



AIKIDO KLUB HAKAMA
Ul. Pohorskega Bataljona 6
2000 MARIBOR
tel: 02 420 18 54

Maribor, 7. april 2009

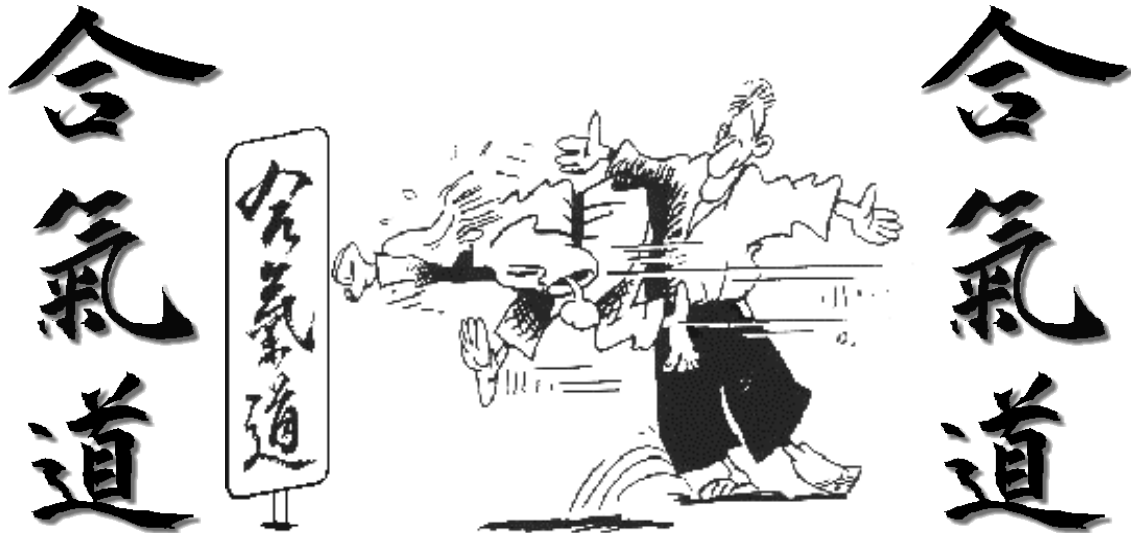
HAHAKAMA

KLUBSKO GLASILO ŠT. 1

合氣道

AIKIDO

AIKIDO



AI = harmonija, KI = energija, duhovno moč, DO = pot

Zakaj trenirati Aikido? Ker je 'fajn' (čitaj: boli).

Kdaj znamo Aikido? Nikoli! Vedno se samo učimo. Cilj Aikida je Aikido.

Kaj nam da? S fizičnega vidika predvsem boljšo držo, gibljivost, boljšo koordinacijo gibanja, s psihološkega pa sprostitev, samozavest, lažjo koncentracijo, nov pogled na svet.

Od kdaj obstaja? Uradno od leta 1942, ko mu je ustanovitelj dal to ime.

Ustanovitelj? O-sensei Morihei Ueshiba (1883 - 1969).

Katero smer treniramo mi? Tendoryu Aikido.

Kdo je vodja te šole? Kenji Shimizu (1940).

Je naporno? Ne, je pa komplicirano.

Za koga je primerno? Za vse.

Kje? V Športni dvorani Razvanje

Kdaj? Vsak ponedeljek ob 20:00, sredo ob 20:30 in četrtek ob 20:30

Informacije:

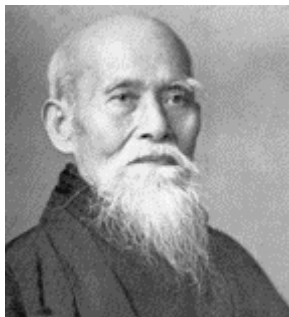
sajko@uni-mb.si ali tel. (041) 374-346 (Niko) ali

sas@multimedia.si ali tel. (041) 664-337 (Saš) ali

bojan.fekonja@multimedia.si ali tel. (040) 258 357 (Bojan).



Zgodovina Aikida



Aikido je Japonska borilna veščina, nastala v XX. stoletju. Ustanovitelj O-sensei Morihei Ueshiba (1883 - 1969) je bil mojster več Japonskih borilnih veščin. Osnove Aikida so bile predvsem Juiutsu in japonsko sablanje. Po njegovi smrti je večina njegovih najboljših učencev ustanovila lastne smeri Aikida.

