

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH
BUDĚJOVICÍCH PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Vratislav ZAHRÁDKO

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Vytvoření výukového multimediálního programu
aikidó
(bakalářská práce)

Autor práce: Vratislav ZAHŘÁDKO, Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D

České Budějovice, 2013

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Creating a multimedia program for teaching aikido
(graduation theses)**

Author: Vratislav ZAHŘÁDKO, Physical Education and Sport
Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2013

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření výukového multimediálního programu aikidó

Jméno a příjmení autora: Vratislav Zahrádko

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá návrhem a vytvořením multimediálního výukového programu aikidó pro začátečníky. Práce je rozdělena na část teoretickou, která se zabývá stručnou historií japonských bojových umění, historií aikidó a jeho zakladatelem Moriheiem Uešibou a obecnou charakteristikou aikidó. Druhá část je praktická, která se zabývá sestavením výukového multimediálního programu aikidó, jeho softwarovým zpracováním, včetně popisu jeho obsahové práce, ta je doplněna o fotodokumentaci cvičení objevujících se v programu. Výukový program na DVD obsahuje: základní polohy a pohyby těla, pádovou přípravu a pádovou techniku, chůzi v kleku, průpravná cvičení pro techniky a finální verze techniky pro 6. kyu.

Klíčová slova:

aikidó, bojová umění, budó, techniky aikidó, pádová technika

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Creating a multimedia program for teaching aikido

Author's first name and surname: Vratislav Zahrádko

Field of study: Physical Education and Sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract: This thesis deals with designing and creating multimedia tutorial for beginners aikido. The work is divided into a theoretical part, which deals with a brief history of Japanese martial arts, the history of Aikido and its founder Morihei Ueshiba and Aikido general characteristic . The second part is a practical, which deals with constructing educational multimedia program aikido, its software processing, including a description of the content of his work, which is accompanied by photographs of the exercises appearing in the program. Tutorial DVD includes: basic position and movements of the body, stalling and stalling technique training , walking , kneeling , training exercises and techniques for the final version of a technique for the 6th kyu.

Keywords:

aikido, martial arts, budo, aikido techniques, stalling technique

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vytvoření multimediálního výukového programu aikidó“ vypracoval samostatně a na základě odborných konzultací PaedDr. Ludvíka Michalovova, Ph.D. a s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

Poděkování:

Především bych rád poděkoval svému vedoucímu práce PaedDr. Ludvíku Michalovovi, Ph.D. za cenné rady při zpracování této práce a za odborné vedení. Dále bych chtěl poděkovat celému oddílu aikidó VSK Slavia České Budějovice a všem jeho členům, za jejich trpělivost při napomáhání zkompletování praktické části bakalářské práce, jmenovitě poté Mgr. Pavlu Václavíkovi za doplňující odborné rady, Ing. Pavlu Dědičovi, Martinu Šerýmu, Františku Študlarovi, Martinu Lhotákovi, Domiku Lustovi a Bc. Marii Žemličkové, DiS., za pomoc při natáčení potřebného materiálu a pořizování fotodokumentace k bakalářské práci.

OBSAH

1 ÚVOD	11
2 TEORETICKÁ ČÁST	13
2.1 Japonsko a bojová umění	13
2.1.1 Historie	13
2.1.2 Systémy zbraní.....	15
2.1.3 Smíšené systémy	15
2.1.4 Systémy prázdných rukou.....	15
2.2 Aikidó (charakteristika, vznik, vývoj).....	16
2.2.1 Historie.....	16
2.2.2 Zakladatel.....	19
2.2.3 Aikidó školy.....	21
2.2.3.1 Moderní školy	21
2.2.3.2 Ki školy	22
2.2.3.2.1 Shin – Shin Toitsu Aikido	22
2.2.3.3 Sportovní školy	22
2.2.3.3.1 Tomiki – Ryu	22
2.2.3.4 Staré školy.....	23
2.2.3.4.1 Aikibudó	23
2.2.3.4.2 Yoseikan	23
2.2.3.4.3 Yoshinkan	24
2.2.3.5 Tradiční školy	24
2.2.3.5.1 Aikikai	24
2.2.3.5.2 Iwama – Ryu.....	26
2.3 Aikidó (obecná charakteristika)	27
2.3.1 Dýchání	27
2.3.1.1 Dechová cvičení	28
2.3.2 Základní polohy.....	32
2.3.2.1 Polohy	32
2.3.2.2 Vzájemné polohy.....	33
2.3.2.3 Přejchody.....	34
2.3.3 Základní pohyby těla.....	35

2.3.3.1	Postoj (hanmi)	35
2.3.3.2	Bojový střeh (kamae)	36
2.3.3.3	Pohyby paží (te sabaki)	37
2.3.3.4	Pohyby nohou (aši sabaki)	39
2.3.3.5	Obraty těla (tai sabaki)	41
2.3.4	Pády (ukemi waza)	42
2.3.4.1	Charakteristika	42
2.3.4.2	Průpravná cvičení	45
2.3.4.3	Technika	49
2.3.5	Útoky (kógeki hó)	53
2.3.5.1	Útoky zepředu (mae kógeki waza).....	54
2.3.5.2	Útoky zezadu (uširo kógeki waza).....	58
2.3.6	Zbraně.....	59
2.4	Teorie a didaktika sportovního tréninku aikidó	61
2.4.1	Charakteristika sportovního tréninku	61
2.4.2	Didaktické metody	61
2.4.2.1	Motivační metoda.....	61
2.4.2.2	Expoziční metoda	62
2.4.2.3	Fixační metoda	63
2.4.2.4	Diagnostické metody.....	63
2.4.3	Motorické učení	64
3	PRAKTICKÁ ČÁST	66
3.1	Cíl práce	66
3.2	Úkoly práce	66
3.3	Metody práce.....	66
3.4	Organizace a metodika	67
3.5	Délka trvání	67
3.6	Stavba tréninkové jednotky a metody	68
3.7	Obsah tréninkové jednotky.....	68
3.8	Obsah výukového programu (zaznamenaný multimedialní formou DVD)	70
3.8.1	Pádová průpravná cvičení	70
3.8.2	Pádová technika (ukemi waza).....	70
3.8.3	Přechody mezi polohami, pohyby nohou, obraty těla, a chůze v kleku.....	71
3.8.4	Vybrané útoky	71

3.8.5 Průpravná cvičení pro techniky.....	72
3.8.6 Techniky pro 6. kyu (finální podoba)	72
3.8.6.1 Irimi nage	72
3.8.6.2 Kote gaeshi.....	77
3.8.6.3 Ikkyo omote	81
3.8.6.4 Ikkyo ura	85
3.8.6.5 Shiho nage omote.....	90
3.8.6.6 Shiho nage ura.....	93
3.8.6.7 Tenchi nage	96
3.8.6.8 Genkei kokyu nage.....	99
4 ZÁVĚR	104
5 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ.....	106
6 SEZNAM PŘÍLOH.....	108

1 Úvod

Co pro člověka znamená aktivní život? Co bychom si mohli pod tím představit? Pohybová aktivita patří k součásti lidského života již od nepaměti. Během dlouhých staletí procházela různou transformací a utvářela se tak, jak se zrovna v jednotlivém období utvářel člověk a jeho život. Již záhy nabírala různých forem, ať už zůstávala nadále pouze pohybovou aktivitou, která byla vykonávána jako každodenní činnost, nebo se z ní postupně stávala činnost se sportovním charakterem, za účelem pobavit se a popřípadě ještě pokořit soupeře. Soutěže ve sportovním odvětví se poté stávají natolik populárním, že jsou lidé za jejich zhlédnutí ochotni platit. A tak se vytvořila tenká hranice mezi čistým amatérismem, který měl dodávat pocit radosti a uspokojení z pohybové aktivity a soutěžní kategorií, za kterou se účastníkům začalo platit, to jestli to dělali opravdu jenom kvůli odměně nebo proto, že je to bavilo, to už bylo a je stále individuální a u každého jedince jiné.

To, co některé pohybové aktivity poměrně rychle přetvářelo na zdroj peněz, se u jiných dařilo prodlužovat a odolávat tomu. Jedním z takových bylo i bojové umění, které díky své původní myšlence *bugei* (bojové umění), mohlo napřed zakomponovat různá filozofická učení, aby se z nich mohlo vyvinout *budó* (cesta bojovníka). Jenže v posledních letech se i tento aspekt pomalu začíná vytrácet a z bojových umění se stávají převážně bojové sporty. Není tomu však u všech bojových umění, některá se snaží udržet si svůj status, sahající ke kořenům jejich vzniku. Jedním z takových je právě *aikidó*, hned na začátku je zapotřebí upozornit, že ani *aikidó* se nevyhnulo sportovnímu charakteru a vznikl systém, ve kterém jsou zařazeny soutěžní disciplíny, s rozdílem, že od tohoto přístupu se distancoval samotný zakladatel Ó – *sensei* Morihei Uešiba, který si nikdy nepřál, aby *aikidó* mělo soutěžní charakter.

Možná, to právě byl jeden z důvodů, proč jsem si k němu našel cestu a začal ho cvičit. Již od malička jsem byl veden k pohybovým aktivitám nejrůznějšího charakteru, meze se mému výběru nekladly. Díky studiu na Katedře tělesné výchovy a sportu, jsem měl možnost si vyzkoušet cvičení *aikidó*, byl jsem potěšen a řekl jsem si, že by nebylo špatné se tomu věnovat o něco déle, a tak jsem začal cvičit *aikidó*.

