



# Aikidó

# Anotace předmětu

- Sebeobrana čerpá z úpolových sportů a zpětně je ovlivňuje. Student se v tomto předmětu specializuje na úpolový sport aikidó tak, aby pochopil a dokázal aplikovat jeho technické prostředky a tréninkové metody ve výcviku sebeobrany.

# Osнова (cvičení)

- Technické prostředky aikidó. Průpravná cvičení, nage waza, katame waza, atemi waza.
- Zbraně v aikidó
- Kondiční schopnosti v aikidó. Speciální prostředky a metody rozvoje kondičních schopností.
- Koordinační schopnosti v aikidó. Speciální prostředky a metody rozvoje koordinačních schopností.
- Struktura sportovního výkonu v aikidó. Limitující faktory a jejich rozvoj.
- Plánování, evidence a vyhodnocování tréninkového procesu aikidó.
- Trénink aikidó. Cíle a úkoly, růst sportovní výkonnosti v aikidó.
- Taktická příprava v aikidó. Modelové situace a jejich řešení v aikidó.
- Aikidó v sebeobraně

# ■ Osnova (přednášky)

- 1. Zařazení aikidó ve sportu
- 2. Vývoj a současný stav aikidó
- 3. Aikidó jako součást budó
- 4. Technické prostředky aikidó
- 5. Metodika aikidó

# Úpoly

Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera.

Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.

# Taxonomie úpolů

1. úroveň úpolových předpokladů

**Průpravné úpoly**



2. úroveň úpolových systémů

**Úpolové sporty**



3. úroveň úpolových aplikací

**Sebeobrana**

# Aikidó patří mezi úpolové sporty

- soutěžní
- sebeobránné
- **komplexně rozvíjející**
  
- soutěžní
- **nesoutěžní**

# Aikidó ve světovém sportovním hnutí

- Hombu dódžó – dódžó rodiny Uešibů
- Aikikai – japonská nadace založená pro šíření aikidó
- International aikido federation – mezinárodní organizace rozšiřující činnost Aikikai

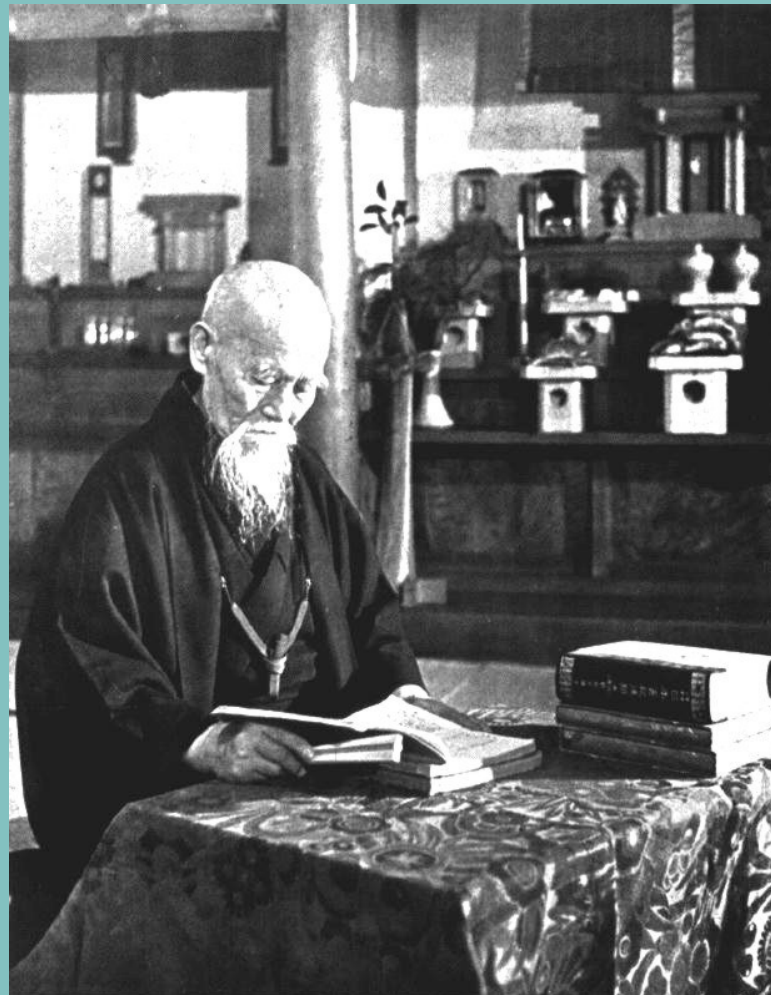
Úpolové sporty v programu Světových her  
aikidó, džúdžucu, karate, přetahování lanem, sumó



