



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
- sebeobranné
- **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

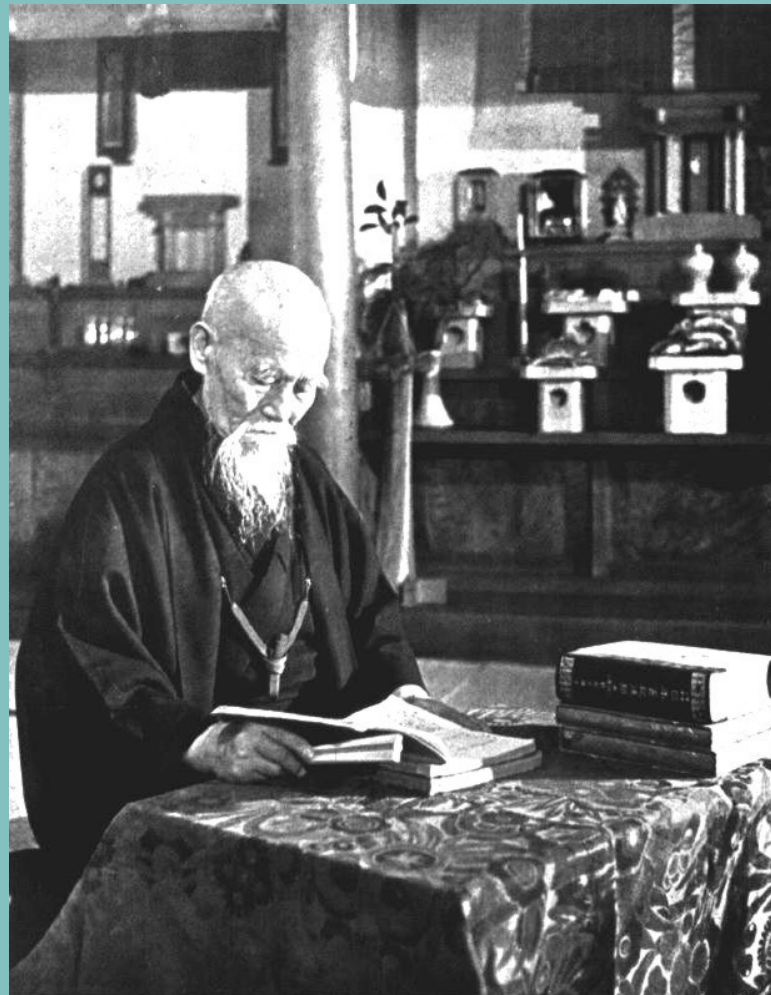
Aikidó jako součást programu Světových her

Aikidó jako součást Světových úpolových her
SportAccord

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)

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)
- (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)

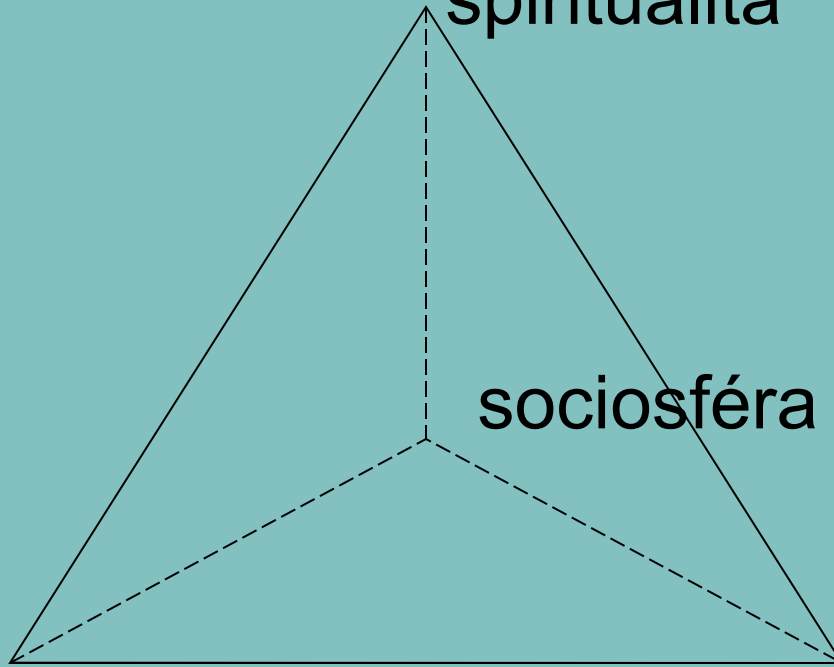
noosféra (V. Vernadsky),

spiritualita

sociosféra

biosféra

psychosféra



Čtyřdimenzionální rozvoj (funkce)

■ Biosféra

- Tělesný trénink a jeho složky

■ Psychosféra

- Psychické procesy a stavy, psychomotorika

■ Sociosféra

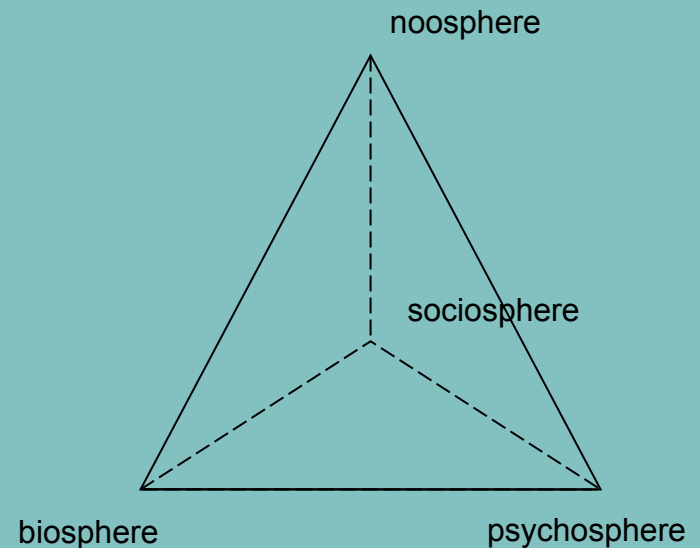
- Společenské normy

■ 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