Když se mi naskytla možnost psát bakalářskou práci, která se bude zabývat právě obsahem *aikidó*, neváhal jsem a zapsal jsem si ji. Díky této práci, jsem měl možnost

začít *aikidó* nejen cvičit, ale také jej studovat. Knížky, které byly důležité pro tvorbu práce, mi poskytly informace, které mi rozšířily obzor o dané problematice a já jsem začal vnímat *aikidó* jiným pohledem, začal jsem si uvědomovat, že právě ve cvičení se projevuje ona filozofie, se kterou Morihei Uešiba sestavoval tento systém bojového umění. Dalo by se říct, že právě tvorba bakalářské práce na toto téma, mě posunula ve vnímání *aikidó* o další kus dál.

Asi nejpříjemnějším zjištěním bylo, že toto jsem od této práce vůbec neočekával, takže při vypracování, mě každá další nová informace obohacovala a byla přínosem, to zřejmě považuji za nejdůležitější při tvorbě bakalářské práce na téma bojové umění a především na téma *aikidó*.

Použitá transkripce

Japonská slova v textu zůstala bez skloňování a psána kurzívou, toto se netýká jmen osob a vlastních názvů, které jsou běžně skloňována. Pokud se jedná o přímou citaci, jsou zde uváděna slova tak, jak je daný autor píše v knize, a jsou ponechána beze změny.

2 Teoretická část

2.1 Japonsko a bojová umění

2.1.1 Historie

„Japonští feudální válečníci skýkali děsivý pohled. Byli oblečeni do lehkého brnění a vyzbrojeni zlověstnými zbraněmi. S rozhodností čelili bitvě svými odvážnými činy a neústupností v osobním boji zajistili nesmrtelnou pověst své válečné a bojové dovednosti a loajalítě věci, za kterou bojovali.“ (Draeger a Smith, 1995, s. 93)

Těmto bojovníkům se říkalo samurajové, byl to určitý druh *buši* z období Muromači (1392 – 1573), jejich povoláním bylo *bugei* (bojové umění). Neměli ve své době tak silnou pozici, jelikož veškerá moc třímala v rukou úředníků. Vše se ale změnilo, když vojenská moc převážila tu civilní a státní politikou se stal feudalismus. Samurajové preferovali raději souboj muž, proti muži.

Bušidó (cesta bojovníka)

Tato forma se rozvíjí v průběhu staletí za pomoci vojenských zkušeností a spojovala se s estetickými a filozofickými vlivy z Asijské pevniny, je zde vidět patrné ovlivnění Čínskou kulturou.

Kodex feudální etiky dovoľoval, aby *buši* používali své bojové dovednosti v přesně definovaných hranicích „správného“ a „špatného“. Nebyl to však psaný kodex, jedná se spíše o morální poselství předávané od představeného k žákovi.

V období míru někteří hledali cestu ke zdokonalení sebe sama prostřednictvím knih. A právě tato úroveň znalosti, která prolínala disciplíny *bugei*, dosáhla zralosti jako *budó* („cesta bojového umění“).

Podstata *bušidó* se skrývá v sedmi významných ctnostech:

1. spravedlnost
2. odvaha
3. shovívavost
4. zdvořilost

5. pravdomlupnost
6. čest
7. loajalita

„Etiketa doby Tokugawa, i když byla podepřena konfuciánskými myšlenkami, nebyla schopna udržet krok s měnící se společností. Spolu s pádem tokugawské vlády (1868) a s nástupem období Meidži (1868 – 1912) bušidó jako aktivní a nezávislý etický kodex odumřelo.“ (Draeger a Smith, 1995, s. 103)

Bugei („japonské bojové umění“)

- jsou to tzv. formy *džucu*, jedná se o bojové systémy, které mají v názvu koncovku *džucu*, např. *kendžucu*, *iaidžucu*, *kjúdžucu*, *nindžucu*, *džúdzucu*, a také *sumo*, které je výjimkou
- formy se vyvíjely systematicky od 10. století
- vyvinuto jako bojové umění pro obranu celé skupiny
- jedná se o bojovně praktická a silná (důrazná) umění
- velmi důležitá je disciplína ve cvičení
- charakteristickým rysem je široká použitelnost v boji
- nemá sportovní charakter
- tréninkové metody, bez příležitosti ke skutečnému boji, se provádějí ve formě *kat*

Budó („cesta bojovníka“)

- jedná se o tzv. formy *dó*, jež mají v názvu koncovku *dó* jako např. *kendó*, *iaidó*, *kjúdó*, *džódó*, *džudó*, *aikidó*
- tyto formy pocházejí z největší části z 20. století a vycházejí z koncepcí, které byly poprvé uznány asi v 18. století
- vyvinulo se z *bugei*, jelikož žádná forma „*dó*“ neexistovala bez své formy „*džúcu*“
- zařazena je duchovní disciplína, pomocí které se jedinec při hledání sebezdokonalení mentálně a fyzicky povznese
- není tolik zaměřeno na boj a postrádá praktický prvek
- vyvinulo se až po zhroutilí feudálního období

2.1.2 Systémy zbraní

Meč, jako zbraň, je ústřední zbraň ve vojenské historii, není však nejstarší zbraní. Umění meče v *bugei* se nazývá *kendžucu* a *iaidžucu*. Základ technik je v asijských prototypch, ale techniky mají japonské rysy. Meč tak, jak ho známe dnes, dvouruční meč s jedním ostřím a zahnutou čepelí pochází z období Nara (710 – 94).

Pokud se jedná o bojovníky *buši*, tak ti nosili dva meče, „dlouhý meč“ (*ó-dači*) a „krátký meč“ (*ko-dači*).

Stručný seznam technik se zbraněmi, který se vyvíjel v Japonsku dle Draegera a Smitha (1995):

1. techniky použití luku a šípu – dnes známé jako *kjúdó*
2. technika kopí (*sódžucu*)
3. techniky halapartny
4. technika holí – dvě zastoupení: *džódžucu*, *bódžucu*

2.1.3 Smíšené systémy

Nindžucu

Toto umění v sobě zahrnuje mnoho bojových technik a praktik, často je definována jako metoda ochrany proti nebezpečí. Jedná se však i formu *bugei*, která mimo jiné zahrnuje i různé metody špionáže, znepokojování, matení a konečně získání znalostí, jak porazit nepřítele. V tomto smyslu se tedy jedná o feudální systém špionáže. Nejstarší forma *nindžucu*, se poté nazývala *šinobi* nebo *šinobi-džucu*.

2.1.4 Systémy prázdných rukou

Sumai, sumó a kumiučí

Sumai – dnešní forma zápasu známá jako *sumó*

Sumó – vyvinulo se ze *sumai*

Kumiučí – forma boje uzpůsobena situaci na bojišti

Džúdžucu, džúdó a aikidó

Džúdžucu-rjú – vycházející z *takenouči-rjú*, ze kterého vznikly všechny formy *džúdžucu*

Džúdó – syntetická forma, která se vyvinula z *džúdžucu-rjú*, zakladatelem byl J. Kano

Aikidó – systém bojového umění vyvinutý M. Uešibou, opět vycházející z *džúdžucu-rjú*

Karate-džucu a krate-dó

Karate-džucu bylo importováno z Okinawy do Japonska v roce 1922, díky tomu se ukazuje, že karate není klasickou formou *bugei* a že není japonského původu.

karate-džucu – tradiční japonské školy bojových umění neuznávají a jeho modernější styl *karate-dó* jako japonské klasické *budó*.

2.2 Aikidó (charakteristika, vznik, vývoj)

2.2.1 Historie

Pojem *aikidó*

„*aiki*“

První polovina slova *aikidó* se skládá ze dvou čínských znaků:

1. *AI* – „sejít (se), spojit (se), sladit“
2. *KI* – jedná se o slovo, které má mnoho významů, ale v této souvislosti značí pojem „duch“ nebo „vnímavost“

Tento pojem byl vždy v asijských filozofiích jedním z hlavních témat, avšak Morihei k tomu prohlásil „moje interpretace *AIKI* je širší, nežli jeho minulé, tradiční pojetí,“ Morihei tedy *AIKI* definoval různými způsoby např.: „*AIKI* znamená žít spolu ve vzájemné harmonii“, jedná se o stav vzájemné shody. *AIKI* je nejvyšší společenskou ctností, je to síla k usmíření, síla k lásce.

„*do*“

Symbolizuje jednak vlastní osobní „stezku“, po níž se ubírají naše kroky, tak i univerzální cestu filozofických principů.

„*Aikidó* založené zesnulým Moriheiem Uešibou, má svůj původ v mnoha různých stylech starobylého *budžucu*. *Ó-sensei* Uešiba zdokonalil tyto techniky a vlastním ponořením se do lidského nitra přidal spirituální prvky, odlišné od jiných cest bojových umění. Cesta boje tak dostala jiný rozměr a stala se ucelenou duchovní stezkou, rovnocennou těm, které nám zanechali učenci dávných časů“. (Saotome, 2004, s. 214)

Jedná se o jednu z nejmladších forem *budó*. Stejně jako ostatní *budó* nelze ho chápat jako nezávaznou hru dvou protivníků, ale jako záležitost života a smrti. Tento vážný přístup napomáhá rychlejšímu učení. Aby *aikidó* mohlo sloužit k rozvoji člověka, musí šetřit jeho zdraví a život. Jedná se o jeden z prostředků ke kultivaci mysli a těla v souladu s přírodou. Nejt proti přírodě též znamená nebojovat proti ostatním lidem a upřednostňovat řešení konfliktů mírovou cestou. Až když je tato možnost zcela ztracena, je poté možné hájit svůj život. Jeden z hlavních rysů *budó* je především umět se bránit a v *aikidó* se tento rys dále prohlubuje. V souvislosti s tímto zakladatel řekl, že pravdivé *budó* nezná oponenta nebo nepřítele. V *aikidó* jsou techniky konstruovány proti útoku jednotlivce, ale také i proti celé skupině, především tuto obranu vypracovalo *aikidó* snad nejlépe. Dále jsou techniky sestaveny tak, aby se minimalizovala zranitelnost obránce, to znamená, že při správném provedení obrany nemá útočník možnost zásahu, ať už díky vychýlení, vzdálenosti, tělesné pozici nebo působení kontrolované bolesti.