# Aikidó jako bojové umění

- BU: zejména pohybové systémy, které se vyvinuli ze starých způsobů boje, a které se dnes provádějí jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví
  - Bojová umění -vs- úpolové sporty

# Vývoj aikidó: Morihei Uešiba (1883 – 1969)



# Vývoj aikidó:

## Morihei Uešiba (1883 – 1969)

- Život prožil hledáním Cesty, vlastním zdokonalováním a cvičením
- 3 etapy ve vývoji aikidó
- 1. Etapa do r. 1932
- 2. Etapa 1932 – 1942
- 3. Etapa 1942 -

# 1. Etapa do r. 1932

- r. 1900 – studium tenšin šinjo rjú a šinkage rjú v Tokiu
- r. 1903 – vstup do armády, studium jagjú rjú džúdžucu
- r. 1912 – osídlování Hokkaidó
- r. 1915 – studium daito rjú
- r. 1920 – spojení se sektou Ómotokjó
- r. 1925 – přestěhování do Tokia
- r. 1931 – založení dódžó kobukan

## ■ 2. Etapa 1932 - 1942

- 1932 – oddělení od Daito rjú, začal se používat název aikibudó
- 1935 – natočení dokumentu pro Asahi (video)
- 1942 – registrace bojového umění aikidó

## ■ 3. Etapa 1942 -

- 1948 – po 2. sv.v. povoleno cvičení bojových umění
- Sídlo aikidó bylo přestěhováno do Iwamy
- 1956 – návrat Hombu dódžó do Tokia
- 50- a 60- léta: popularizace aikidó, vznik TV dokumentů, publikací
- Uešibovi žáci propagovali aikidó mimo Japonsko

## ■ 3. Etapa 1942 -

- 1969 – smrt M. Uešiby
- Kisšómaru Uešiba – 2. Dóšu (do r. 1999)
- Moriteru Uešiba – 3. Dóšu
  
- 1975 založení International aikido federation

# Aikidó v ČR


- Plný rozvoj po r. 1989
- Organizace:
  - Česká federace aikidó (ČFAi)
  - Česká asociace aikidó (ČAA)
  - Aikikai Bohemia (BA)
  
  - A další, menší



# Různé styly aikidó

- Aikikai (vlastně není stylem)
- Jošinkan (Gozó Šioda)
- Joseikan (Minoru Močizuki)
- Ki aikidó (Koiči Tohei)
- Tomiki aikidó (Kendži Tomiki)

---



---

- Japan Sports – aikido (NHK) \*

# Tori a uke

- Uke provede útok
- Tori provede techniku jako odpověď na tento útok
- Uke přijme techniku pomocí ukemi waza

# Vztahy ukeho a toriho

- Tači waza



- Hanmi hantači waza



- Suwari waza



# Technické prostředky v aikidó

Technické prostředky ukeho	Společné technické prostředky	Technické prostředky toriho
techniky útoků <i>kógeki waza</i>	postoj <i>hanmi</i>	techniky hodů <i>nage waza</i>
techniky přijímání techniky <i>ukemi waza</i>	pohyby horními končetinami <i>te sabaki</i>	techniky hodů s následním znehybněním <i>nage katame waza</i>
	pohyby dolními končetinami <i>aši sabaki</i>	techniky znehybnění <i>katame waza</i>
	obraty <i>tai sabaki</i>	techniky úderů <i>atemi waza</i>
	techniky dýchání <i>kokjú waza</i>	techniky strhů <i>sutemi waza</i>

---

# ■ Tajemství aikidó

---

## ■ Video

# ■ (Cvičné) zbraně v aikidó

- Bokken (dřevěný meč)
- Džó (dřevěná tyč)
- Tantó (dřevěný nůž)
  
- Video: [Osensei a buki waza](#)

# Cvičení se zbraněmi (není hlavní částí aikidó)

- Šerm (všemi zbraněmi)
- Džó/tači/tanto dori – obrana proti útokům se zbraněmi
- Džó/tači/tanto nage – využití zbraní obráncem



