



**AIKIDO**  
Reidokan Dojo  
Wronów

# **AIKIDOWA GAZETKA WYDANIE nr 12, lis'18**



**REIDOKAN DOJO  
Wronów 36**

**Instruktor: Marcin Wolski sensei**  
☎ 506 382 357  
✉ marcinzwronowa@yahoo.com  
🌐 www.reidokan-doj.pl  
📱 /Reidokan-doj

*Aikido jest rozległym systemem technik rzutów, dźwigni na stawy, uderzeń i unieruchomień, w połączeniu z treningiem tradycyjnymi japońskimi rodzajami broni jak miecz, kij i nóż, dlatego też w tym numerze skupimy się na omówienie rodzajów technik jakie występują w codziennym treningu.*

### **NAGE, UKE – PARTNERZY W TRENINGU**

Specyfika Aikido polega na tym, że potrzebujemy partnera do treningu. Oczywiście istnieje wiele ćwiczeń, które są możliwe do wykonania w pojedynkę, ale żeby móc wykonać daną technikę musimy zostać najpierw zaatakowani. Tym partnerem w treningu jest właśnie **uke** czyli osoba, na której praktykowana jest technika. Z kolei **nage** to osoba wykonująca technikę. Czasami zamiennie z **nage** używa się określenie **tori**.

Na pierwszy rzut oka **uke** i **nage** są swoimi przeciwieństwami: jeden atakuje a drugi się broni, jeden rzuca a drugi upada, jeden kontroluje, drugi jest kontrolowany. Tak naprawdę ich relacja to współzależność, współdziałanie i komunikacja (*musubi*). Reakcja jednego jest odpowiedzią na akcję drugiego. **Uke** i **nage** wzajemnie się warunkują. Jeden nie istnieje bez drugiego. Ich spotkanie sprawia, że stają się częściami jednego procesu, jednym ruchem. Połączeni, tworzą harmonijną całość.

### **NAZEWNICTWO TECHNIK AIKIDO**

Pełne nazwy stosowanych w Aikido technik są złożone z dwóch części. Pierwsza połowa nazwy ogólnie wskazuje na sposób ataku, na przykład **katatekosatori** – chwyt za przegub tą samą ręką (na krzyż). Druga połowa nazwy będzie zazwyczaj techniką obrony używaną przeciwko temu atakowi, na przykład **kotegaeshi**. Pełna nazwa stosowanej techniki będzie brzmiała **katatekosatori kotegaeshi**: chwyt za nadgarstek tej samej ręki i technika z wykręceniem nadgarstka, która w tym przypadku będzie rzutem zakończonym unieruchomieniem. Niektóre techniki będą też miały dodane do ich nazw określone specyfikacje, jak **omote** i **ura** lub oznaczenie kontekstu ich użycia, jak **suwari-waza**. Nazewnictwo Aikido jest próbą dostosowania terminologii do czegoś, co nie zawsze może być porównywalne czy „oznaczalne”. Różni nauczyciele mogą mieć własne wersje terminologii. Trzeba zaznaczyć, że naszym celem jest zapoznanie się z techniką i jej zasadami, a wtedy nazwy są po prostu wygodnym aczkolwiek nie zawsze precyzyjnym sposobem opisu tego co robimy.

### **WAZA**

**Waza** to formalne techniki Aikido. Trzeba pamiętać, że wszystkie **waza** to formy zaaranżowane jako „platformy”, za pomocą których Aikido jest przekazywane przez nauczyciela uczniowi. Natomiast zadaniem ucznia jest tchnąć życie w te formy i zapanować nad nimi. Nie są one ani sztywne ani dogmatyczne – są linią przewodnią, która zaprowadzi adepta po intensywnym treningu do jego własnego Aikido. Nie ma dwóch takich samych adeptów, tak więc każdy naturalnie rozwinie Aikido takie jakie jemu odpowiada.

O’Sensei jest wspomniany za powiedzenie „Aikido nie ma żadnych technik”. Chciał przez to powiedzieć, że uczniom nie wolno niszczyć Aikido poprzez ograniczanie go do tej czy innej formy, a raczej, że powinni zawsze starać się schwytać wewnętrzne pryncypia Aikido, i manifestować je z każdą chwilą. Za pośrednictwem form, zrozumieć podstawowe zasady: tak można określić cele dla prawdziwego mistrza sztuk wojennych.