„Za harmonické jednání se v *aikidó* pokládá ve správný okamžik, ve správné vzdálenosti a ve správném stavu mysli se připojit k protivníkovu útoku, pohybovat se spolu s ním, postupně měnit směr pohybu a dynamiku a tím i účinnost, až je člověk schopen takovýto útok plně kontrolovat“. (Fojtík, 1993, s. 19)

V roce 1925 začíná první tvorba *aikidó*. Postupem času byl stanoven i cíl: nalézt a prohloubit vztah k energii, která uvádí do chodu celý vesmír.

Tak, jak procházely techniky transformací, tak i názvy se měnily. Nejprve to byl název *aiki no miči* (cesta *aiki*), *aiki džúdzucu* (jemné umění *aiki*) a *aikibudó* (bojové umění *aiki*). Až nakonec bylo v roce 1942 zaregistrováno na Mombušó (Ministerstvo školství) bojové umění *aikidó*, to bylo Moriheiovi 59 let.

Poté, co *aikidó* převzalo metodiku *dai nihon butokukai*, Velké japonské společnosti bojových umění, která sdružovala všechna moderní bojová umění, začal se používat systém stupňů *kju* (žákovský stupeň) a *dan* (mistrovský stupeň), díky tomu se oficiálně *aikidó* začlenilo mezi ostatní styly *budó*.

9. února 1948 byla založena nadace *Aikikai*, která do dnešní doby řídí vývoj *aikidó*. Ústředí, zvané *Hombu dódžó*, se přestěhovalo do nově postavené budovy v Iwamě. V roce 1956 se však vrátilo zpět do Tokia.

Co se týče rozdělení technik v jednotlivém období vývoje, tak jsou rozděleny dle Stevense (2006) do dvou odlišných vývojových období:

1. Předválečné *aikibudó*

- Morihei o nich prohlásil, že „vytryskly na povrch jako příval jara“
- admirál Takešita během dvouletého období cvičení zaznamenal každou techniku, kterou se od Moriheie Uešiby naučil, v jeho dvaadvacetidílném zápisníku bylo zaznamenáno celkem 10 987 technik
- dále byly techniky zachyceny na film točeném v Ósace v roce 1935, ve dvou učebních manuálech *Budó renšú* (1932), *Budó* (1935) a na sérii fotografiích, pořízených v *Noma dódžó* v roce 1936

2. Poválečné *aikidó*

- v souvislosti s transformací uvádí Morihei toto: „14. prosince 1940 jsem kolem druhé hodiny ranní prováděl očistný rituál, když tu jsem náhle zapomněl všechny techniky bojových umění, které jsem se kdy naučil. Všechny techniky předané mými učiteli se zjevily zcela nově. Nyní se mé techniky staly prostředky ke kultivaci života, vědomostí, ctnosti a zdravého rozumu, nikoli pouhými nástroji k házení a znehybňování lidí“. Morihei rovněž prohlásil: „Před válkou byly mé techniky zcela o síle a fyzických schopnostech, poté jsem však zjistil, že takové plýtvání energií není nezbytné. Když můžete chodit, máte dostatek *ki* (vnitřní životní síly) na to, abyste porazili svého soupeře. Máte-li sílu otevřít dveře, můžete cvičit *aikidó*“.
- po válce nebyl Moriheiem vydán žádný oficiální instruktážní manuál

Rozdíl mezi oběma obdobími by neměl být přehnaně zdůrazňován neboť mezi oběma je jednoznačná kontinuita.

„Obecně řečeno je hlavní rozdíl v tom, že Moriheiovy poválečné techniky mají tendenci být více kruhové, méně technicky složité a prováděné s větší lehkostí“. (Stevens, 2006, s. 173)

2.2.2 Zakladatel

K tomu, aby si každý vytvořil svůj vlastní názor, se zde pokusíme o stručný pohled na jeho život.

V období narození Moriheie Uešiby (14. prosince 1883 – dle lunárního kalendáře 16. listopadu) bylo Japonsko chudou zemí oligarchicky vedenou klikou bývalých samurajů ze *Sacumy* a *Čóšú*. Měl čtyři sestry (tři byly starší, jedna mladší). Jeho otec, Joroku, byl prosperující velkostatkář a dlouholetý městský radní a pocházel ze samurajského rodu. Podněcoval u Moriheie zájem o bojová umění, naproti tomu jeho matka, Juki, podněcovala zájem o spirituální stránku života, když ho jako malého brávala často sebou na různá duchovní místa, kde se s ním modlila. V šesti letech byl poslán do konfuciánské školy. Zpočátku byl slabý a neduživý, proto začal své tělo posilovat každodenním poléváním věder studené vody, taháním těžkým břemen, plaváním a běháním.

Morihei jako mladý muž velmi silně prožíval různé velkolepé ceremonie, jako například obřad ohně tantrického Buddhismu. Díky tomu, se naučil zpěvům, rituálním gestům a tantrické vizualizační technice dost dobře na to, aby mu jeho *šingonským* mistrem mohla být udělena „Pečeť dosažení“. Jeho pohled na svět byl inspirován spíše bohatou a expresivní *tantrou* nežli prostým a strohým *zenem*.

Po krátkém zaměstnání na daňovém úřadě, kde byl nespokojen kvůli daním, které byly nespravedlivé, odešel roku 1900 do Tokia. Zde se mu jako devatenáctiletému dostalo prvního výcviku v bojovém umění. Byla to bojová umění *Tenšín šinjó rjú džúdzucu* a *Šinkage rjú*, což byla šermířská škola.

Roku 1903 vstoupil do armády v Sakai, kde navštěvoval hodiny *Jagju rjú džúdzucu* a krátce na to získal v tomto bojovém umění učitelskou licenci *menkjó*. V armádě si velice liboval v disciplíně a náročnosti vojenského života. Každé ráno vstával o hodinu dříve, aby naleštil 13 párů bot svých nadřízených, dále ochotně sbíral těžká zavazadla, která odhodili slabší vojáci při dlouhých a náročných pochodech. I když byl v té době velmi mladý, zneklidňovalo ho hrůzostrašné zabíjení a ničení způsobené válkou.

Po skončení vojenské služby byl nápadný svým neobvyklým chováním, někdy se dokázal dlouhé hodiny tiše modlit, jindy byl schopen o půlnoci náhle vstát a polévat se studenou vodou. Občas odešel do hor na několik dní.

Na jaře roku 1912 odjel se svou ženou Hacu (za svobodna Itogawová) a dvouletou dcerou Macuko na ostrov Hokkaidó, aby se tak zapojil do programu osidlování

severních oblastí tohoto ostrova, spolu s nimi odjelo ještě několik dalších rolníků. Bylo mu tehdy 29 let. Morihei se proslavil tvrdou prací a velkou fyzickou silou. Zapojil se též do politického života a stal se z něj respektovaný občan přezdíváný „Král *širataki*“.

Za svůj život se setkal s mnoha osobnostmi, ale mezi tři nejznámější, kteří ho ovlivnili, se řadí Kumagusu Minakata, Sokaku Takeda a Ónisaburó Degučí.

Kumagusu Minakata

Byl to excentrický učenec a ekolog. Díky němu se Morihei naučil důležitosti nahlížení světa jako jednoho vzájemně propojeného celku.

„Dynamický Kumagusu – muž s neukojitelnou žízní po vědění, internacionalista s pravým nadhledem – naplnil Moriheiovu mysl mnoha přáními a výzvami, jež svět nabízí těm odvážným, kteří je vyhledávají. Rovněž učil Moriheie, že je důležité čelit bezpráví a chránit přírodu“. (Stevens, 2006, s. 14)

Sokaku Takeda

„Sokaku, poslední z bojovníků starých časů, byl druhým význačným mužem, s nímž se Morihei setkal. Byl to právě Sokaku, kdo seznámil Moriheie s fyzickými formami, které Morihei později upravil a přetvořil do technik *aikidó*“. (Stevens, 2006, s. 85)

Morihei se s ním seznámil mezi lety 1898 – 1915 na Hokkaidó, kdy v roce 1915 při ukázce v místním hostinci požádal o přijetí za studenta *daito rjú* a bylo mu vyhověno.

Poté následoval Takedu na jeho cestách jako jeho asistent.

Ónisaburó Degučí

„Ónisaburó Degučí (1871-1948), byl třetím význačným mužem, s nímž se Morihei setkal, mistrem, který otevřel Moriheiovým očím spirituální dimenzi života“. (Stevens, 2006, s. 88)

Velmi nadaný učenec, který se zvládl naučit za svůj život mnoha věcem, ve kterých později i vynikal. Po nocích se věnoval studiu literatury a cvičil se v kaligrafii.

Když se seznámil s Nao Degučiovou, bylo to až k neuvěření, že tak dvě rozdílné osoby našly společnou řeč. Přes všechny rozdíly spojily své síly a vytvořily spolu Ómoto-kjó.

