ryotedori kokyuho

...dessutom tekniker från tidigare graderingar

6 KYU:

Tekniker: Ukemi mae/ushiro

Tai no henko

Morotedori kokyuho

Ai hanmi katatedori ikkyo

Ai hanmi katatedori nikkyo

Tenchinage

Gyaku hanmi shihonage, omote/ura waza

Suwari waza kokyuho

5 KYU:

6 månader och minst xx träningspass efter 6 kyu

Tekniker: Tai no henko

Morotedori kokyuho

Shomen uchi ikkyo omote waza

Shomen uchi nikkyo ura waza

Shomen uchi sankyo omote waza

Tenchinage

Yokomen uchi shihonage

Ai hanmi kotegaeshi

Ai hanmi iriminage

Suwari waza kokyuho

4 KYU:

6 månader och minst 40 träningspass efter 5 kyu

Tekniker: Tai no henko, kihon/ki no nagare

Morotedori kokyuho + tre valfria kokyuho
Shomen uchi ikkyo omote/ura waza
Shomen uchi nikkyo omote/ura waza
Shomen uchi sankyo omote/ura waza
Shomen uchi shihonage
Shomen uchi kotegaeshi
Shomen uchi iriminage
Shomen uchi koshinage
Katatedori uchikaiten kaitennage
Tenchinage
Suwari waza kokyuho

3 KYU:

12 månader och minst 50 träningspass efter 4 kyu

Tekniker: Tai no henko, kihon/ki no nagare

Morotedori kokyuho
Jiyu waza (i en följd) shomen uchi ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo,
omote/ura waza
Tenchinage, kihon/ki no nagare
Uchikaiten/sotokaiten kaitennage
Iriminage, tre valfria
Koshinage, tre valfria
Yokomen uchi shihonage
Yokomen uchi kotegaeshi
Kokyunage, fem valfria
Suwari waza, tre valfria
Suwari waza kokyuho

Jo: 20 Suburi

Bokken: 7 Suburi

Beaktas: God fallteknik
God stil och precision
Grundläggande reigi (etikett)

2 KYU:

12 månader och minst 60 träningspass efter 3 kyu

- Tekniker: Tai no henko, kihon/ki no nagare
Morotedori kokyoho
Jiyu waza shomen uchi (i en följd) ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo,
omote/ura/suwari waza
Iriminage ki no nagare, fem valfria
Koshinage, fem valfria
Shihonage, fem valfria
Kotegaeshi, fem valfria
Kaitennage, tre valfria
Ushiro waza, tio valfria
Jo: 31 kata, långsamt och snabbt
13 kata
5 jotori
Bokken: Happogiri
1-3 kumitachi

1 KYU:

12 månader och minst 70 träningspass efter 2 kyu

- Tekniker: Tai no henko, kihon/ki no nagare
Morotedori kokyoho
Jiyu waza (ca 10 min)
Jo: 1-3 kumijo
5 jo tori
Bokken: 4-5 kumitachi
3 tachidori
Ki musubi no tachi
Kokyu nage (2 attackerande)

LITE HJÄLP MED JAPANSKAN

HÄLSNINGAR

Onegai shimasu [ånnegáj shmass]
"Var snäll och lär mig"

Domo arigato gozaimashita [dámå
arigátå gásaimásjtå] "Stort tack"

STÄLLNINGAR

Hanmi Utgångsställning
Ai hanmi Båda står med samma ben,
t ex, höger fram
Gyaku hanmi Spegelvänt
Tachi wasa Båda står
Suwari wasa Båda sitter
Hanmi handachi En sitter, en står

ANGREPP

Morotedori Två händer om en under-
arm
Katadedori Grepp om handleden
Hijidori Grepp om armbåge
Katadöri Grepp vid axeln
Munadöri Grepp med en hand i
brösthöjd
Sodedöri Grepp om ärm
Ryokatadöri Grepp om båda axlarna
Ryote dori Grepp om båda handlede-
rna
Ushiro Bakifrån
Ushiro eridöri Grepp med en hand i
kragen bakifrån
Ushiro katadedori kubijime En arm
om halsen, en hand om handleden
Shomen uchi Rakt hugg mot huvu-
det
Yokomen uchi Snett hugg mot hu-
vudet