## KIHON WAZA

**Kihon waza** to najbardziej podstawowe formy technik, mająca przede wszystkim charakter szkoleniowy. Są one wstępnie zaprogramowane, tzn. trenuje się je w ściśle określony sposób, spełniając określone warunki z ograniczoną, wiadomą ilością zmiennych. Partnerzy przyjmują określone role (*nage*, *uke*), ustala się początkowe ustawienie, rodzaj ataku, wykonywaną technikę jej wersję czy wariant. Nie ma miejsca na odstępstwa od schematu. Trening **kihon waza** polega na najwierniejszym powtórzeniu techniki zaprezentowanej przez *sensei*.

## RODZAJE ATAKÓW

Żeby wykonać jakąkolwiek technikę najpierw musimy zostać zaatakowani. Dlatego też przyjrzyjmy się podstawowym rodzajom ataków, które możemy podzielić na ataki chwytane i ataki uderzane.

### Chwyty (oraz duszenia):

<b><i>katatetori</i></b>	- chwyt za nadgarstek przeciwnej ręki partnera;
<b><i>katatekosatori</i></b>	- chwyt za nadgarstek tej samej ręki partnera;
<b><i>katateryotetori</i></b>	- chwyt oburęczny za wysunięte przedramię;
<b><i>ryotetori</i></b>	- chwyt dwoma dłońmi za dwa nadgarstki;
<b><i>katatori</i></b>	- chwyt za kłapę lub ramię;
<b><i>ryokatatori</i></b>	- chwyt dwoma dłońmi za obydwie kłapy lub ramiona;
<b><i>ushirotekubitori</i></b>	- obydwie nadgarstki schwycone od tyłu;
<b><i>ushirohijitori</i></b>	- obydwie łokcie schwycone od tyłu;
<b><i>ushirokatatori</i></b>	- obydwie ramiona schwycone od tyłu;
<b><i>ushiroeridori</i></b>	- chwyt za kołnierz od tyłu;
<b><i>ushirokubishime</i></b>	- duszenie na szyję od tyłu;
<b><i>ushirotekubitori kubishime</i></b>	- duszenie na szyję i trzymanie jednego nadgarstka do tyłu;
<b><i>ushirotori</i></b>	- „niedźwiedzi uścisk” od tyłu, stosuje się też do ataków z chwytami od tyłu w ogóle.

### Uderzenia:

<b><i>munetsuki</i></b>	- uderzenie pięścią lub pchnięcie w korpus ciała;
<b><i>ganmenuchi</i></b>	- uderzenie pięścią lub pchnięcie w twarz;
<b><i>shomenuchi</i></b>	- uderzenie z góry w głowę;
<b><i>yokomenuchi</i></b>	- sierpowe uderzenie w bok głowy (skroń) lub szyję;
<b><i>maegeri</i></b>	- kopnięcie przednie;
<b><i>yokogeri</i></b>	- kopnięcie boczne;
<b><i>mawashigeri</i></b>	- kopnięcie okrężne.

To jest lista najpowszechniej stosowanych ataków. Proszę zauważyć, że te ataki mogą odnosić się do zastosowań z pustymi rękami jak i z bronią, a także, że kombinowane ataki są również stosowane. Niektóre ataki mają też wersję **gyaku** – odwrotną.

To tylko wskazówki; żadna lista nie pokaże wszystkich możliwych ataków. Uczeń musi być przygotowany na jakikolwiek atak, z jakiegokolwiek strony.

## RODZAJE TECHNIK

To następujące główne techniki Aikido, których będziesz się uczył (w przybliżonym polskim tłumaczeniu):

<b>ikkyo</b>	- „pierwsze uczenie”;
<b>nikyo</b>	- „drugie uczenie”;;
<b>sankyo</b>	- „trzecie uczenie”;
<b>yonkyo</b>	- „czwarte uczenie”;
<b>gokyo</b>	- „piąte uczenie”;
<b>kiriotoshi</b>	- rzut z wejściem za plecy
<b>kokyunage</b>	- „rzut w timingu” dosłownie „rzut oddechem”;
<b>kaitennage</b>	- „rzut obrotowy”;
<b>kotegaeshi</b>	- „skręcenie nadgarstka”;
<b>iriminage</b>	- „rzut z wejściem”;
<b>shihonage</b>	- rzut „w cztery strony”;
<b>udekimenage</b>	- rzut wykonywany poprzez staw łokciowy;
<b>sokumen iriminage</b>	- rzut „z wejściem w bok twarzy”;
<b>tenchinage</b>	- „rzut niebo-ziemia”
<b>aiki otoshi</b>	- „upadek” Aiki;
<b>sumi otoshi</b>	- rzut „do rogu”;
<b>koshinage</b>	- rzut przez biodro;
<b>sudori</b>	- „znikanie”;
<b>jiujinage</b>	- rzut „ze skrzyżowanymi łokciami”;