Víra Ómoto-kjó byla založena na možnosti mírového uspořádání světa, sjednocení všech náboženství. Ať už tato víra doznala výšin nebo úpadku, její věhlas se šířil celou zemí, zanedlouho se o ní dozvěděl i Morihei Uešiba a rozhodl se zastavit v Ajabe při cestě domů za svým nemocným otcem.

Toto byly tři nejvýznamnější osobnosti, s kterými se Morihei setkal, kteří ho uchvátili a kteří na něm zanechali stopu v podobě svého učení.

Morihei se nakonec po událostech, které se odehrály během smrti jeho otce, rozhodl všeho nechat a odstěhovat se do Ajabe a vstoupit do Ómoto-kjó. I přes prvotní odpor své ženy a přátel, tak učinil. Zanedlouho po jeho příjezdu za ním dorazila i jeho žena. A tak začala nová pouť v Ajabe a v Ómoto-kjó, která ho zavedla například i na misi do Číny, kde se dále učil a zlepšoval v bojovém umění. Dále také založil soukromou školu bojového umění *Uešiba džúcu dódžó* pro členy sekty.

Definitivně se vydal na cestu učitele bojového umění na základě domluvy s Degučim a v roce 1927 se s celou rodinou přestěhoval do Tokia. Zde zřídil nové *dódžó*, které bylo díky tvrdému a nekompromisnímu tréninku v něm, nazýváno *džigoku* – pekelným.

Vysoké pocty se Uešibovi dostalo v roce 1941, kdy byl pozván k císaři, pro kterého on a jeho dva studenti připravili některé ukázky z *aikidó*.

Za své úsilí při zrodu a zavedení *aikidó* mu byla v roce 1960, udělena medaile Japonské vlády.

Morihei Uešiba zemřel 26. dubna 1969 ve věku 86 let, dva roky poté co bylo vybudováno tokijské *Aikikai*. Nyní v každé tréninkové místnosti, kde se vyučuje *aikidó* po celém světě, visí na zdi portrét Moriheie Uešiby na znamení respektu a velké úcty k tomuto neobyčejnému člověku.

2.2.3 Aikidó školy

2.2.3.1 Moderní školy

Jsou to „styly“ vyučované dnes. Většina z nich je vyučována studenty *Ó-Senseie* a rozdíl vznikly po smrti zakladatele. Většina z nich také tvrdí, že učí styl, který je

naučil *Ó-sensei* a pravděpodobně je to pravda, ačkoliv jejich techniky mají málo společného s jinými, kteří tvrdí totéž.¹

2.2.3.2 Ki školy

2.2.3.2.1 *Shin – Shin Toitsu Aikidó*

Tento „styl“ *aikidó* patří mezi *KI* školy. Tyto školy kladou důraz na využití konceptu *ki* (životní energie). Navazují na Koichi Toheie, který se roku 1974 rozešel s *aikikai*, aby mohl dále rozvíjet metodiku výuky jednoty mysli a těla. Koichi Tohei byl po mnoho let hlavním instruktorem *aikikai* a jako jediný z žáků zakladatele *aikidó* mistra Moriheie Ueshiby získal přímo od něj oficiálně mistrovský stupeň – 10. *dan*.²



Obrázek 1 – Koichi Tohei

(http://www.bojove-sporty.cz/magazin/osobnosti/koichi_tohei_ki_aikido)

2.2.3.3 Sportovní školy

2.2.3.3.1 *Tomiky-ryu aikidó*

Tomikiho „stylu“ je často vytýkáno, že se od původního *aikidó* příliš vzdálil. Jednak že jeho upravené techniky neodrážejí tak čistě „styl“ původního *aikidó* a jednak, a to hlavně, přítomnost zápasu, který je v rozporu s vlastním duchem harmonie, který celé původní *aikidó* prolíná. (Co je to za bratrství mezi lidmi, když je mou touhou porážet

¹ Aikido školy (www.gakujudojo.euweb.cz)

² Aikido školy (http://www.bojove-sporty.cz/magazin/osobnosti/koichi_tohei_ki_aikido)

ostatní? *Aikidó* je umění a ne úpolový sport!). Toto byly také důvody pozdějších rozepří mezi Tomikim a Uešibou.³

2.2.3.4 Staré školy

2.2.3.4.1 Aikibudó

Tak jak je známé dnes, vzniklo v roce 1980, když francouzský učitel bojových umění Alain Floquet založil svoji vlastní školu (systém).

Tento systém byl ovlivněn bojovým uměním Sókaku Takedy, *daito rju aikidžúdzucu*, dále potom Moriheiem Uešibou, žákem Takedy. Jeho systém interpretoval v bojovém umění zvaném *aikidubó*, které posléze přechází v *aikidó*.

Poslední, kdo ovlivnil tento styl, byl Minoru Močizuki a jeho systém *joseikan*.



Obrázek 2 - Alain Floquet
(http://www.aikibudo.cz/aikibudo-alain_floquet)

2.2.3.4.2 Yoseikan

V roce 1930 shlédl ukázkou *daito rju aikidžúdzucu* v podání Morihei Uešiby zakladatel *JUDO* Džigoro Kano. Umění Uešiby na něho udělalo vynikající dojem. Kano vyslal do *Kóbukanu* několik svých nejlepších studentů. Mezi nimi byl i talentovaný mladý *džúdoka* Minoru Močizuki, v té době již se zkušenostmi v *gjučin rju džúdzucu*, *katori šinto rju*, *kendo*, *džudo* a *iaidžucu*. Močizuki se učil velmi rychle a již v roce 1931 založil vlastní *dojo JOSEIKAN* (Palác pěstování božské pravdy). V letech 1933 – 1935 byl Močizuki Uešibův *učideši* v *Kóbukanu*. Od roku 1951 Minoru Močizuki

³ Aikido školy (http://www.bu-do.estranky.cz/clanky/o-modernizaci-jujutsu-a-vzniku-tomiki-aikida_.html)

působil jako kulturní atašé institutu *Nihon* v Paříži. Provedl zde ukázkou různých směrů japonského *budo* a stal se tak první osobou, která v Evropě prezentovala *aikidó* a *katari šinto rju*.⁴



Obrázek 3 – Minoru Močizuki
(<http://www.bojove-sporty.cz/styly/yoseikan-1>)

2.2.3.4.3 *Yoshinkan*

Yoshinkan patří ke tvrdým a praktickým „stylům“ *aikidó*. Název školy ustanovil Gozo Shioda *sensei* v roce 1955. Techniky *Yoshinkan aikidó* silně odráží Shiodův tvrdý předválečný trénink *aikibudo* v *Kobukan Dojo* Moriheie Ueshiby (v tzv. Pekelném *dojo*).⁵



Obrázek 4 – Gozo Shioda
(www.aikido-ceska-lipa.wz.cz)

2.2.3.5 *Tradiční školy*

2.2.3.5.1 *Aikikai*

Aikikai je název pro „styl“ vyučovaný Moriteru Ueshibou, vnukem *Ó-Senseie*, a je také vyučován Mezinárodní Federací Aikido (*International Aikido Federation*). Většina lidí uznává tuto školu jako hlavní linii *aikidó*. Ve skutečnosti je tento „styl“ spíše něco

⁴ Aikido školy (www.aikibudo.cz)

⁵ Aikido školy (www.aikido-ceska-lipa.wz.cz)

jako zastřešení než samostatný specifický „styl“, protože spousta instruktorů této organizace má rozdílné učení. *Aikidó* vyučované Ueshiba – *senseie* je všeobecně chápáno jako velké a plynulé, zdůrazňující techniky beze zbraně a méně se zaměřuje na cvičení se zbraněmi. Jiní učitelé, učící pod záštitou *Aikikai* (jako Saito *sensei*) kladou na cvičení se zbraněmi větší důraz.⁶



Obrázek 5 – Moriteru Ueshiba
(www.aikido.cz/wiki/doku.php?id=ueshiba:moriteru_ueshiba)

Masatomi Ikeda

Jeho hlavním učitelem byl SHIHAN HIROŠI TADA (narozen roku 1923, držitel 9. danu *Aikikai* – *Hombu dojo*) přímý žák *Ó-senseie* a jeden z nejvýznamnějších učitelů *Hombu dojo* v Tokiu.

Od roku 1994 byl Technickým ředitelem České *Aikikai* (ČAA – založena roku 1993) a od roku 1996 Technickým ředitelem Slovenské *Aikikai* (SAA – založena roku 1995).

V průběhu roku 2002 Masatomi Ikeda nečekaně a vážně onemocněl. K lítosti všech studentů a organizací, pro které pracoval a rozvíjel *aikidó* i svůj didaktický systém, ze zdravotních důvodů odstoupil k 1. lednu 2003 ze všech funkcí a povinností, které vykonával z pověření *Hombu Dojo*.

