

Obsah

Předmluva k anglickému vydání.....	13
------------------------------------	----

Úvod.....	18
-----------	----

TECHNIKY (WAZA)

Základní znalosti (Kihon).....	24
--------------------------------	----

1. KAMAE (BOJOVÝ POSTOJ).....	24
2. MA-AI (VZDÁLENOST).....	25
3. TE-SABAKI, TE-GATANA PRÁCE RUKOU a HRANA RUKY).....	26
4. KI NO NAGARE (TECHNIKY S PLYNULÝM POHYBEM).....	27
5. IRIMI (VSTUP).....	29
6. TAI-SABAKI (POHYBY TĚLA).....	29
7. ČIKARA NO DAŠI-KATA (ROZŠÍŘENÍ ENERGIE).....	30
8. UKEMI (PÁDY).....	31
9. ZA-HO (METODA VSEDĚ).....	33

ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVNÉ CVIKY

TANDOKU DÓSA (SAMOSTATNÉ CVIKY).....	35
--------------------------------------	----

1. AŠI-SABAKI (PRÁCE NOHOU).....	35
TSUGI-AŠI (ŠOUPAVÝ KROK).....	36
AJUMI-AŠI (CHŮZE).....	36
TENKAI-AŠI (OTOČKA).....	36
KAITEN-AŠI (OTOČKA S VYKROČENÍM VPŘED).....	36
TENKAN-AŠI (OTOČKA S ÚKROKEM VZAD).....	37
ŠIKKÓ (CHŮZE PO KOLENOU).....	38
2. TAI NO HENKA (OTOČENÍ TĚLA).....	39
3. KOKJŮ NO HENKA (DECHOVÉ ZMĚNY).....	40
4. KOKJŮ TENKAN-HO (OTOČENÍ DECHU).....	42
5. TEKUBI KANSETSU JUNAN-HO (CVIKY NA PRUŽNOST ZÁPĚSTÍ).....	43
1. TAI NO TENKAN-HO (OTOČENÍ TĚLA).....	45
UŠIRO-TORI TENKAN-HO (OTOČENÍ PŘI ÚCHOPU OBOU RUKOU ZEZADU).....	49
RENZOKU TENKAN-HO (PLYNULÉ OTOČENÍ TĚLA).....	49
2. ŠUMATSU DÓSA (HAŠIN UNDO) (CVIK PROHNUTÍ ZAD).....	50
3. KOKJŮ-ROKU NO DŽOSEI-HO (CVIKY NA ROZVOJ DECHOVÉ SÍLY).....	51
ZA-GI KOKJŮ-HO (CVIČENÍ DECHOVÉ SÍLY VSEDĚ).....	51
TAČI-WAZA KOKJŮ-HO (CVIK NA ROZVOJ DECHOVÉ SÍLY VESTOJE).....	53
OMOTE (TECHNIKY, PŘI NICHŽ VSTUPUJEME PŘED PARTNERA).....	53
URA (TECHNIKY PROVÁDĚNÉ POHYBEM ZA PARTNERA).....	54

ZÁKLADNÍ TECHNIKY (KIHON WAZA)

NAGE WAZA (TECHNIKY HODU).....	59
--------------------------------	----

1. ŠIHÓ-NAGE (HOD DO ČTYŘ STRAN).....	59
KATATE-TORI ŠIHO-NAGE (HOD DO ČTYŘ STRAN PŘI UCHOPENÍ ZA JEDNU RUKU) ..	60
OMOTE (TECHNIKY, PŘI NICHŽ VSTUPUJEME PŘED PARTNERA).....	60
URA (TECHNIKY PROVÁDĚNÉ POHYBEM ZA PARTNERA).....	60
2. IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ ÚDER).....	61
KOSA-TORI IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ ÚDER PŘI ÚHLOPŘÍČNÉM UCHOPENÍ	
JEDNOU RUKOU).....	61
OMOTE (TECHNIKY, PŘI NICHŽ VSTUPUJEME PŘED PARTNERA).....	61
URA (TECHNIKY PROVÁDĚNÉ POHYBEM ZA PARTNERA).....	61
3. KAITEN-NAGE (OTOČNÝ HOD).....	63
UČI KAITEN-NAGE (VNITŘNÍ OTOČNÝ HOD).....	63
SOTO KAITEN-NAGE (VNĚJŠÍ OTOČNÝ HOD).....	66
4. KOTE-GAĚŠI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM).....	68
KOSA-TORI KOTÉ-GAĚŠI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚHLOPŘÍČNÉM UCHOPU).....	68