Wśród wyżej wymienionych technik możemy wyróżnić zbiór technik, których głównym elementem są dźwignie – **katame waza**, prowadzących do unieruchomienia – **osae waza**, czyli przejęcia całkowitej kontroli nad *uke*. Ponieważ w przypadku treningu podstawowego te dwa elementy, dźwignia i unieruchomienie, są zwykle ze sobą łączone, często obydwie nazwy są używane zamiennie.

W Aikido istnieje pięć podstawowych sposobów dźwigni, są to: *ikkyo*, *nikyo*, *sankyo*, *yonkyo*, *gokyo*.

Kolejnym zbiorem technik są rzuty – **nage waza**, których zadaniem jest przewrócenie *uke*. W walce celem rzutu jest uszkodzenie przeciwnika, spowodowanie urazów, w wyniku których nie będzie w stanie dalej atakować. W dzisiejszych czasach w Aikido celem nie jest zniszczenie przeciwnika. Techniki i sposób ćwiczenia zostały dopracowane tak, aby do minimum ograniczyć możliwość kontuzji, dlatego nauka rzutów prowadzona jest jednocześnie z nauką bezpiecznego wykonywania *ukemi*.

Do tej grupy technik możemy zaliczyć np. *kokyunage*, *kaitennage*, *iriminage*, *tenchinage*, *koshinage*.

**Nage katame waza** to zbiór technik łączących rzut z unieruchomieniem. Typowym przykładem jest tu *kotegaeshi*. Czasami w ten sposób wykonuje się również *shihonage*, *jujinage* lub każdą inną technikę, kiedy po rzucie następuje przejście do unieruchomienia (*osae waza*).

## OMOTE I URA

Niektóre techniki będą też miały dodane do ich nazw określone specyfikacje, jak **omote** i **ura**. **Omote** oznacza „z przodu”, „od frontu”. Jest to termin określający przestrzeń znajdującą się przed *uke*. **Omote waza** to wersja techniki, w której ruch otwarcia wykonywany jest przez wejście przed *uke*. Zwykle wersja **omote** oparta jest na ruchu *irimi* i bywa, że te dwa określenia są używane zamiennie.

**Ura** oznacza z kolei „z tyłu”; jest to przestrzeń za plecami *uke*. **Ura waza** to określenie wersji techniki, w której ruch otwarcia wykonywany jest przez wejście za *uke*. Zwykle wersja **ura** oparta jest na ruchu *tenkan* i bywa, że te dwa określenia są używane zamiennie.

## PODZIAŁ TECHNIK ZE WZGLĘDU NA SYTUACJĘ POCZĄTKOWĄ

**Suwari waza** – sposób ćwiczenia polegający na wykonywaniu technik w pozycji siedzącej, tzn. zarówno *nage*, jak i *uke* znajdują się w pozycji *seiza* lub *kiza* i poruszają się w *shikko*. **Suwari waza** to pozostałość po dawnych samurajskich czasach, gdy charakterystyczna japońska pozycja siedząca była stałym elementem codziennego życia. Dzisiaj w Aikido, choć sytuacja tego nie wymaga, sama w sobie, wydaje się mieć niewielkie zastosowanie, **suwari waza** ma przede wszystkim znaczenie treningowe. Praktyka tego ćwiczenia wzmacnia łydźwie, nogi, stopy oraz rozwija elastyczność stawów. Ze względu na to, iż w pozycji siedzącej mobilność jest znacznie ograniczona, **suwari waza** uczy oszczędności ruchów i dokładności ich wykonywania.

**Hanmi handachi waza** – zbiór technik wykonywanych w sytuacji, gdy *nage* siedzi, a *uke* stoi. Specyfiką tego typu treningu jest początkowo względna przewaga osoby stojącej.