Jeho funkce Technického ředitele byla v rámci ČAA od této doby ustanovena jako čestná a doživotní.⁷

⁶ Aikido školy (www.gakujudojo.euweb.cz)

⁷ Aikido školy (www.aikikai.cz)



Obrázek 6 – Masatomi Ikeda
(www.aikikai.cz)

Daniel Vetter a Michele Quaranta

Žáci Masatomi Ikedy. Daniel Vetter z důvodů onemocnění TR ČAA převzal poprvé vedení LŠ ČAA 2002 v Českých Budějovicích a od prosince 2002 byl pověřen funkcí ředitele TK ČAA. Michele Quaranta, který je od roku 2003 Technickým ředitelem SAA.⁸



Obrázek 7 – Daniel Vetter
(www.aikikai.cz)



Obrázek 8 – Michele Quaranta
(www.aikikai.cz)

2.2.3.5.2 *Iwama – ryu*

Pod dlouhým názvem *Takemusu Aiki Iwama – ryu* se skrývá označení pro „styl“, který byl šířen Morihirem Saitem, jedním z dlouholetých žáků Moriheie Ueshiby. Slovo lze také přeložit jako rychlá a hbitá reakce, *musu* – správné a optimální splynutí s útokem, *aiki* – vyjadřuje soulad s vesmírným řádem chápaným jako energie a *Iwama ryu* – označuje styl pocházející z Iwamy, působiště Ueshiby.⁹

⁸ Aikido školy (www.aikikai.cz)

⁹ Aikido školy (www.judo-aikido.cz)



Obrázek 9 – Morihiro Saito
(<http://www.iwama-aikido.cz/pvnft.php?id=text4>)

„Všichni učitelé se odvolávají na učení Ósenseie, ale předvádějí to, co z jeho učení pochopili a co považovali za vhodné upřednostnit a zvýraznit. Proto v technice jednotlivých škol existují rozdíly. Je však zapotřebí především zdůrazňovat to, co je vzájemně spojuje. Společné pro všechny je, jak určil zakladatel aikidó, sjednocení ducha a těla prováděním ki“. (Fojtík, 1993, s. 26)

2.3 Aikidó (obecná charakteristika)

2.3.1 Dýchání

Je filosofickým projevem jednoty *jin - jang*, plnosti – prázdnoty, vdechu – výdechu. Oba jevy jsou důležité a měly by se vzájemně doplňovat.

Správné dýchání má posilující a čistící účinek v běžném životě, v *aikidó*, to platí dvojnásobně.

Ovládání dechu je umění vyskytující se ve všech kulturách a dobách. Známé jsou nejen jógická *pránajáma*, čínský *čchi - kung*, ale i moderní psychorelaxační a psychoterapeutické techniky.

Dýchání se projevuje v provádění technik *aikidó*, v rozhodujících fázích techniky je doprovázeno silou dechu (*kokjúrjoku*).

Má velmi úzkou spojitost s tělesným centrem (*hara*). Klidný dech se provádí s vizualizací do *hara*, následuje klidný, poněkud prodloužený výdech.

Při dýchání ve stoji je velmi důležité dodržovat určitá pravidla, která jsou nezbytná pro provádění průpravných cvičení (např. stoj rozkročný, špičky ven). Postoj by měl být pevný, zvláště od pasu dolů k zemi.

Dýchání v pohybu je již odlišné od dýchání v klidu ve stoje, jelikož musí souhlasit s rytmem pohybu. V technikách by se měl hlavní pohyb provádět s výdechem, u některých technik je možné provádět cyklus vdech – výdech i vícekrát, zpravidla tak, že při zvedání paží se vdechuje a výdech se provádí se spouštěním paží.

Síla dechu musí plynout ze středu (*hara*) do rukou – mečů a odtud skrze cíl.

„S dýcháním souvisí **ki no nogare** (proud ducha). Uešiba říká, že proud ducha je mentální aktivita.

Brandt uvádí, že díky použití síly dechu vycházejícího ze stabilního tělesného středu mohou také fyzicky slabší nebo starší aikidisté docílit účinku, který by se nikdy nedal dosáhnout svalovou silou.“ (Fojtík, 1993, s. 60)

2.3.1.1 Dechová cvičení (fotodokumentace viz Příloha 3)

Jang note kokjú

1. **výchozí pozice** – stoj rozkročný (na úrovni šířky ramen), tělo zcela uvolněné, kolena mírně pokrčená, uvolněná; paže podél těla
2. **při nádechu** – obě ruce přes předpažení do vzpažení (dlaně směřují stále proti sobě), kolena jdou do narovnání
3. **zadržení dechu** – paže ve vzpažení, mírně ohnuty v loktech (dlaně směřují ven)
4. **při výdechu** – paže jsou pomalu a uvolněně spouštěny přes upažení do připážení (výchozí pozice), kolena se opět lehce a uvolněně spolu s výdechem a spouštěním paží pokrčují

Tato forma rozvíjí energii *jang* (energie muže), jelikož při výdechu energie směřuje ze shora dolů, která vychází z vitálního energetického bodu *lao kung* (chrám světla).

Jin note kokjú

1. **výchozí pozice** – mírný stoj rozkročný (na úrovni šířky ramen), tělo zcela uvolněné, kolena mírně pokrčená, uvolněná; paže v oblasti břicha

2. **při nádechu** – ruce jsou v plantární flexi a vycházejí z oblasti břicha (dlaně jsou k břichu), pokračuje se přes předpažení do vzpažení, kolena se narovnávají
3. **zadržetí dechu** – paže ve vzpažení, mírně ohnuty v loktech (dlaně směřují dovnitř)
4. **při výdechu** – paže jsou pomalu a uvolněně spouštěny zpět do výchozí pozice (paže by měly opisovat pomyslnou kružnici), kolena se s výdechem pokrčují

Tato forma rozvíjí energii *jin* (energie ženy), jelikož při výdechu energie směřuje ze zdola nahoru rovněž z vitálního energetického bodu *lao-kung* (chrám světla).

Ki musubi note kokjú

1. **výchozí pozice** – mírný stoj rozkročný (na úrovni šířky ramen), tělo zcela uvolněné, kolena mírně pokrčená, uvolněná; paže před tělem (dlaně k sobě)
2. **při nádechu** – ruce jsou v plantární flexi, paže pokrčeny v loktech, hřbety rukou proti sobě, v oblasti hrudníku (srdce) se ruce přetáčí dlaněmi k sobě, pokračují přes předpažení skrčmo do vzpažení (dlaně stále naproti sobě), kolena se narovnávají
3. **zadržetí dechu** – krátké
4. **při výdechu** – paže se uvolněně spouštějí přes předpažení skrčmo (dlaně proti sobě) do oblasti srdce, následuje **nádech č. 2** se spouštěním paží do oblasti boků, dále **výdech č. 2** do upažení (dlaně jsou vzhůru)
5. **nádech č. 3** – paže pokračují do vzpažení (dlaně proti sobě)
6. **výdech č. 3** – paže se spouštějí přes předpažení skrčmo do výchozí pozice (dlaně se při vzpažení přetáčí k obličejí, malíkové hrany proti sobě, v oblasti srdce se opět otáčejí dlaně k sobě)

Tato forma rozvíjí energii pro čtyři základní techniky:

1. *ikkyo*
2. *kote gaeshi*
3. *irimi nage*
4. *shiho nage*

Suno kokjú

1. **výchozí pozice** – mírný stoj rozkročný (na úrovni šířky ramen), tělo zcela uvolněné, kolena mírně pokrčená a uvolněná, paže podél těla (dlaně směřující dozadu, palcové valy otočeny k tělu)
2. **při nádechu** – obě ruce jdou do předpažení na úroveň brady, paže uvolněné, mírně pokrčeny v loktech (dlaně směřují do země)
3. **zadržení dechu** – krátké
4. **při výdechu** – paže jsou uvolněně spouštěny do výchozí pozice (zápěstí uvolněna, dlaně směřují mírně před tělo)

Jin note kokjú

(druhá forma)

1. **výchozí pozice** – mírný stoj rozkročný (na úrovni šířky ramen), tělo zcela uvolněné, kolena mírně pokrčená a uvolněná, ruce v plantární flexi v oblasti břicha (dlaně směrem k břichu)
2. **při nádechu** – paže jdou přes upažení do vzpažení (dlaně směřují vpřed)
3. **zadržení dechu** – krátké
4. **při výdechu** – paže jsou spouštěny ze vzpažení přes předpažení zpět do výchozí pozice (dlaně při spouštění směřují dolů)

Tato forma může rozvíjet pohyb *gaeshi* (jeden z nejdůležitějších pohybů v *te sabaki*).

Gaeshi kokjú

1. **výchozí pozice** – mírný stoj rozkročný (na úrovni šířky ramen), tělo zcela uvolněné, kolena mírně pokrčená, uvolněná, ruce v plantární flexi v oblasti břicha (dlaně směřují k břichu)
2. **při nádechu** – paže směřují do upažení poníž (dlaně směřují mírně vzhůru)
3. **zadržení dechu** – krátké
4. **při výdechu** – paže jsou uvolněně spouštěny z upažení poníž zpět do výchozí pozice (dlaně směřují proti sobě)

Procvičování pohybu *gaeshi*.

Gasšó

1. **výchozí pozice** – stoj spojný, paže volně podél těla (dlaně směřují k tělu)
2. **při nádechu** – přes upažení se paže dostávají do vzpažení, zde se sepnou s nataženými dlaněmi (prsty spojené)
3. **zadržení dechu** – krátké
4. **při výdechu** – paže se spouštějí před obličej, kde se zastaví a zůstanou v této poloze (oči jsou zavřené), následuje pravidelný nádech a výdech

„Toto cvičení je důležité pro zachování klidného nitra, psychiky, což je nezbytné pro řešení jakékoli situace.“

„Mentální spojení mezi dvěma body – bodem mezi obočím a tandem – má své zdůvodnění: tandem se považuje za centrum fyzické a fyziologické, bod mezi očima za centrum duchovní. Říká se doslova, že cvičením Gasšó se má dosáhnout mentální prázdnoty. Další význam je, že dvě ruce, které se spojují, jsou dvě síly, jež se sdružují.“ (Fojtík, 1993, s. 38)

Tori fune

Začíná se v postavení *hidari kamae* (levý postoj). Jedná se o opakované posuny centra těla vpřed a vzad s doprovodným pohybem paží a hlasovým doprovodem (HEJ, HO).