# Společné technické prostředky

## ■ Polohy:

### ■ Hanmi

- Postoj, vychází z chůze vpřed
- Postojů je v aikidó několik, nerozlišujeme je názvy
- Postoj je pouze teoretický konstrukt, ve skutečnosti se cvičenec neustále pohybuje

### ■ Seiza

- Formální sed klečmo, nohy natažené

### ■ Kiza

- Vychází ze seiza, nohy jsou opřeny na prstech

## ■ Přechody:

### ■ Suwarikata

- Sedání ze stoje – pohybový vzorec využíván zejména u cvičení katame waza

### ■ Tačikata

- Vstávání ze sedu

# Společné technické prostředky

- Pohyby paží (principy)
  - princip šermířských pohybů (tegatana)
    - Pohyby se připodobují pohybu meče
  - princip rotace předloktí
    - Supinace
    - Pronace
  - princip neohnutelné paže (orenaite)
    - Paže je natažená (ne v hyperextenzi)
    - Paže (až na výjimky) nekrčíme v lokti
  - princip zachování centra
    - Obě paže udržujeme v sagitální rovině, tedy před tělem

# Společné technické prostředky

- Přemísťování (principy). Tyto principy jsou platné i pro chůzi po kolenou (šikkó):
  - Minimalizování vertikálního pohybu těžiště
    - Neustále udržujeme pokrčená kolena
  - Neustálý kontakt s podložkou
    - Alespoň jedna noha je v kontaktu s podložkou. K přemísřování nepoužíváme skoky
  - Vertikální stabilita
    - Tělo udržujeme vzpřímeně
  - Zachování centra
    - Pohyb je iniciován ze středu těla (zde je důležitá imaginace pohybu)
  - Jednota pohybu těla
    - Pohyby horních i dolních končetin jsou harmonizovány s centrem

# Společné technické prostředky

## ■ Základní kroky a obraty:

### ■ Irimi

- Krok vpřed

### ■ Tenkan

- Otočení kolem přední nohy se zakročením

### ■ Kaiten

- Otočení na místě

## ■ Chůze v suwari waza a hanmi hantači waza

### ■ Šikkó

- Mae
- Uširo
- Tai sabaki

# Technické prostředky ukeho

- Ukemi waza
  - Mae ukemi
  - Uširo ukemi
  - Joko ukemi
- Kógeki hó (útoky)
  - Vzájemné postavení partnerů
    - Aihanmi (souhlasný postoj)
    - Gjakuhanmi (nesouhlasný postoj)
  - Směr, ze kterého přichází útok
    - Mae (kógeki) waza
    - Uširo (kógeki) waza
  - Způsob útoku
    - Uči ate waza
    - Cuki ate waza
    - Tori waza

# Techniky (způsob provádění)

- Kihon waza (základní technika) \* \_
- Ojo waza (pokročilá technika) \* \_ (od 37:50)
- (ojo) henka waza (volné variace) \* \_
  
- Renraku waza (kombinace technik)
- Kaeši waza (protitechniky)

# Dynamika cvičení (základní taktika)

- Go tai (go no sen)
  - Statické cvičení – pouze z didaktických důvodů
- Džú tai (sen no sen)
  - Dynamické cvičení
- Ki tai (sen sen no sen)
  - Dynamické cvičení, anticipace pohybů útočníka

# ■ Metody cvičení

- Metoda aktivní pomoci
  - Uke pomáhá provést techniku
- Metoda pasivní pomoci
  - Uke pasivně podporuje provedení techniky (neodporuje, nepomáhá)
- Metoda pasivního odporu
  - Uke pasivně odporuje
- Metoda aktivního odporu
  - Uke aktivně odporuje provedení techniky



# Metodické řady

- Útok
  - pohyb/princip
    - technika
  
- Šómen ate
  - irimi tenkan
    - Ikkjó ura
    - Irimi nage
    - Kote gaeši
    - Kokjú nage (mae otoši)

# ■ Metodické řady

---

- Logické propojení pohybů
  - Něco je stejné
  - Něco se liší

# Metodické řady

Co je stejné? Co se liší?

- Aihanmi katatedori

- Irimi nage

- Ikkjó ura

- Nikkjó ura

# Metodické řady

Co je stejné? Co se liší?