*Budō* wymaga gotowości w każdej sytuacji, dlatego wiele systemów opracowało techniki adekwatne do różnych okoliczności, np. ataku z zaskoczenia. Ze względu na dawne obyczaje japońskich wojowników umiejętność obrony i walki w **hanmi handachi** wydaje się być wielce zasadna i zrozumiała.

**Tachi waza** – forma treningu i wykonywania technik, gdy w sytuacji początkowej obaj partnerzy stoją naprzeciwko siebie. Najbardziej podstawowa i popularna sytuacja wyjściowa w treningu Aikido.

**Ushiro waza** – zbiór technik stosowanych w przypadku ataku z tyłu, tzn. gdy *uke* znajduje się za plecami *nage*. Zwykle są to chwyt lub trzymania. Celem treningu **ushiro waza** jest praca nad zdolnością radzenia sobie w złożonej sytuacji, dającej przeciwnikowi pozorną przewagę, a także rozwijanie koordynacji, płynności ruchów, zdolności kontroli oraz mocnej scentralizowanej pozycji.

Najczęściej **ushiro waza** ćwiczy się nie w formie bezpośredniego ataku od tyłu, ale jako wynik kontynuacji ataku frontalnego. W zależności od interpretacji, *uke* może celowo dążyć do tego, aby znaleźć się za plecami *nage* i w ten sposób zyskać strategiczną pozycję, lub też *nage* prowadzi i wymusza *uke* zajęcie takiej pozycji i określony chwyt. W przypadku treningu, gdy atak jest rzeczywiście bezpośredni, np. wykonywany z zaskoczenia, dodatkowo rozwija intuicję czy też instynktowną wręcz zdolność reakcji na atak.

**Kihon waza** to tak naprawdę pierwszy etap naszego treningu. Tak jak budowę każdego domu powinno się zaczynać od wylania fundamentów, tak trening Aikido rozpoczynamy od **kihon waza**, co stanowi podstawę do dalszego rozwoju. W miarę uzyskiwania coraz wyższych stopni i nabierania coraz większej biegłości w treningu możemy wyróżnić kolejne grupy technik.

### **JİYŪ WAZA (TECHNIKI DOWOLNE)**

Zaawansowana forma treningu, polegająca na wykonywaniu dowolnych technik lub ich określonego zbioru przy z góry ustalonym ataku. **Jiyū waza** uczy swobody w operowaniu technikami, uwalnia od schematu, pozwala na rozwój własnej inwencji. Z racji, iż wykonywana technika nie jest założona, **jiyū waza** wymaga również od *uke* zdolności do harmonijnego dostosowania się do sytuacji. **Jiyū waza** rozwija umiejętność korzystania z technik podstawowych (*kihon waza*).

### **KAESHI WAZA (KONTRTECHNIKI)**

**Kaeshi waza** służą odzyskaniu kontroli w momencie gdy przeciwnik rozpoczął już wykonywanie danej techniki. Następuje zamiana ról – *nage*, który początkowo wykonuje technikę zostaje rzucony bądź unieruchomiony, a *uke* ostatecznie zdobywa przewagę. **Kaeshi waza** wykorzystują słabe punkty wykonywanej techniki czy też niesprawność jej wykonania. Trening kontrtechnik jest doskonałą formą rozwijania „czucia” partnera (*musubi*), kontroli własnego wychylenia (*kuzushi*), panowania nad centrum (*seika tanden*) i płynnego przejmowania i kierowania ruchem.

W nieco szerszym znaczeniu idea **kaeshi waza** znosi linię odgradzającą *nage* od *uke*. Atakujący i broniący się nie są oddzieleni, ale stanowią harmonijne elementy całej sytuacji; oboje przenikają się we wspólnym procesie przepływu ruchu i energii.

### **HENKA WAZA (TECHNIKI ZMIENNE)**

**Henka waza** to zaawansowana forma treningu polegająca na zmianie początkowo wykonywanej techniki na inną. Dzięki temu rozwijana jest umiejętność stałej, pełnej kontroli nad *uke*, swoboda i elastyczność w posługiwaniu się technikami, a w rezultacie skuteczne dostosowania się do sytuacji, takich jak na przykład blokowanie ruchu czy kontratak. Trening **henka waza** ukazuje, że nie ma wyraźnych granic pomiędzy poszczególnymi technikami.