1. IKKJÓ UDE-OSAE (DRŽENÍ PAŽE).....	71
ŠOMEN-UČI IKKJÓ UDE-OSAE (DRŽENÍ PAŽE PŘI ÚDERU NA PŘEDNÍ ČÁST HLAVY)	72
URA (TECHNIKY PROVÁDĚNÉ POHYBEM ZA PARTNERA)	74
2. NIKJÓ KOTE-MAWAŠI (ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ)	75
ŠOMEN-UČI NIKJÓ KOTE-MAWAŠI (ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚDERU NA PŘEDNÍ ČÁST HLAVY) ..	75
OMOTE (TECHNIKY, PŘI NICHŽ VSTUPUJEME PŘED PARTNERA)	75
URA (TECHNIKY PROVÁDĚNÉ POHYBEM ZA PARTNERA)	79
3. SANKJÓ KOTE-HINERI (PŘEKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ)	80
ŠOMEN-UČI SANKJÓ KOTE-HINERI (VYKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚDERU ZEPŘEDU).....	80
4. JONKJÓ TEKUBI-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ ZÁPĚSTÍ).....	82

TECHNIKY S PRAKTICKÝM VYUŽITÍM V SEBEOBRANĚ (ÓJÓ WAZA)

Techniky BEZE ZBRANĚ.....	87
NAGE WAZA (TECHNIKY HODU)	88

1. Aplikovaná technika ŠIHO-NAGE (HOD DO ČTYŘ STRAN)	88
KATA-TORI ŠIHO-NAGE (HOD DO ČTYŘ STRAN PŘI UCHOPENÍ RAMENE)	90
MUNE-TORI ŠIHO-NAGE (HOD DO ČTYŘ STRAN PŘI ÚCHOPU ZA KLOPU)	91
UŠIRO RJÓTE-DORI ŠIHO-NAGE (TECHNIKA ZE ZADU: HOD DO ČTYŘ STRAN PŘI UCHOPENÍ OBOU RUKOU)	93
2. Aplikovaná technika IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ HOD).....	94
KATATE-TORI IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI UCHOPENÍ JEDNÉ RUKY)	94
MOROTE-TORI IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI UCHOPENÍ OBOU RUKOU)	94
UŠIRO MOROTE-TORI IRIMI-NAGE (TECHNIKA ZE ZADU: VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI UCHOPENÍ OBOU RUKOU)	96
RJÓTE-DORI IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE).....	96
UŠIRO RJÓTE-DORI IRIMI-NAGE (TECHNIKA ZE ZADU: VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	97
KATA-DORI IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI ÚCHOPU ZA RAMENO).....	98
URA (TECHNIKY PROVÁDĚNÉ POHYBEM ZA PARTNERA)	99
RJÓKATA-DORI IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA)	101
UŠIRO RJÓKATA-DORI IRIMI-NAGE (TECHNIKA ZE ZADU: VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA)	101
UŠIRO RJÓKATA-DORI KAITEN IRIMI-NAGE (TECHNIKA ZE ZADU: VSTUPUJÍCÍ HOD S OTOČENÍM PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA)	102
JOKOMEN-UČI IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI ŠIKMÉM ÚDERU DO HLAVY NEBO KRKU) ...	103
JOKOMEN-UČI IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI ŠIKMÉM ÚDERU DO STRANY HLAVY NEBO KRKU)	104
ŠOMEN-TSUKI IRIMI-NAGE (VSTUPUJÍCÍ HOD PŘI FRONTÁLNÍM ÚDERU)	105
3. Aplikovaná technika KOTE-GAEŠI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM).....	106
KATATE-DORI GJAKU KOTE-GAEŠI (OBRÁCENÉ OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚCHOPU ZA JEDNU RUKU)	106
MOROTE-DORI KOTE-GAEŠI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚCHOPU OBĚMA RUKAMA)	107
UŠIRO RJÓTE-DORI KOTE-GAEŠI (TECHNIKA ZE ZADU: OTOČENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE).....	108
KATA-DORI KOTE-GAEŠI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚCHOPU ZA JEDNO RAMENO)	109
UŠIRO ERI-DORI KOTE-GAEŠI (TECHNIKA ZE ZADU: OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚCHOPU ZA LÍMEC)	111
ŠOMEN-TSUKI KOTE-GAEŠI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI FRONTÁLNÍM ÚDERU)	112
JOKOMEN-UČI KOTE-GAEŠI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ŠIKMÉM ÚDERU DO STRANY HLAVY NEBO KRKU)	112
UŠIRO RJÓKATA-DORI KOTE-GAEŠI (TECHNIKA ZE ZADU: ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA)	112
4. Aplikovaná technika KOŠI-NAGE (HOD BOKEM)	113
KATA-DORI KOTE-HINERI KOŠI-NAGE (HOD BOKEM SE ZKROUCENÍM ZÁPĚSTÍ PŘI UCHOPENÍ ZA JEDNO RAMENO)	113
RJÓTE-DORI KOŠI-NAGE (HOD BOKEM PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	115
UŠIRO RJÓTE-DORI KOTE-HINERI KOŠI-NAGE (TECHNIKA ZE ZADU: HOD BOKEM PŘI ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ A ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	116