- Aihanmi katatedori
  - Irimi nage (irimi aši)
  - Irimi nage (irimi kaiten)
  - Irimi nage/uširo kiri otoši (irimi tenkan)
  - Irimi nage (irimi tenkan kaiten)

# Metodické řady

Co je stejné? Co se liší?

- Šómen ate
  - Irimi nage (irimi aši)
  - Irimi nage tai atari (šómen uči)
  - Irimi nage tai atari (jokomen uči)
  - Irimi nage tai atari (šómen ate)
  - Irimi nage tai atari (irimi aši aihanmi)
  - Irimi nage tai atari (irimi aši gjakuhanmi)

# Šinbudó – systém výuky a zkoušek

- Systém kjú a dan
  - Kjú sestupně ...3., 2., 1. ... 8.
- Sensei, šihan (stejně jako v korjú)

# Učitelé bojových umění

- Cvičení (i výuka) je prostředkem, nikoli cílem
- Výuka probíhá prostřednictvím bezprostřední praktické zkušenosti s pohybem
- Učitel je v první řadě neformální autoritou (žáci přicházejí k učiteli, ne opačně)
- Výuka není časově omezena cílem, umožňuje tedy skutečně rozvíjet osobnost žáka

# Trénink japonských bojových umění

- Cíle z historického hlediska
  - Utilitaristický (původní cíl)
  - Duchovní (především od éry Tokugawa/Edó)
- Metody
  - Především kata
  - Ale i různé způsoby (různě) volného boje (i se zbraněmi)



# Trénink japonských bojových umění

- renšú – trénink v tělesném pojetí
- keiko – jako každodenní praxe
- šúgjó – jako metoda k sebezdokonalování, podobně jako askeze  
(z řeckého ἄσκησις *askésis* cvičení, praxe, disciplína; z ἀσκέω *askó* cvičit; původně znamenala jakoukoli formu praxe, jíž se upevňuje disciplína)

# Trénink japonských bojových umění

- renšú – trénink v tělesném pojetí
  - Chápe se jako cvičení na pravidelných trénincích
- keiko – jako každodenní praxe
  - Cvičení mimo tréninky – semináře, individuální cvičení
- šúgjó – jako metoda k sebezdokonalování
  - Všechny každodenní činnosti se chápou jako součást cvičení

# Trénink japonských bojových umění

## ■ **Šu-ha-ri** (učit se, odvázet se, přesáhnout)

- **Šu** (chránit, naslouchat): tradované znalosti, učení se základům, bezvýhradné sledování učení
- **Ha** (rozvázání, odbočení): prolomení tradice, hledání vlastní, jiné cesty
- **Ri** (opuštění, oddělení): transcendence, dokonalost, již zde nejsou formy, techniky



# ■ Psychofyzické principy (ki)

- Chápaní světa jako dynamické jednoty (hifumi) in – jó (čín. jin – jang)
- Neokonfucianizmus (Ču-si)
  - Ri hokkai – princip, idea, pravzor všeho, vší hmotné existence
  - Dži hokkai – individuální, relativní projev ri hokkai
    - Tato kvalita je dána přítomností ki

# ■ Psychofyzické principy (ki)

- V japonštině je více než 40 pojmů vztažených ke ki
  - Vědomí, duševní zdraví
  - Zájem, záměr přesvědčení
  - Pocity, emocionalita, nálada
  - Temperament, srdce, mysl

# ■ Psychofyzické principy (ki)

- V bojových uměních sledujeme tři aspekty ki
  - duchovní aspekt (duch, duše, étos (ang. spirit; fr. esprit; nem. Geist)),
  - afektivní aspekt (vnímání, intuice, cit (ang. feeling, fr. intention; nem. Stimmung)),
  - psycho - fyziologický aspekt (duše, dech, dýchání (gr. psyché; ang. ether)).

# ■ Psychofyzické principy (ki)

- Co tedy ki není:
  - Energie (v okcidentálním smyslu – skalární veličina, schopnost látky, nebo pole konat práci)
  - Schopnost porazit protivníka mimo technické, taktické a jiné prostředky

# Principy komunikace v aikidó

Mají být přítomné současně, navzájem se podporují a doplňují

- vedení
- kontrola
- akceptace
- aktivita



# Didaktické cíle

- Podobně jako v jiných bojových uměních rozvoj:
  - Tělesný
  - Duševní
  - Sociální
  - Duchovní