1. **výchozí pozice** – postavení *hidari kamae*, paže jsou podél těla, mírně pokrčeny (dlaně jsou na úrovni boků směřující k tělu)
2. **první doba** – těžiště se přesouvá vpřed prudkým vrhem současně s pažemi (ruce napjaté, zápěstí v plantární flexi, prsty jsou mírně pokrčeny)
 - zde je prováděn výdech spolu s „HEJ“, na konci je krátký vdech
3. **druhá doba** – těžiště se přesouvá vzad a provádí se tzv. „veslařský pohyb“, paže jdou zpět do výchozí pozice
 - zde je proveden výdech spolu s „HO“, na konci je opět krátký vdech

Po skončení tohoto cvičení se přechází do mírného stoje rozkročného, kolena mírně pokrčená a uvolněná, paže jdou přes upažení do vzpažení, kde se spojí dlaně a paže jsou spouštěny pokrčmo směrem k centru (oblast břicha), zde se provádí potřásání rukou (levá dlaň nahoře).

Následně se mění postoj na *migi kamae* (pravý postoj) a cvičení se opakuje, hlasový doprovod je změněn na „HEJ, SO“.

Toto cvičení „slouží zároveň k větší aktivaci organismu jako příprava k intenzivnímu tréninku.“ (Fojtík, 1993, s. 61)

Aiki taisó

„Základní dovednosti se uplatňují v procesu vzájemného spolupůsobení. Spojení pohybů všech částí těla a správného použití dechu vytváří základ pro vykonávání technik s partnerem“. (Reguli, 2003, s. 66)

Jedinec cvičící *aikidó* by se měl nejdříve naučit harmonizovat své tělo, díky čemuž se může poté sladit s jedním nebo více partnery, se společností, s přírodou a s celým vesmírem.

Cvičení *aiki taisó* jsou komplexními soustavami pohybů přibližujícími práci *tori* a *uke*.

Irimi tenkan undó

- provádí se obratem *irimi tenkan*
- s vykročením zadní nohou dopředu (*irimi aši*) se nadechneme a ruce provádějí stejný pohyb jako při *ikkyo undó* s tím rozdílem, že ruce směřují o něco výše
- následuje *tenkan aši* a ruce zůstávají nahoře
- po obratu s výdechem ruce uvolněně spustíme dolů
- ohneme kolena a těžiště se posouvá vzad (jedná se o posunutí těžiště, neprovádíme tedy tento pohyb jenom trupem, to by způsobilo naklánění horní části těla dopředu a dozadu)
- pohled směřuje vpřed

2.3.2 Základní polohy

2.3.2.1 Polohy

(fotodokumentace viz Příloha 4)

Seiza

- jedná se o tradiční japonský sed na kolenou
- je charakteristický svou uvolněností
- kolena by měla být přibližně na 2 pěsti od sebe
- záda rovná, páteř vzpřímená
- ramena jsou uvolněná a mírně tlačena vzad
- ruce jsou uvolněné a položené na stehnech

„Sedící, obrazně řečeno, vytváří pevné spojení mezi zemí a nebem. Jako by byl zakořeněný v zemi s hlavou vztyčenou v oblacích“. (Reguli, 2003, s. 51)

Kiza

- vychází ze sedu *seiza*
- má více aktivní charakter – jedinec může z této pozice dobře provádět techniky
- neseď se na nártách, jako je tomu u *seiza*, ale na prstech nohou
- umožňuje lehké a bezpečné přemísťování

Rei

- v bojových uměních vyjadřuje lehkou úklonu symbolizující úctu, vděčnost a vřelý vztah k sobě, předmětu nebo myšlence, před kterou se *aikidoka* sklání
- používá se při vstupu do *dojo*, na *tatami*, na začátku i na konci tréninku a cvičení s partnerem
- *tachirei* – úklona ve stoje
- *zarei* – úklona vsedě

2.3.2.2 *Vzájemné polohy*

(fotodokumentace viz Příloha 5)

„Japonská kultura bydlení byla zcela jiná, než evropská. V pokojích nebyly židle a lavice, sedělo se na rýžových rohožích na zemi. Každodenní obavy o svůj život a nutnost být neustále připraven na boj, přiměly japonské samuraje i k vyvinutí technik, při nichž obránce sedí“. (Reguli, 2003, S. 42)

Mezi *uke* a *tori* můžeme rozeznat tři vzájemné polohy:

Tachi waza

- jedná se o nejčastější polohu při cvičeních
- *tori* i *uke* se během techniky pohybují ve stoji
- techniky mohou být vykonávány i s několika kroky a obraty
- tato poloha umožňuje dobrou pohyblivost

Suwari waza

- cvičení se provádí v sedu
- výchozí pozice je z kleku sedmo
- ne všem může tato poloha vyhovovat, prováděné techniky mohou mít nepříznivý vliv na kolenní klouby, je proto nutné provádět techniky pomalu, obezřetně a především správně, než si tělo zvykne na takovou zátěž
- pohyblivost v této poloze je z velké části dána pohyblivostí kolen
- díky sníženému těžišti by se měla technika provádět snadněji, než li v *tachi waza*, nemělo by totiž tolik docházet ke ztrátě rovnováhy

Hanmi hantachi waza

- jedná se o kombinaci předchozích dvou poloh
- *uke* stojí a *tori* sedí
- *tori* je při cvičení vůči *uke* v jisté nevýhodě
- zde je kladen velký důraz na vychýlení *uke* a rychlé snížení jeho polohy na úroveň *tori* tak, aby se podmínky obou vyrovnaly

2.3.2.3 Přechody

(fotodokumentace viz Příloha 18)

Jedná se o přechody mezi stojem a sedem a nazpět. Tvoří jednu z důležitých základních dovedností. Přechody se objevují u všech technik především při znehybnění (*osae*) a při mnohých technikách hodů (*nage*).

Při přechodech se snažíme pohybovat vzpřímeně, nenakláníme se do strany, nepředkláníme se, ani se nezakláníme. Je důležité udržet rovnováhu a uvolněné tělo.

Suwariwaza

- systém cvičení prováděný v kleku sedmo – v našem případě se jedná o přechod z vyšší polohy do nižší
- klek na levé koleno, které je na úrovni pravé nohy, následuje pokleknutí na pravé koleno, opíráme se o prsty (poloha *kiza*) – z této polohy poté dosedáme na nártu do polohy *seiza*

Tachiwaza

- systém cvičení prováděný ve stoji – v našem případě se jedná o přechod z nižší polohy do vyšší, vstávání je vykonáváno opačným způsobem než u *suwariwaza*
- ze *seiza* přecházíme do polohy *kiza*, poté se postavíme na obě kolena, dále se přes pravé koleno zvedneme do stoje

2.3.3 Základní pohyby těla

2.3.3.1 Postoj (*hanmi*)

„V aikidó postavení nohou pochází ze školy Kašima, jejíž výcvik zakladatel absolvoval. Noha postavená vpředu směřuje délkovou osou k partnerovi, druhá je na ni kolmá a k partnerovi směřuje vnitřní stranou. Ostatní školy aikidó tento postoj poněkud modifikují, zřetelně je však upřednostňováno trojúhelníkovité postavení chodidel (*sankakutai*)“. (Fojtík, 1993, s. 40)

„Prsty přední nohy směřují vpřed, zatímco prsty zadní nohy jsou mírně vytočené směrem ven. Poloha chodidel v pravostranném *hanmi* připomíná půdorys písmene „J“. Mírně pokrčená kolena se přirozeně a volně natačejí ve stejném směru jako prsty nohou. Přední část trupu směřuje přímo nebo šikmo vpřed, podle toho jestli se jedná o uzavřené nebo otevřené *hanmi*. Tělo je úplně zpřímá, pohled směřuje vpřed. Ramena jsou uvolněna, paže volně spuštěny podél těla a ruce nataženy před jeho středem“. (Reguli, 2003, s. 52)

Vzájemný postoj

(fotodokumentace viz Příloha 5)

Jedná se o postoj, kdy naproti sobě stojí partneři (*tori*, *uke*). Můžeme rozlišovat dvojí provedení:

1. **různostranný postoj (*aihamni*)** – shodné postavení obou partnerů (př. *uke* stojí v levém postoji a *tori* stojí rovněž v levém postoji)
2. **stejnostranný postoj (*gjakuhanmi*)** – neshodné postavení obou partnerů (př. *uke* stojí v levém postoji a *tori* stojí v pravém postoji a naopak)

2.3.3.2 Bojový střeh (*kamae*)

(fotodokumentace viz Příloha 6)

„Kamae umožňuje efektivně se bránit vůči různým druhům útoků, ale není obranným střehem. Není ani útočným“.

„V kamae se projevuje spíše vnitřní, než vnější fyzická síla“.

„Vše však směřuje k používání mu kamae, tedy střehu, který není střehem. Mu kamae navenek nepůsobí agresivně ani submisivně. Vyjadřuje se v něm filozofický princip *muteikó*, nenásilí“ . (Reguli, 2003, s. 53)

Postavení paží

1. *gedan kamae* – ruce jsou na úrovni boků
2. *čúdan kamae* – ruce jsou na úrovni hrudníku
3. *džódan kamae* – ruce jsou na úrovni tváře

„Levá paže je v *hidarihanmi* držena pokrčená, loket před tělem, dlaň s rozevřenými prsty dovnitř před středem těla. Pravá paže je držena podobně, ale zpět a níže. Aikidista tak svůj trup svými pažemi pasivně zakrývá“ . (Fojtík, 1993, s. 41)

Postavení nohou

1. pravý postoj (*migi kamae*) – pravá noha je vykročená vpřed
2. levý postoj (*hidari kamae*) – levá noha je vykročena vpřed

„Oči v kamae by měly být zaměřeny do místa mezi očima partnera, avšak s upřednostněním periferního vidění (tzn., je třeba vidět celé tělo oponenta, aniž by se přenášel střed vidění).