Tsuki Rak stöt/slag
Geri Spark

RIKTNING OCH HÖJD

Omote waza Framåt, framför, aktiv
Ura waza Bakom, backande, reaktiv
Gedan, chudan, jodan Låg, mellan
och hög

GRUNDÖVNINGAR

Tai no henko Katate dori, vänd 180
grader
Morotedori kokyuho Glid in och
kasta med kroppen/överarmen
Suwari waza kokyuho Ryote dori,
sittande, kokyu övning

GRUNDETEKNIKER

Ikkyo Första greptekniken: grepp på
handled och armbåge
Nikyo Andra greptekniken: grepp på
handled
Sankyo Tredje greptekniken: grepp
på handled
Yonkyo Fjärde greptekniken: grepp
om underarmen
Gokyo Femte greptekniken: kniv-
tagningsvariant av ikkyo
Rokkyo Sjätte greptekniken: grepp
om hela armen, läsning mot arm-
bågen

GRUNDKAST

Shihonage Kast i fyra riktningar
Iriminage Gå-in-bakom-kast

Kotegaeshi	Handledskast	punkter
Kaitennage	Cirkelkast	Awase Att harmoniera med partnern
Tenchinage	Himmel och jord kastet	Budo Krigarens väg
Koshinage	Höftkast	Dan Svartbältesgrader
Jujigarami	Korskast	Deshi Elev
ÖVRIGA KAST		Dojo Träningslokal, klubb
Kokyunage	Alla möjliga angrepp och kast med kokyu	Futaridori Två angripare
JO & BOKKEN		Gomen Nasai Ursäkta (att vi krockade på mattan, t.ex.)
Jo	Trästav	Gaeshi/Kaeshi Vändning
Bokken	Träsvärd	Gi Träningsdräkt
Ken, Tachi	Svärd	Kihon Grund
Tsuki kamae	Grundställning för jo- tsuki	Ki no nagare Flytande träning
Ken no kamae	Grundställning för hugg	Hakama Byxkjol
Suburi	Grundövningar med jo och bokken: jo 20 st, bokken 7 st	Henka waza Varierade övningar
Hasso gaeshi	Blockering, snurr, upp lodrätt med jon vid axeln	Hidari Vänster
Awase	Partnerövning med "flyt", utan pauser	Ho Teknik
Kumi	Förutbestämd partnerövning	Jiyu waza Alla grundtekniker och grundkast stående
Kumijo, kumitachi		Kata En serie attacker och blocke- ringar mot en tänkt motståndare
Jo/tachi dori	Försvar utan vapen mot angrepp med vapen	Kaeshi waza Kontringsteknik
Kimusubi no tachi	En avancerad partnerövning med svärd	Kakarigeiko Flera anfallande, oftast i kö
Happo giri	Åtta riktningars hugg med bokken	Kamae Ställning
DIVERSE ORD		Keikō Träningspass
Aikido	Ai-harmoni, ki-kraft, do-väg, uttalas áikido, med tonvikt på förs- ta stavelsen	Kiai Rop från magen, kraftansamling, andlig manifestation
Aikidoka	Aikidoutövare	Kihon Grundform
Atemi	Slag eller stötar mot ömma	Ki no nagare Flytande form
		Kohai Mindre erfaren elev
		Kyu Vitbältesgrader
		Men Huvud
		Migi Höger
		Nagare Flytande

Nage Kast / Den som kastar

O-Sensei Stor lärare, Alltid Ueshiba,
aikidons grundare

Randori "Fri träning"

Rei Bugning

Reigi Etikett

Sempai Mer erfaren elev

Sensei Lärare

Seiza Knästittande

Shikko Förflyttning knästående

Soto Utåt, yttre

Tai Kropp

Taijutsu Tekniker utan vapen

Taisabaki Förflyttning genom höft-
rörelse

Tanden Kroppens centrum

Taninzu gaki Försvar mot flera mot-
ståndare

Takemusu Fritt improviserad, här:
Traditionell

Tanto Kniv

Te Hand

Tegatana Handkant

Tenkan Vändning

Toshu kihon Alla grundtekniker och
grundkast stående, sittande och en
sitter en står

Uchi Slag

Uchi Inåt, inre

Uke Att ta emot, den som blir kastad

Ukemi Fallteknik

Waza Teknik

Yudansha Svartbältesgraderad

RÄKNEORDEN

1-Ichi 2-Ni 3-San 4-Shi 5-Go 6-Roku

7-Shichi 8-Hachi 9-Ku 10-Ju

31-San Ju Ichi, 13- Ju San

BUDONS ESSENS

Budo har sitt ursprung i japansk stridskonst och har genom århundradena utvecklats historiskt och socialt till dagens budoformer.