# Čtyřdimenzionální rozvoj (funkce)

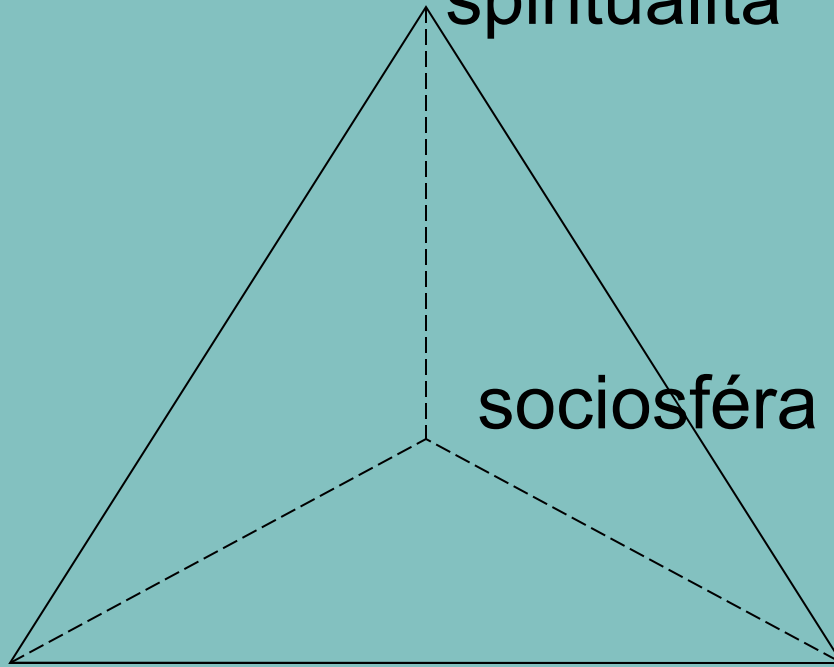
noosféra (V. Vernadsky),

spiritualita

sociosféra

biosféra

psychosféra



# Čtyřdimenzionální rozvoj (funkce)

## ■ Biosféra

- Tělesný trénink a jeho složky

## ■ Psychosféra

- Psychické procesy a stavy, psychomotorika

## ■ Sociosféra

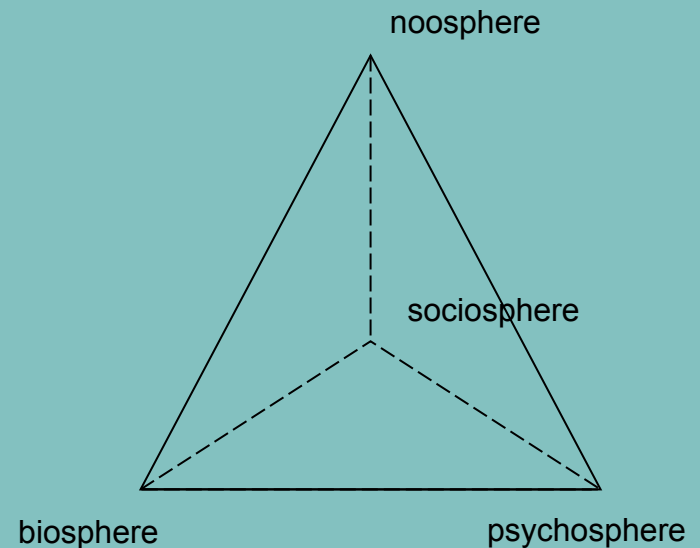
- Společenské normy

## ■ Noosféra (V. I. Vernadski a Teilhard de Chardin geosféra-biosféra-noosféra (ř. *νοῦς* + *σφαῖρα*)

- Někdy i spiritualita. Všechno poznání (i duchovní)

# Funkce

- Mít zdravý, funkční organizmus a umět ho použít
- Být integrovanou lidskou bytostí
- Mít dobré sociální vztahy
- Mít smysl života



# ■ Reigi – pravidla chování

- Jsou historicky podmíněné, někdy ne v souladu s okcidentální kulturou
- Souvisí s tzv. ctnostmi budó
- Umožňují a optimalizují didaktický proces
- Jsou podmínkou pro bezpečné cvičení