Střech je vždy pohodlně vyvážený, tělo ohebné, bez tenze a připravené ke změnám v kterémkoli směru“ . (Fojtík, 1993, s. 41)

2.3.3.3 Pohyby paží (*te sabaki*)

„*Te sabaki* jsou pohyby pažemi. Ruce se používají tak, jak je to přirozené. Ruce se nemění v zbraně, zůstávají rukama. Uchopují partnera a dotýkají se ho, aby předaly informace z kožních receptorů“ . (Reguli, 2003, s. 55)

Rozdělení soustavy vzájemně se ovlivňujících prvků dle Reguliho (2003):

1. Princip šermířských pohybů (*te gatana*)

- v *aikidó* se ruce pohybují podobně, jako se používá japonský meč
 - *te gatana* = paže – meč
 - meč - ostří meče (*ha*) zde představuje malíková strana ruky a předloktí
 - tupá část čepele (*mune*) zde představuje palcová strana a předloktí
 - **2 základní druhy pohybů**
 - I. obloukové (*uchi*)** – „Nápřah při obloukových pohybech je veden kolmo na osu předloktí ve směru palcové strany ruky a činná část pohybu malíkovou hranou - ostřím napřed“ . (Reguli, 2003, s. 55)
 - mohou se vykonávat všemi směry
 - pohyb shora dolů (*kiri otoshi*)
 - II. přímé (*uki*)** – „Při přímých pohybech je ruka vedena ve směru své prodloužené osy jako při bodání“ . (Reguli, 2003, s. 55)
- cviky pro nacvičování *te gatana*
 - I.** *uchi mawaši* (vnitřní oblouk)
 - II.** *soto mawaši* (vnější oblouk)

2. Princip rotace předloktí

„Rotace předloktí umožňuje přenášet energii jednoho partnera druhému po spirále, která je podle klasické japonské teorie přirozeným způsobem vyzařování energie *ki*“.

„Předloktí při pohybu paží rotuje kolem své podélné osy. Můžeme tak vykonat dva protichůdné pohyby. Vnější a vnitřní rotaci. Při obou pohybech je důležité nepohybovat loktem. Právě zvedání lokte při rotačních pohybech předloktí bývá jednou z nejčastějších chyb“ (Reguli, 2003, s. 55)

- **druhy pohybů**

1. zdola nahoru a stranou – otáčení předloktí ven, dlaní nahoru
2. shora dolů a dovnitř – otáčení předloktí dovnitř, dlaní dolů

- **znehybňování (*katame waza*)** – otočení dlaní dovnitř a nahoru (energie partnera se uzavře)
- **techniky hodů (*nage waza*)** – otočení předloktí tak, aby byla energie *uke* odhazována spolu s ním

„Rotace předloktí je vždy spojena se šermířským pohybem *tegatana* a neohnutelnou paží, která je dalším principem v *te sabaki*“ (Reguli, 2003, s. 56)

3. Princip neohnutelné paže (*orenaite*)

„Při *te sabaki* se využívá zejména pohyb v ramenním kloubu. Loket zůstává pevný. Aplikuje se známý poznatek, že svaly vyvinou větší statickou, než dynamickou sílu. Učení se uvolněnosti umožňuje použít jenom ty skupiny svalů, které jsou pro daný pohyb potřebné, vylučuje se protipůsobení antagonistické skupiny svalů.

Paže zůstává neohnuta v mírném oblouku, připomínajícím ohyb meče, a je podobně jako ocel čepele pevná ale pružná“ (Reguli, 2003, s. 56)

4. Princip zachování centra

„Ruka se nachází výše nebo níže než loket. Předloktí nikdy nezůstává ve vodorovné poloze. Paže přirozeně sledují směrování dolů nebo nahoru. Také se nedostávají za záda, pracuje se jenom před vlastním tělem. Dobrou pomůckou je sledování svých paží periferním pohledem“ (Reguli, 2003, s. 56)

- jedná se o neustálé spojení paží s centrem energie (podbřišek)

5. Cvičení pro pohyby paží

- *soto mawaši* – pohyb celou paží vnějším obloukem nahoru a vnitřním dolů
- *uči mawaši* – pohyb celou paží vnitřním obloukem nahoru a vnitřním dolů
- *soto gaeši* – otočení předloktí na vnější stranu
- *uči gaeši* – otočení předloktí na vnitřní stranu

6. *ikkyo undó*

- jedná se o průpravné cvičení
- **výchozí pozice** – stoj spatný, hmotnost těla rozložena rovnoměrně na obě chodidla, paže jsou volně spuštěny podél těla (dlaně směřují k tělu)
- **následuje** – vyrazení centrem vpřed do výpadu, přitom ruce, které jsou v *tegatana*, se zvednout prudce do horního pásma (na úrovni obličeje), současně se provádí klouzavý krok pravou nebo levou nohou vpřed (podle toho jaké postavení je zapotřebí)

„Hlavní důraz je kladen na pohyb hara a vzpřímený trup, přičemž si představuje vržení proudu dechové síly z hara do mečových rukou, k němuž musí synchronizovat dech s pohybem. Při pohybu v před, do ikkjó je vždy výdech, při pohybu zpět vdech“.

(Fojtík, 1993, s. 51)

2.3.3.4 Pohyby nohou (*aši sabaki*)

Přemísťování

„Přemísťování slouží k regulaci vzdálenosti podle potřeby. Velmi důležitou roli v přemísťování hraje pánev, protože tato oblast zahajuje pohyb. Pánev nemá klesat ani stoupat, nýbrž se má pohybovat vodorovně. V přemísťování je typické, že se chodidla pohybují ve stálém kontaktu se zemí“.

(Fojtík, 1993, s. 46)

Pohyby nohou a jejich rozdělení dle Reguliho (2003):

- tyto pohyby jsou založeny na obyčejné chůzi

- pro rychlé, účinné a jednoduché přemísťování je nutné dodržovat určité principy:
 - a) minimalizování vertikálního pohybu těžiště
 - b) neustálý kontakt s podložkou
 - c) vertikální stabilita
 - d) zachování centra
 - e) jednota pohybu těla
 - f) přemísťování v *hanmi*

1. **CUGI AŠI** (přisuvná chůze)

„Přisuvná chůze *cugi aši* se používá při přemísťování na krátké vzdálenosti, kdy se aikidoká pouze sklouzne po podložce a zůstává ve stejném *hanmi*. Nohy se nepřekřezují. *Cugi aši* můžeme provádět ve dvou podobách, jako *suri aši* a *okuri aši*“. (Reguli, 2003, s. 58)

- ***suri aši*** – ze základního *hanmi* se posune přední noha vpřed tak, aby se postoj prodloužil, následně se posouvá zadní noha, aby se cvičící dostal zpět do stabilního postoje
 - pohyb se provádí vpřed i vzad
 - dochází k přímému pohybu na jedné linii, ale lze z původního směru vystoupit ven (*soto suri aši*) nebo dovnitř (*uchi suri aši*)
- ***okuri aši*** – jedná se o opačný pohyb k *suri aši*, kdy se vlastně pohybem zkracuje postoj a následně se opět prodlužuje do základního stabilního *hanmi*
 - lze provádět vpřed, vzad i do stran

2. **AJUMI AŠI** (obyčejná chůze)

„Obyčejná chůze *ajumi aši* je technicky nejpodobnější běžné chůzi, kdy se nohy při pohybu překřezují. Používá se na překonávání delších vzdáleností a rovněž se provádí dvěma způsoby, *irimi aši* a *kósa aši*“. (Reguli, 2003, s. 59)

- ***mae aši irimi*** – při chůzi vpřed se zadní noha přemísťuje před přední nohu, ta se posléze vytočí 45-90° ven tak, aby vznikl stabilní postoj

- zde se mění *hanmi*
- lze provádět vpřed, vzad, ven i dovnitř
- ***kósa aši*** – jedná se o dvojitý krok, kdy se zadní noha přesune před přední a ta poté vpřed
 - umožňuje přemístění v dlouhém kroku se zachováním *hanmi*
 - důležité je při překřížení nohou neztrácet stabilitu

2.3.3.5 Obraty těla (*tai sabaki*)

„*Tai sabaki*, obraty těla, jsou technikami pevně spojenými s pohybem nohou (*aši sabaki*). Bez pohybu nohou se nedají provádět. Pro aikidó je charakteristické otáčení se kolem svislé osy těla. Podobně jako pohyby nohou, i obraty těla slouží k přemístování a vykonávají se ve smyslu *happó baraki* ve všech směrech“. (Reguli, 2003, s. 61)

- *happó baraki* „je uvědoměním si prostoru, jeho využití bez jakéhokoliv omezování“. (Reguli, 2003, s. 57)
(jedná se o pohyb do osmi směrů)

I zde, by se měly dodržovat principy, které jsou popsány v *aši sabaki*. Především je kladen důraz na vertikální stabilitu.

Jedná se o pohyby anticipační, jelikož při začátku *uke* útoku je zapotřebí být již jinde.

