

# Obsah

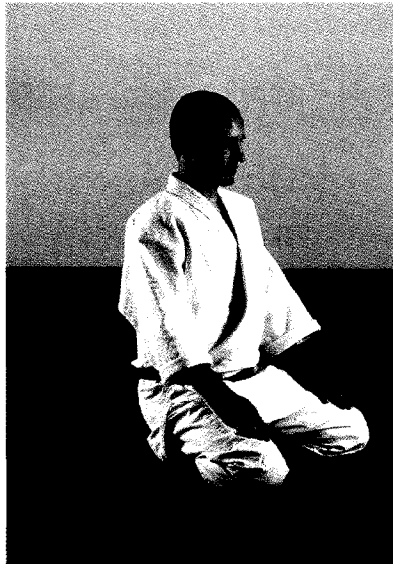
<i>Předmluva</i> .....	8
<i>Úvodní slovo</i> .....	9
<i>Co je aikido?</i> .....	11
Proč cvičit aikido? .....	14
System postupu .....	14
Prostor pro trénink a etiketa..	16
Stručné informace o pomůckách .....	16



<i>Principy</i> .....	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

<i>Přípravná cvičení</i> .....	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 – *shikko* .....48  
 Udržení kontaktu ..... 50

**Jak cvičit aikido? ..... 52**

**Útočník/obránce - Uke/tori ..... 52**

Základní útoky .....52

Úchopy zepředu .....53

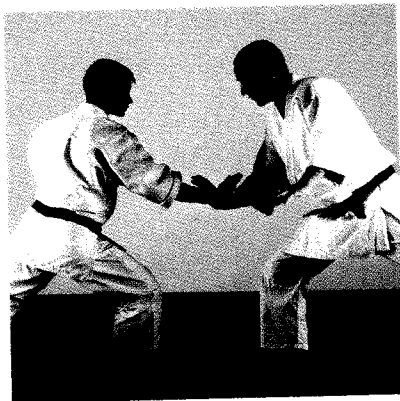
Údery .....55

Kopy .....56

Úchopy zezadu .....56

**Základní techniky - kihon no waza ..... 58**

Přední/zadní strana –



*omote/ura* .....59

**Fáze učení ..... 59**

1. fáze učení: statická .....59

2. fáze učení: dynamická .....59

3. fáze učení: aikido .....60

Provedení technik .....60

**Ideální technika – využití techniky ..... 61**

Ideální technika .....61

Využití techniky .....61

**Základní techniky -**

***kihon no waza* ..... 63**

**Techniky znehybnění -**

***katame waza* ..... 63**

*ai hanmi katate dori ikkyo omote a*

*ura waza* .....64

*kata dori nikkyo ura waza* .....68

*ushiro ryote dori sankyo omote*

*waza* .....72

*yokomen uchi gokyo*

*ura waza* .....80

**Techniky porazu -**

***nage waza* ..... 84**

*gyaku hanmi katate dori shiho*



<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>	



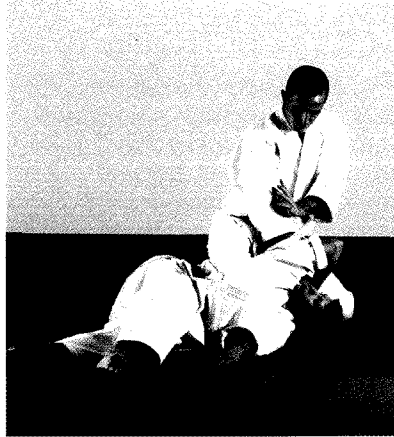
<i>kaiten nage omote waza</i> .....	96
<i>ryote dori tenchi nage</i>	
<i>omote waza</i> .....	99
<i>ai hanmi katate dori ude kime</i>	
<i>nage omote waza</i> .....	101
<i>gyaku hanmi katate dori koshi</i>	
<i>nage</i> .....	103

### Techniky v kleku -

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

### Útočník stojí -

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



### **Historie aikida** ..... 120 |

#### Japonsko

**a Morihei Ueshiba** .....
 120 |

**Rozvoj aikida ve světě** .....
 121 |

#### Vývoj aikida

**v České republice** .....
 122 |

**Tipy pro začátek** .....
 123 |

**Výklad pojmů** .....
 124 |