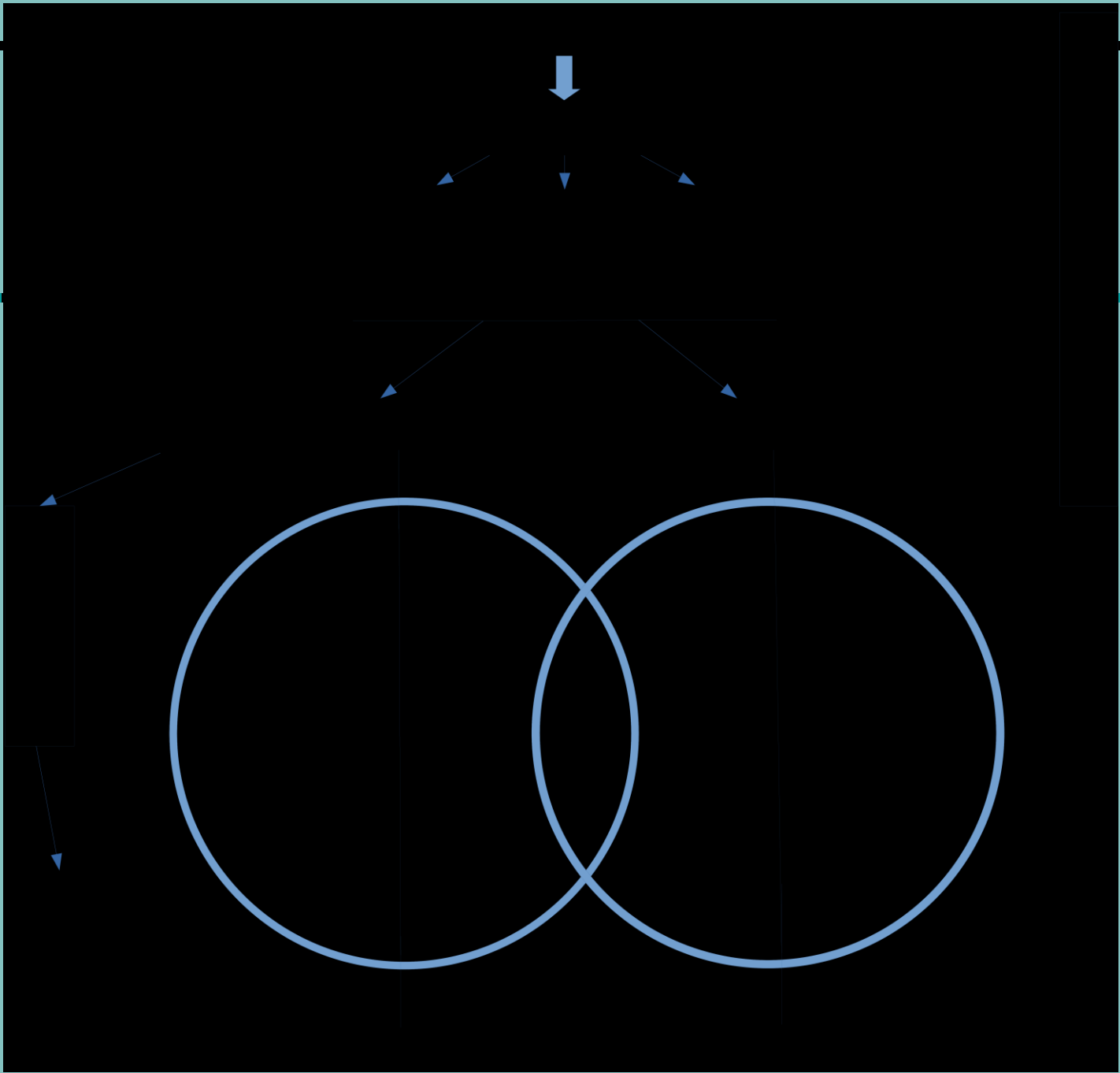


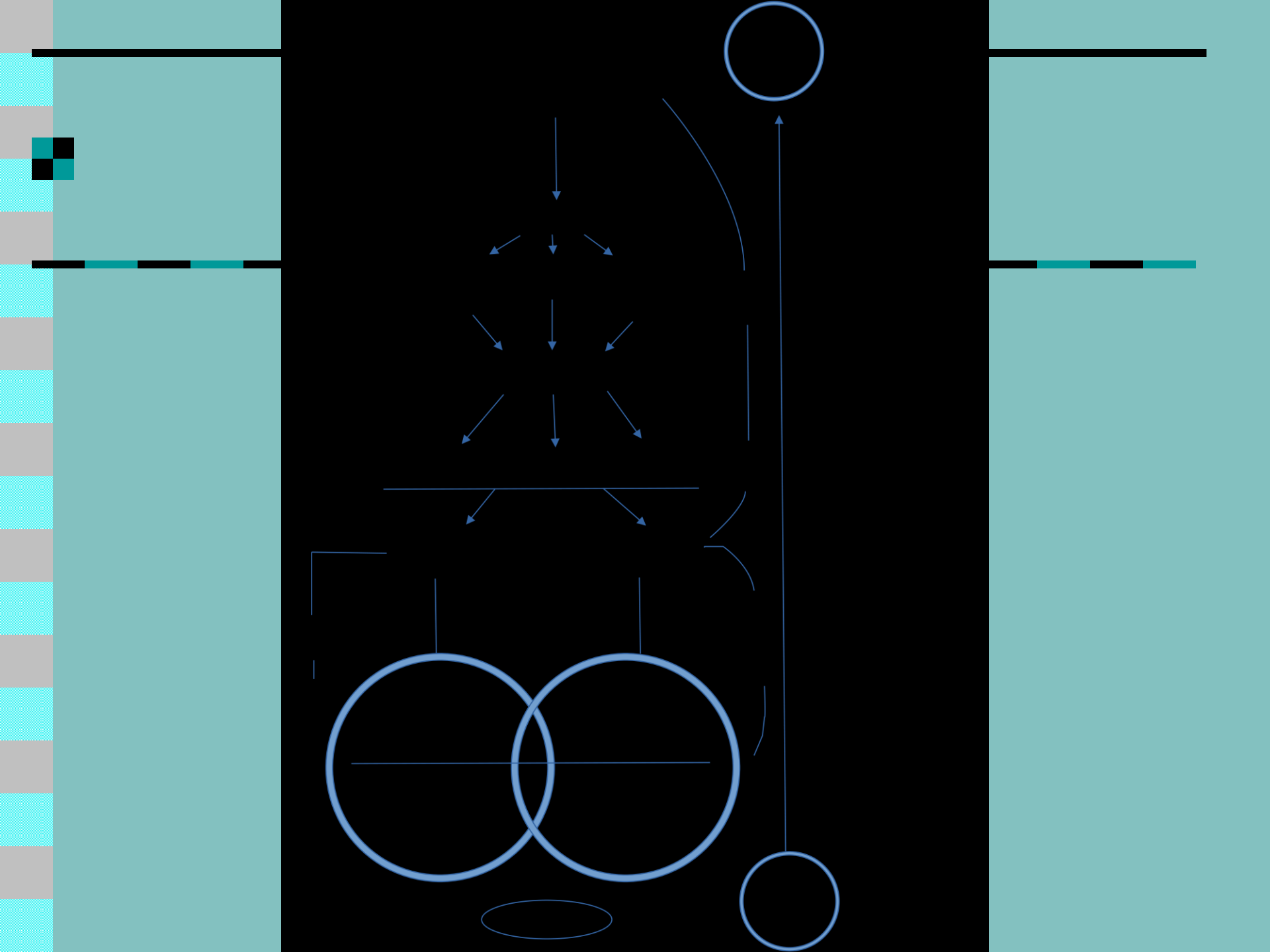
# Teorie sebeobraný: aikidó

- Aikidó nevzniklo jako sebeobranný systém
- Principy pohybu a taktiky je možné aplikovat v sebeobraně, je však těžké vyčlenit je od jiných principů:
  - Centralizace (sebe sama i vzhledem k partnerovi)
  - Aktivita (neustálý pohyb, nečeká se na útok)
  - Práce s principy kjó a džicu (především pomocí atemi)
  - Práce s jednotlivcem i jako se skupinou









---

# Aikidó a sebeobrana

---

- Technické prostředky aikidó v sebeobraně \*

# Zdroje ke studiu

## ■ Základní:

- REGULI, Zdenko. *Aikidó: Průvodce pro žáky i učitele*. Bratislava : Cad Press, 2003. 223 s. ISBN 80-88969-08-5.

## ■ Doplnující

- VÍT, Michal - REGULI, Zdenko. Základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu. *Elportál*, Brno, Masarykova univerzita. ISSN 1802-128X, 2009.
- REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty (distanční studijní text)*. Brno : Masarykova univerzita, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8.
- A všechny další o aikidó