Tendoryu Aikido



Vodja šole je mojster [Kenji Shimizu](#) 8.DAN, ki se je leta 1968 ločil od aikikai organizacije in 1969 ustanovil v okrožju Setagaya TOKYO lastno institucijo. Rodil se je leta 1940 v mestu Tendo v pokrajini Fukuoka na otoku Kyushu. Kot otrok se je ukvarjal tudi z judom. V času študija na univerzi Meiji so mu podelili 4.DAN (Kodokan). Po končanem študiju je januarja 1963 na priporočilo in v dogovoru z ustanoviteljem aikida Morihejem Ueshibo pričel vaditi aikido.

Kot zadnji *uchideshi* je šest let preživel pri ustanovitelju, vse do njegove smrti leta 1968. Njegove tehnike nosijo neizbrisen pečat takratnega trdega šolanja. Značilnosti takšnega aikida so predvsem močna krožna gibanja, ki dajejo tehnikam učinkovitost in eleganco.

Tendoryu aikido je razen na Japonskem razširjen še v Nemčiji, na Danskem, v Belgiji in na Nizozemskem. Slovenski privršenci aikida smo se z gospodom Shimizumom prvič srečali leta 1982; od takrat naprej smo vedno prisotni na njegovih seminarjih doma in v tujini.

Od letos (2000) dalje deluje tudi Tendoryu Aikido Zveza Slovenije. Člani TAZS so: Aikido klub BRANIK Maribor, Društvo za športno rekreacijo Murska Sobota - sekcija za Aikido, Aikido klub SANKAKU Celje in Aikido klub HAKAMA Maribor.

Kaj je Aikido



Zgodovina človeške družbe je zgodovina nasilja in njegovega omejevanja. Prav načini tega omejevanja pa določajo stopnjo kulture. Eden od takšnih načinov je tudi Aikido je kljub svojemu več kot tisoč letnemu razvoju v zahodnoevropskem prostoru najmlajša in zato tudi najmanj znana borilna veščina. Ta pa si kljub temu utira pot k vedno večji popularnosti, kajti Aikido je idealna obrambna borilna veščina, primerna za vsakogar, ne glede na spol in starost. K njegovi priljubljenosti prispevata dve njegovi bistveni značilnosti, ki ga na najbolj očiten način ločita od ostalih borilnih veščin. Prva njegova posebnost je njegova izrazita obrambna naravnost, kajti velja načelo »brez napada ni Aikida«. Ob tem mu daje poseben čar prav dejstvo, da umetnost obrambe ni v uporabi naše fizične moči, pač pa izkoriščanju centrifugalne in centripetalne sile. Gibanje v Aikidu je namreč posnemanje gibanja v naravi, kar odraža duhovna in telesna usklajenost naših gibov z gibanjem nasprotnika. To daje tehnikam vzvodov, udarcev in metov poudarjen estetski videz. Že s samimi krožnimi gibi, prilagojenimi hitrosti nasprotnika, dosežemo izgubo njegovega ravnotežja ter s tem njegov poraz, ki je karikiran dokaz nesmiselnosti napada, ter prikaz skladnega delovanja našega duha in telesa. Prav ta njegov zunanji vidik, ki ga karakterizirajo za napadalca nagli, pogosto dramatični preobrati, naredi na nepoznavalce borilnih veščin največji vtis. Zato ne preseneča, da osvajajo njegove številne tehnike tudi posebne policijske in vojaške enote kakor tudi varnostne službe.

Aikido je v Sloveniji prisoten preko Aikido kluba Branik, ki je od leta 1978 včlanjen preko Mariborskega športnega društva Branik v Športno zvezo Maribor iz katerega so nastali številni klubi predvsem v SZ Sloveniji. Tradicionalni pa so postali že mednarodni Aikido seminarji. Ti so vsaj enkrat letno pod vodstvom svetovno priznanega mojstra g. Kenji Shimiza iz Tokya ter g. Klusa Krügerja, uglednega strokovnjaka s tega področja ter organizatorja letne mednarodne evropske šole Aikida v Herzogenhornu v Schwarzwald. Visok nivo obeh mojstrov tako privablja udeležence iz cele Slovenije, Avstrije, Madžarske in Nemčije. Ob tem je vsekakor potrebno poudariti tudi to, da Aikido ni zgolj tehnika, temveč se okoli njega razpreda bogata filozofija.