### **OYO WAZA (TECHNIKI ZAAWANSOWANE I ICH ZASTOSOWANIE)**

**Oyo waza** to zaawansowana forma wykonywania technik, którym głównym celem jest skuteczność ich zastosowania. W przeciwieństwie do *kihon waza*, nie ma tu zbyt wiele wstępnych założeń ani schematów. Nawet jeśli ustalony jest atak i obrona, to nie ma określonego sposobu wykonania techniki.

**Oyo waza** to twórcze zastosowanie posiadanych umiejętności w nowej, nietypowej sytuacji, gdzie wszystko się zmienia i stale się trzeba do tych zmian dostosowywać. *Uke* nie jest już narzędziem, ale żywą osobą, a jego reakcje mogą być różne i niestandardowe. Ważne jest aby w danej sytuacji potrafić odnaleźć te wszystkie elementy, które były ćwiczone wcześniej. Trzeba dbać o pozycję (*kamae*), dystans (*ma ai*), właściwe poruszanie się (*tai sabaki*), precyzję wykonania techniki. Należy być skoncentrowanym, świadomym, opanowanym, zdecydowanym (*bushin*) i zawsze pozostawać otwartym i gotowym (*shoshin*). Istotne jest również *musubi*, czyli tworzenie zgodnej relacji z przeciwnikiem i zachodzącymi zmianami.

## BUKI WAZA (TECHNIKI Z UŻYCIEM BRONI)

W Aikido trening *buki waza* obejmuje ćwiczenia z użyciem trzech tradycyjnych japońskich broni: *jo* (kija długości ok. 130 cm), *ken* (miecza) i *tanto* (noża). Zawiera takie elementy jak:

### Jo:

- suburi* - samodzielne ćwiczenie uderzeń;
- kata* - zaaranżowane formy;
- jo awase* i *kumijo* - formy w parach *jo* przeciw *jo*;  
formy *jo* przeciw *bokken*;
- jo dori* - obrona przed atakiem *jo* gołymi rękami;
- jo nage* - rzuty z użyciem *jo*.

### Ken (zazwyczaj używa się bokken, drewnianego miecza treningowego):

- suburi* - samodzielne ćwiczenie uderzeń;
- kata* - zaaranżowane formy;
- bokken awase* i *kumitachi* - formy w parach *bokken* przeciw *bokken*;
- bokken dori* - obrona przed atakiem mieczem gołymi rękami.

### Tanto:

- suburi* - samodzielne ćwiczenie uderzeń;
- tanto dori* - obrona przed atakiem nożem gołymi rękami.

Umiejętności nabyte podczas ćwiczeń z bronią - wyczucie czasu, momentu i dystansu, dynamiki ruchu, skupienia, koncentracji energii, itp. - są nieocenione w technikach z pustymi rękami. Podczas treningu zauważysz silne powiązanie pomiędzy treningiem z bronią i pustymi rękami. Nie lekceważ treningu z bronią ponieważ wydaje się on trudny czy przestarzały. Korzyści z niego płynące są nie do przecenienia, i jest on częścią naszej tradycji Aikido.

Trening z bronią musi zawsze kłaść nacisk na bezpieczeństwo; drewniana broń treningowa może zranić lub zabić tak łatwo jak prawdziwe ostrze. Zawsze traktuj broń treningową jakby była prawdziwa i podejmuj wysiłki aby zachowywać prawidłową etykietę jej utrzymania i użycia. To pomoże ci także w rozwijaniu nastawienia na powagę i celowość twojego treningu.

Źródło: Fumio Toyoda, „Podręcznik adepta Aikido”, Aikido Association International  
Bartosz Łuniewski, „Elementy Aikido”, Wydawnictwo Aha!, Łódź 2009

---

## ZADANIE

Wypisz wszystkie techniki, które są wymagane na Twój najbliższy egzamin. Dodatkowo postaraj się określić rodzaj każdej z nich (np. technika rzutowa nage waza). Pamiętaj, że jedna technika może być umieszczona w kilku zbiorach jednocześnie, dlatego spróbuj określić wszystkie pasujące zbiory dla danej techniki. Jeśli czytałeś uważnie, nie powinieneś mieć większego problemu z wykonaniem zadania:)