UŠIRO RJÓTE-DORI HIDŽI-GARAMI KOŠI NAGE (TECHNIKA ZEZADU: HOD BOKEM PŘI PROPLETENÍ LOKTE A ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	117
5. TENČI-NAGE (HOD NEBE A ZEMĚ)	118
RJÓTE-DORI TENČI-NAGE (HOD NEBE A ZEMĚ PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	118
6. Aplikovaná technika	120
DŽÚDŽI-GARAMI (SPLETENÍ DO KŘÍŽE)	120
UŠIRO RJÓTE-DORI DŽÚDŽI-GARAMI (TECHNIKA ZEZADU: SPLETENÍ DO KŘÍŽE UŠIRO KUBI-TORI DŽÚDŽI-GARAMI (PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	121
(POZICE ZEZADU: SPLETENÍ DO KŘÍŽE PŘI ÚCHOPU ZA ŠÍJI)	121
7. AIKI OTOŠI (SHOZENÍ AIKI)	122
UŠIRO RJOKATA-DORI AIKI OTOŠI (TECHNIKA ZEZADU: SHOZENÍ AIKI PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA)	122
8. SUMI-OTOŠI (ROHOVÉ SHOZENÍ)	124
KATATE-DORI SUMI-OTOŠI (ROHOVÉ SHOZENÍ PŘI ÚCHOPU JEDNOU RUKOU)	124
RJÓTE-TORI SUMI-OTOŠI (ROHOVÝ HOD PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	125
9. Aplikovaná technika KOKJÚ-NAGE (DECHOVÝ HOD)	127
KATATE-DORI KOKJÚ-NAGE (DECHOVÝ HOD PŘI UCHOPENÍ JEDNÉ RUKY)	127
KATATE-DORI UČI-MAWAŠI KOKJÚ-NAGE (DECHOVÝ HOD PŘI VNITŘNÍM ZHOUPNUTÍ A ÚCHOPU ZA JEDNU RUKU)	128
KOSA-DORI KOKJÚ-NAGE (ÚHLOPŘÍČNÝ DECHOVÝ HOD PŘI ÚCHOPU ZA JEDNU RUKU)	129
RJÓTE-DORI KOKJÚ-NAGE (DECHOVÝ HOD PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	130
RJÓKATA-DORI KOKJÚ-NAGE (DECHOVÝ HOD PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA)	131
10. AIKI-NAGE (HOD AIKI)	133
KATAME WAZA (OSAE WAZA) (ZNEHYBŇUJÍCÍ TECHNIKY)	134
1. Aplikovaná technika IKKJÓ UDE-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ PAŽE)	134
KATATE-DORI IKKJÓ UDE-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ PAŽE PŘI ÚCHOPU ZA JEDNU RUKU)	134
UŠIRO RJÓTE-DORI IKKJÓ UDE-OSAE (TECHNIKA ZEZADU: ZNEHYBNĚNÍ PAŽE PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	137
KATA-DORI IKKJÓ UDE-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ PAŽE PŘI ÚCHOPU ZA JEDNO RAMENO)	139
MUNE-DORI IKKJÓ UDE-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚCHOPU ZA KLOPU)	140
RJÓKATA-DORI IKKJÓ UDE-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ PAŽE PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA)	140
UŠIRO RJÓKATA-DORI IKKJÓ UDE-OSAE (TECHNIKA ZEZADU: ZNEHYBNĚNÍ PAŽE PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA)	140
JOKOMEN-UČI IKKJÓ UDE-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ PAŽE PŘI ŠIKMÉM ÚDERU)	142
GJAKU-JOKOMEN-UČI IKKJÓ UDE-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ PAŽE PŘI ŠIKMÉM ÚDERU HŘBETEM RUKY)	143
ŠOMEN-TSUKI IKKJÓ UDE-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ ZÁPĚSTÍ PŘI FRONTÁLNÍM ÚDERU)	144
UŠIRO KUBI-ŠIME IKKJÓ UDE-OSAE (TECHNIKA ZEZADU: ZNEHYBNĚNÍ PAŽE PŘI ŠKRCENÍ)	145
UŠIRO ERI-DORI IKKJÓ UDE-OSAE (TECHNIKA ZEZADU: ZNEHYBNĚNÍ PAŽE PŘI ÚCHOPU ZA LÍMEC)	146
2. Aplikovaná technika NIKJÓ KOTE-MAWAŠI (ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ)	148
KATATE-DORI NIKJÓ KOTE-MAWAŠI (ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚCHOPU ZA JEDNU RUKU)	148
RJÓTE-DORI NIKJÓ KOTE-MAWAŠI (ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	149
KATA-DORI NIKJÓ KOTE-MAWAŠI (ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚCHOPU ZA RAMENO)	149
UŠIRO RJÓKATA-DORI NIKJÓ KOTE-MAWAŠI (TECHNIKA ZEZADU: ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA)	150
MUNE-DORI NIKJÓ KOTE-MAWAŠI (ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚCHOPU ZA KLOPU)	151
JOKOMEN-UČI NIKJÓ KOTE-MAWAŠI (ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ŠIKMÉM ÚDERU)	152
UŠIRO ERI-DORI NIKJÓ KOTE-MAWAŠI (TECHNIKA ZEZADU: ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚCHOPU ZA LÍMEC)	153
3. Aplikovaná technika SANKJÓ KOTE-HINERI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM)	154
KOSA-DORI SANKJÓ KOTE-HINERI (KAITEN-HO) (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚHLOPŘÍČNÉM ÚCHOPU ZA JEDNU RUKU /ROTAČNÍ METODA)	154
RJÓTE-DORI SANKJÓ KOTE-HINERI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	156
UŠIRO RJÓTE-DORI SANKJÓ KOTE-HINERI (TECHNIKA ZEZADU: OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RUCE)	157
UŠIRO RJÓKATA-DORI SANKJÓ KOTE-HINERI (TECHNIKA ZEZADU: OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA)	158