Borilne veščine pogosto vzbujajo vtis, da je odločilna hitrost, moč, spretnost, poznavanje najrazličnejših tehnik, ki so preračunane na najrazličnejše možne situacije, poznavanje anatomije in fiziologije človeškega telesa. Čeprav je ta zunanji vidik nesporno prisoten, pa ostaja v znatni meri zapostavljena njihova notranja, subjektivna, psihična plat in hkrati z njo tisti psihološki momenti, ki pomembno prispevajo prav k takšni impresiji kot jo sicer odražajo borilne veščine navzven. Prav zato obstaja med borilnimi veščinami in primitivnim spopadom - pretepom pomembna, a pogosto ne dovolj opazna razlika. To namreč ne ustvarjajo poznavanje učinkovitih borilnih tehnik in njihova uporaba, temveč končni cilj urjenja borilnih veščin. Ta je v prepričanju, da je to urjenje sestavni del razvoja, katerega končni smoter je osebna preobrazba tistega, ki se jim posveča. Pri urjenju borilnih veščin psihološka komponenta namreč ne zadeva le vprašanje motivacije, koncentracije, hrabrosti in odločnosti, da se v pravem trenutku uporabi najbolj učinkovita tehnika, temveč poseben način doživljanja harmonije med našim telesom in dušo. To omogoča globlja spoznanja, ki so pogoj za občutek harmonije v sebi in s svojim socialnim in naravnim okoljem, ali kot je poudarjal ustanovitelj Aikida O-sensei Morihei Ueshiba (1883-1969) harmonije s vesoljem kot stvarstvom v celoti. Če zveni to metafizično, potem je to morda zato, ker ostaja psihološki pogled borilnih veščin zapostavljen in to ne le zaradi težje spoznave notranjega-psihološkega, subjektivnega, temveč zaradi nekaterih kulturnih determinant, po katerih se bistveno razlikuje pogled na človekov telesno in duhovno plat na Zahodu od tovrstnega pojmovanja na Vzhodu. Notranjemu - psihološkemu vidiku borilnih veščin daje globlji smisel njihovo filozofsko stremljenje, prežeto z vzhodnjaško modrostjo. Zlasti Zen predstavlja idealno podlago za psihološko pripravo ne le na boj na življenje in smrt, temveč za razreševanje vsakodnevnih konfliktov. Zato je postala ta filozofija sestavni del poslovne strategije in taktike ne le na vzhodu, temveč jo vedno bolj osvajajo tudi poslovneži na zahodu. Njegova načela ne potrjujejo le številni borilni sistemi, temveč tudi vsakodnevna življenjska praksa.



AİKIDŌ slovar

Drže		
Hanmi	半身	Drža pol naprej- ena noga nekoliko naprej
Iai goshi	いあい腰	Spuščeni boki, stabilna drža
Kamae	構え	Drža, poza
Kiza	きざ	Klečanje, na prstih
Seiza	正座	Klečanje, na nartih
Tachi	立ち	Stoje
Chudan	中段	Srednja drža
Gedan	下段	Spodnja drža
Jodan	上段	Zgornja drža
Seigan	正眼	Naravni korak, osnovna drža
Splošni izrazi		
Arigato	有難う	Hvala (neformalno)
Domo	どうも	Hvala (neformalno)
Domo arigato	どうも有難う	Hvala (formalno)
Domo arigato gozaimasu	どうも有難うございます	Hvala lepa (zelo formalno) (za nekaj, kar se dogaja)
Domo arigato gozaimas'ta	どうも有難うございました	Hvala lepa (zelo formalno) (za nekaj, kar se je ravno zgodilo)
Rei	礼	Priklon
Hai	はい	Da
Iie	いいえ	Ne
Wakarimasu	わかります	Razumem
Jo	杖	Kratka palica (~130 cm dolga)
Irimi	入身	Vstop
Kaiten	回転	Zasuk
Nagashi	流し	Potek
Sabaki	さばき	Gibanje telesa
Shikko	膝行	Na kolenih
Tenkan	転換	Osnovni korak (dva koraka)
Napad - udarci		
Atemi	当て身	Udarec v vitalno točko
Chudan-zuki	中段突き	Udarec v predel trebuha
Shomen uchi	正面打ち	Udarec od zgoraj v glavo
Tsuki	突き	V Aikidu predvsem Chudan Oi-zuki
Yokomen uchi	横面打ち	Diagonalni udarec od strani v glavo ali vrat
Napad - prijemi		
Katate dori	片手取り	Prijem z eno roko za eno roko
Morote dori	諸手取り	Prijem z dvema rokama eno roko
Kata dori	肩取り	Prijem za ramo
Ryokata dori	両肩取り	Prijem za obe rameni
Ryote dori	両手取り	Prijem z obema rokama za obe roki
Mune dori	胸取り	Prijem za rever (z eno ali obema rokama)