Principen om kroppens och sinnets förenning har i budo skapat en typ av träning som befärmjar artighet, teknisk skicklighet, god koordination och uppmärksamhet, samt i viss mån fysisk styrka.

I dagens Japan lever budo kvar och formar den japanska folksjälen. Budo har spritt sej över hela världen, nästan överallt finns möjlighet att träna någon typ av budosport.

Tyvärr kan budons sanna innehåll gå förlorad om man enbart och blint tränar tekniker. Därför bör varje budoka ha som målsättning att följa de riktslinjer som Japanska Budoförbundet satt upp och som –något förkortat– lyder:

- 1 Målsättningen ska vara att bygga karaktär, berika möjligheten till värdeomdömen och fostra en väldisciplinerad kapabel individ genom deltagande i fysisk och mental träning med användande av stridstekniker.
- 2 Att vid all träning ständigt följa dekorum, hålla sig till grunderna och motstå frestelsen att träna enbart teknik på bekostnad av sinnet.
- 3 Att anstränga sig till det yttersta, vinna med blygsamhet och förlora med ödmjuk och sansad attityd.
- 4 Dojon är en helig plats för träning av sinne och kropp. Dojon ska vara en tyst, ren, trygg och högtidlig miljö.
- 5 Instruktören ska alltid försöka försina sin egen karaktär och gå vidare i sin egen strävan efter skicklighet och fostran av sinne och kropp. Instruktören ska inte visa arrogans med sin skicklighet utan hålla fast vid den ödmjuka attityd som passar ett föredöme.
- 6 Man ska följa de traditionella värdena, bidra till forskning och försöka fullkomna och bevara den budoart man utövar.

Budon är icke-aggressiv. Vi som tränar upplever varje dag glädjen i att kunna släppa loss krafter utan att skada, glädjen i att samtidigt känna fysisk trötthet och mental vakenhet. O-sensei, aikidons grundare, sa:

– Aikido är inte konsten att bekämpa och nedlägga en fiende. Aikidons mål är att bringa världen fred och harmoni och att förena mänskligheten.

Detta låter ju väldigt högtidligt och främmande, kanske. Vi får komma ihåg att vi bor i Sverige och att det finns kulturella skillnader mellan vår vardag och den gamla japanska. Vi får tolka O-senseis ord med både allvar och humor.

SVENSKA BUDO FÖRBUNDET

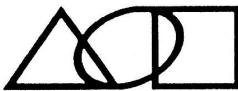
ADG har sedan starten 1989 varit medlem i SBF, en riksorganisation under Svenska Riksidrottsförbundet.

Som medlem i förbundet tar klubben ansvar för att träningen sker i enlighet med Budoförbundets regler. Det innebär att instruktörer och höggraderade ska vara ett föredöme inom sin budoart och lära sina elever ett sportsligt uppträdande såväl inom som utom träningslokalen. Instruktörer ska anpassa tekniker efter elevernas färdighet, ålder och utveckling.

Instruktörer får inte undervisa i användning av otillåtna redskap, använda eller visa förrående eller nedsättande metoder eller tekniker, eller tala nedsättande om andra budosporter.

Vid kontakt med allmänheten, myndigheter och massmedia ska alla i klubben iakta god sportslig sed och främja sportens anseende och goda rykte.

Det åligger varje instruktör och ledare att uppmärksamt se till att utövarna följer gällande normer. Brott mot dessa ska genast påtalas, så att vederbörande vet vad som gäller.



TRIANGELN, CIRKELN OCH FYRKANTEN

Aiki är att harmonisera kropp, tanke och ki. (Ki = den universella kraften, ordet kommer från sanskrits "shakti") A - I - Ki representeras av triangeln, cirkeln och fyrkanten. Aikidons principer och rörelser följer detta mönster.