RJÓKATA-DORI SANKJÓ KOTE-HINERI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA).....	159
JOKOMEN-UČI SANKJÓ KOTE-HINERI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ŠIKMÉM ÚDERU).....	159
UŠIRO ERI-DORI SANKJÓ KOTE-HINERI (TECHNIKA ZEZADU: OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ÚCHOPU ZA LÍMEC).....	160
UŠIRO KUBI-ŠIME SANKJÓ KOTE-HINERI (TECHNIKA ZEZADU: OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI ŠKRCENÍ).....	162
ŠOMEN-TSUKI SANKJÓ KOTE-HINERI (OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM PŘI FRONTÁLNÍM ÚDERU).....	163
4. Aplikovaná technika JONKJÓ TEKUBI-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ ZÁPĚSTÍ) ..	164
UŠIRO RJÓKATA-DORI JONKJÓ TEKUBI-OSAE (KOTE-HINERI-HO) (TECHNIKA ZEZADU: ZNEHYBNĚNÍ ZÁPĚSTÍ PŘI ÚCHOPU ZA OBĚ RAMENA /METODA OTOČENÍ ZÁPĚSTÍM/)	164
<u>TECHNIKY BEZE ZBRANĚ</u>	
<u>PROTI OZBROJENÉMU PROTIVNÍKOVÍ</u>	169
1. TANTÓ-DORI (TECHNIKY POUŽÍVANÉ NA OBRANU PROTI ÚTOKU DÝKOU)	170
KATAME WAZA (TECHNIKY PŘIDRŽENÍ A ZNEHYBNĚNÍ)	170
Aplikovaná technika GOKJÓ UDE-NOBAŠI (PÁTÉ UČENÍ, NATAŽENÍ PAŽE).....	170
NAGE WAZA (TECHNIKA HODU).....	171
Aplikovaná technika KOTE-GAĚŠI (ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ)	172
2. DŽÓ-DORI (TECHNIKY ODZBROJENÍ PROTIVNÍKA, KTERÝ MÁ DŘEVĚNOU HŮL).....	173
KATAME-WAZA (TECHNIKY PŘIDRŽENÍ A ZNEHYBNĚNÍ)	174
Aplikovaná technika UDE-HIŠIGI (ÚDER DO PAŽE)	174
Aplikovaná technika KOTE-MAWAŠI (ZKROUCENÍ ZÁPĚSTÍ).....	175
NAGE-WAZA (TECHNIKY HODU)	
Aplikovaná technika KOKJŮ-NAGE (DECHOVÝ HOD).....	176
Aplikovaná technika ŠIHO-NAGE (HOD DO ČTYŘ STRAN).....	176
3. TAČI-DORI (TECHNIKY POUŽÍVANÉ NA OBRANU PROTI ÚTOKU MEČEM)	178
KATAME-WAZA (TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ A PŘIDRŽENÍ)	178
Aplikovaná technika IKKJÓ UDE-OSAE (ZNEHYBNĚNÍ PAŽE)	178
NAGE-WAZA (TECHNIKA HODU)	180
Historie	183
Zrod aikidó	184
1. Předcházející styly.....	184
2. Zakladatelovo osmdesátileté studium	185
Dodatek	208
Aikidó a další budó	208
Aikidó z pohledu dynamiky	210
Aikidó a zdraví	212
Pravidla při tréninku	213
Zakladatelovy výroky	216
Rejstřík	220