JUDO slovar

Principi		
Ikkyo	一教	
Nikyo	二教	
Sankyo	三教	
Yonkyo	四教	
Gokyo	五教	
Rokkyo	六教	
Nanakyō	七教	
Hakyo	八教	
Kukyo	九教	
Meti		
Irimi nage	入身投げ	Met z vstopom
Juji nage, juji garami	十字柄め	Met prepletenih rok (prekrižane roke in vzvod na komolec)
Kaiten nage	回転投げ	Krožni met. uchi-kaiten nage in soto-kaiten nage (znotraj in zunaj)
Kokyu ho	呼吸法	Tehnika z dihom
Kokyu nage	呼吸投げ	Met z dihom (Vsak drugi met ima takšno ime)
Koshi nage	腰投げ	Bočni met
Kote gaeshi	小手返し	Met z zasukom zapestja navzven
Shiho nage	四方投げ	Met štirih smeri
Tenchi nage	天地投げ	Met Nebo - Zemlja
Sumi otoshi	角落し	Kotni met
Tai-atari uchi otoshi	体当り内落し	Iz yokomen-uchi, vstop in blokada, uke vržemo nazaj
Ushiro udoroshi	後ろうどろし	poteg od zadaj
Oblačila:		
do gi, gi	着	Oblačilo za trening (kimono)
Obi	帯	Pas (beli pas 白帯, črni pas 黒帯)
Hakama	袴	Hlačno krilo (tradicionalne japonske hlače)
Zori	草履	Japonski sandali
Tehnike		
Ukemi	受身	"sprejemanje s telesom"
Atemi-waza	当て身技	Tehnika z udarcem v vitalno točko
Hanmi-handachi waza	半身半立ち技	Tehnike, kjer eden stoji, drugi pa sedi
Jiju waza	自由技	Prosti stil napadov in tehnik
Suwari waza	座り技	Tehnike kjer uke in nage sedita
Ushiro-waza	後ろ技	Tehnike pri napadu od zadaj

JIKIDO slovar

Smeri		
Mae	前	Naprej
Migi	右	Desno
Hidari	左	Levo
Ushiro	後ろ	Zadaj, nazaj
Omote	表	Naprej
Ura	裏	Nazaj
Uchi	打ち	Znotraj
Soto	外	Zunaj
Jodan	上段	Visoko
Chudan	中段	Srednje
Gedan	下段	Spodaj
Otoshi	落とし	Spustiti
Shomen	正面	Naravnost naprej
Ue	上	Gor
Yoko	横	Vodoravno, na stran
Gyaku	逆	Obratno, nasprotno
Stopnje in nazivi:		
Sensei	先生	Inštruktor
Shihan	師範	Po stopnji starejši učitelj, uporablja se v doju
Kyu	級	Študentske stopnje
gokyu	五級	5. kyu - rumeni pas
yonkyu	四級	4. kyu - oranžni pas
sankyu	三級	3. kyu - zeleni pas
nikkyu	二級	2. kyu - plavi pas
ikkyu	一級	1.kyu - rjavi pas
Dan	段	Mojstrski pasovi - črni pas
shodan	初段	1. dan
nidan	二段	2. dan
sandan	三段	3. dan
yondan	四段	4. dan
godan	五段	5. dan
rokudan	六段	6. dan
nanadan	七段	7. dan
hachidan	八段	8. dan
Doshu	道主	Vodja smeri (šole) (Kenji Shimizu)
O Sensei	大先生	Veliki učitelj (Morihei Ueshiba)