Triangulär ställning/förflyttning

Cirkulär ingång/teknik

Vinkelrät kontroll/avslutning

A	P		Iku-musubi	Harmonisation	Ånga	Svävande fas
I	T		Taru-musubi	Inandning	Vätska	Förenande fas
KI	X		Tamatsu-musubi	Utandning	Solid	Fast tillstånd

Symbolerna kan ses både som ett koan och som ett kuden för de tränande. Som ett koan för den som söker den rätta vägen, som ett kuden för den som en gång förstätt dess innehörd. Koan = en gåta som ej går att lösa på intellektuell väg; Kuden = ett lösenord eller en mening för att förstå och komma ihåg teknikens inre väsen.

Triangeln, cirkeln och fyrkanten är gamla buddhistiska symboler för världssalltet och den skapande kraften sedan åtminstone 300 f.Kr. Symbolerna kan ses i de Indiska stuporna (begrävningsmonument över Buddha) som senare omvandlades till pagoder i de östligaste delarna av Asien. Symbolernas ursprung kan sökas i historien om Buddhas dödsförberedelser. När han såg sitt liv ändas, vek han ihop sin mantel till en fyrkant och placerade sedan sin uppochnervända tiggarskål ovanpå för att sedan sitta och invärta döden. De tidiga stuporna bestod av en fyrkantig grund med ett halvkklot på. Trekanten är en abstrakt tolkning av den mediterande Buddha, sittande med korslagda ben.

I Japan finns miniatyrapagoder bestående av en pyramid på ett klot som vilar på en kub. De tre symbolerna tolkas som att kuben/fyrkanten symboliseras de fyra riktningarna (en pagod ska ha sina hörn i de fyra väderstrecken) eller så tolkas den som de fyra elementen. Cirkeln är en symbol för nirvana, ett tillstånd utan början eller slut. Triangeln är det kosmiska berget som är universums axel. Denna axel kan identifieras som upplysthetens träd. Tolkningarna kan dock göras hur komplexa som helst.

Stefan Jönsson

HAKAMA

Hakaman är ett traditionellt japanskt klädesplagg som ursprungligen gjordes i siden importerat från Kina.

Hakaman bars förr av samurajer och andra med högre ställning i det japanska samhället. Utövare i de traditionella kobudoarterna bär denna tradition vidare.

Hakaman är inte bara ett vackert klädesplagg, det har också flera praktiska sidor. Den traditionella hakaman i siden var sval på sommaren och värmede på vintern. Träningshakama i bomull som vi bär, är med sin knytning och sin sköld ett bra stöd för buken vid djupandning och vid extrem kraftansträngning. Skölden skyddar även korsryggen.

Hakaman underlättar vid häftiga fallövningar, hakamatyget och byxtyget i gin glider mot varandra i fallet, i stället för att skinnet på benen näts bort. De som nyligen börjat bärä hakama märker också, att de lättare hittar riktiga höftrörelserna i teknikerna.

Den träningshakama vi bär i aikido är gjord av bomull eller bomull/konstfiber. Den får vara svart eller mörkt blå.

På hakaman finns sju veck som symbolisera budons sju dygder:

- Kunskap
- Mod
- Människokärlek
- Hövlighet
- Uppriktighet
- Lojalitet
- Ära och rättvisa

I aikidon i Sverige och i ett flertal andra europeiska änder börjar man bära hakama vid tredje kyu, i Japan vid 1 dan. Vid denna grad ska man börja förstå och kunna utgföra aikidons tekniker och principer på ett riktigt sätt, men också känna aikidons goda tanke!

S. J.

Litteratur

Aikido skall utövas - inte läsas. Men om du vill få lite kunskap runt omkring så rekommenderar vi följande böcker:

Bruce Klickstein, *Living Aikido*. North Atlantic Books 1987

Stefan Stenudd, *Aikido, den fredliga kampkonsten*. Arråba 1992
På svenska, finns att köpa på klubben.

Morihiro Saito, *Traditional Aikido vol. 1-5*. Minato Research & Publishing Co., 1973-76.

Saito-sensei har gjort fem böcker med teknikbilder. De är dyra, drygt 2000:- tillsammans, men ett bra referensverk, text på engelska och japanska. Finns i klubbens bibliotek, OBS!
Inte till hemlåning!

A I K I D O D O J O G A M L E S T A D E N
BYFÖGDEGATAN 1 B · S-415 05 GÖTEBORGS · TEL 031-25 33 06