„*Tai sabaki* je umění otočit tělem a tím se např. vyhnout útoku“. (Fojtík, 1993, s. 48)

1. ***kaiten*** – obrat bez přemístění chodidel
 - provádí se na místě nejčastěji o 180°
 - důležité je provádět ho na předních částech chodidel (neustálý kontakt s podložkou)
 - dávat si pozor na obrat prováděný na patách = okamžitá ztráta rovnováhy
2. ***tenkan*** – obrat kolem přední nohy vzad, nejčastěji o 180°
 - postavení nohou v *hanmi* se nemění
 - pohyb vychází z boků (z kyčlí), nikoli z ramen nebo dolní končetiny

3. ***mae aši tenchin*** – provádí se v *hanmi* ustoupením zadní nohy ze směru útoku o 45° vzad a přitažením přední nohy patou k zadní
 - chodidla by měly posléze vytvořit pomyslné písmeno „T“ nebo „J“
4. ***uši aši tenchin*** – pozice *hanmi*
 - pohyb začíná přisunutím přední nohy k zadní na stejnou úroveň a následné ukročení o 45° vzad, zadní noha se poté přisouvá k druhé a přebírá tak pozici přední nohy (dochází k výměně pozic nohou => z přední se stává zadní a naopak)
 - opět chodidla končí v pozici vytvářející pomyslné písmeno „T“ nebo „J“
5. **vybrané kombinace *tai sabaki***
 - ***irimi-tenkan*** – při tomto pohybu se postavení *hanmi* mění
 - spojení *irimi* (kroku zadní nohou vpřed) a *tenkan* (obrat kolem přední nohy vzad)
 - ***irimi-tenkan-kaiten*** – kombinace 3 základních pohybů do jednoho uceleného pohybu
 - jedna z nejdůležitějších a nejpoužívanějších kombinací
 - ***irimi-tenkan-mae aši tenchin***
 - ***irimi-tenkan-uši aši tenchin***
 - ***irimi-kaiten*** – spojení kroku vpřed ze zadní nohy a obratu těla o 180° bez přemístění chodidel

2.3.4 Pády (*ukemi waza*)

2.3.4.1 Charakteristika

Pády jsou neodmyslitelnou součástí *aikidó*. Velmi důležité jsou principy správné pádové techniky, které jsou předpokladem pro bezpečné *aikidó*.

Ukemi waza, které se někdy říká pádová technika, se v asijských systémech a obzvláště v *aikidó*, chápe v širším slova smyslu, než jenom jako samotný pád. To nám může objasnit samotný význam japonského slova *ukemi*. Toto slovo se píše dvěma

znaky. *UKE* je nádoba, schránka, prostor pro naplnění se něčím, *ukeru* přijmout, obdržet. *MI* znamená tělo, srdce. *Ukemi* se tedy může chápat nejenom jako technika pádů, ale i akt přijímání síly a techniky partnera a ochrana sebe sama před zraněním.

Techniky pádů jako takové, tvoří nutný předpoklad pro správné a bezpečné zvládnutí všech technik. *Ó Sensei* obzvlášť zdůrazňoval nutnost pochopit *ukemi waza*, jako schopnost přijmout partnerovu techniku od začátku do konce, jako umění pomoci partnerovi při učení se *aikidó*.

Ukemi waza má tedy, v co možná největší míře zamezit hrozícímu zranění, které může vyplívat z provádění technik.

Filozofie pádů

Zde je nejdůležitějším principem *kitó*, jedná se o princip padání a vstávání (*uke* přijímá *tori* techniku, padá a opět vstane). Hned na začátek je dobré vysvětlit, že by se toto nemělo brát jako porážka *uke*, jelikož nikdo nebyl zraněn a nikdo není ani vítězem. Díky tomu, že oba partneři byli ve vzájemném vztahu, pohybovali se spolu, mohli se tak navzájem naučit něco o tom druhém. Můžeme sledovat, že se zde projevuje v jediném pohybu princip *jin* a *jang*. Při padání začíná převažovat *jin* nad *jang*. Pro znovu vytvoření harmonické rovnováhy *jin jang* je tedy zapotřebí vstát.

Bez vzájemné pomoci obou partnerů při cvičení *aikidó*, by nebylo možné jít po cestě *aiki*.

Když je poté dobře zvládnuta *ukemi waza*, umožňuje svobodně se pohybovat bez obav o svého partnera. Lidé se pohybují lehce a volně, někdy jako by pro ně neplatil zákon gravitace.

Psychologie pádů

„*Uke* představující princip útoku, je hozen na zem anebo je na zemi držen technikami znehybňování. Představuje symbol možnosti řešení problému. Správnou technikou a taktikou je *uke* přemožen. Protože v té chvíli přestal být nositelem principu útoku, *tori* ho nezraněného pouští“. (Reguli, 2003, s. 80)

Jednou z největších překážek při nácviu pádů bývá strach. Je zapotřebí správného didaktického postupu, kdy se cvičenec nejdříve seznamuje s *tatami* a jeho tvrdostí, později přechází k průpravným cvičením typu převalů z nižších poloh a učí se orientaci v prostoru.

Důležitá je zde důvěra mezi *uke* a *tori*, jelikož *uke* propůjčuje sám sebe proto, aby se *tori* mohl zdokonalovat v technikách, na oplátku doufám, že *tori* svou úlohu nezneužije a nezraní jej.

Biomechanika pádů

Pád vzniká díky síle gravitace, působící směrem k zemi. Další je síla, kterou vyvíjí při svém pohybu *uke* a konečně síla, kterou na padajícího působí *tori*.

Pád lze definovat jako náhlou změnu polohy těla, způsobenou ztrátou statické nebo dynamické rovnováhy s převládajícím působením gravitační síly.

Velmi důležité jsou následující biomechanické principy dle Reguliho (2003):

1. sílu rozložit na plochu
2. zamezit kontaktu zranitelnými částmi těla s podložkou
3. provést pád valivým pohybem
4. prodloužit trvání pádu
5. využít energii pádů na opětovné zaujetí postoje
6. použít jednoduchou a přirozenou techniku

Pro bezpečnější pád musíme energii, která působí při dopadu rozložit na co největší plochu celého těla pomocí trupu a nohou, zároveň se musíme vyvarovat dopadu na části těla, která nejsou pokrytými svaly (klouby, hlava a jiné). Měli bychom se vyhnout přímému nárazu na zem a spíše upřednostnit valivý pohyb, též není bezpečné do pádu sklouznout. Před dopadem na zem můžeme použít jako tlumivý prostředek svou volnou paži. Úder paže na *tatami* těsně před dopadem těla ztlumí velikost nárazu.

Pády jako součást taktického konání

Často se může při pohledu na jedince cvičící *aikidó* zdát, že *uke* provádí pád zcela samostatně, jako by ani nemusel spadnout. *Tori* může hod *uke* dosáhnout mnoha způsoby. Přímým hodem, kde však *uke* nemá jinou možnost, nežli spadnout anebo přes různé páčení kloubů. To by již *uke* mohl ustát bez pádu, ale rozhodně by se to neobešlo bez zranění. Myšlenka *aikidó* je taková, abychom nezranili našeho partnera, na druhou stranu se také však nenechat zranit. Proto je lepší v těchto případech se *tori* podvolit.

Při hodech i znehybnění si *uke* vytváří další možnosti pro svoji techniku útoku. *Uke* přijímá *tori* techniku a snaží se v ní najít slabé místo, otevřený prostor, přes který by opět mohl získat převahu.

2.3.4.2 Průpravná cvičení

Následující průpravná cvičení jsou zaměřena na správné zvládnutí pádové techniky. Především se jedná o převaly na zádech (tzv. kolébky) a následné zaujmutí stabilních poloh. Postupně budeme přecházet z nižších poloh do vyšších.

Převal do sedu

- jedná se o základní převal na zádech, kdy se správně učíme převalovat po zádech
- výchozí postavení je ze sedu skrčmo, kdy jedna noha je na zemi celým chodidlem a koleno je na úrovni hrudníku, druhá noha je kolmo na první a země se dotýká malíkovou hranou chodidla a vnější stranou stehna
- začínáme se pomalu pokládat jednou stranou zad na zem (začínáme vždy tou stranou zad, kde je noha položena vnější stranou stehna na zem)
- nohy vyšvihneme vzhůru (obě jsou napjaté)
- převalíme se z jedné strany zad na druhou (převal provádíme, když jsme téměř na lopatkách, pohyb je tedy prováděn přes lopatky)
- ve vzduchu měníme postavení nohou a opět je skrčujeme tak, aby nás vyzvedly do sedu (postavení nohou bude nyní prohozeno)
- snažíme se, abychom převal, nedělali po páteři, jako u klasické kolébky, pořád se snažíme udržet se na jedné ze stran zad a výměnu provádět přes lopatky
- ruce jsou uvolněné podél těla, při převalu jsou poté ruce na zemi, dlaněmi směrem do země, rozpaženy od těla cca 45°

Pozice 1

- výchozí postavení je opět ze sedu
- začínáme převalem v přesném provedení jako u předešlého cvičení
- finální poloha je poté v kleku sedmo na jedné noze – jedna noha je skrčená a dosedá na ni hýždě, je vytočená bokem 90 stupňů, o zem se opírá prsty, druhá noha je vpředu skrčená a dopadá na zem celým chodidlem
- ruce – přední ruka je vytočená malíkovou hranou vpřed opřena o zem u chodidla přední nohy (prsty směřují směrem do těla), zde využíváme principu *tegatana* (neprolomitelná paže), druhá ruka se opírá o zem v těsné blízkosti první ruky (prsty směřují ven) a je blíže k tělu

- pohled směřuje vpřed
- samotná poloha je potom přípravou pro výchozí postavení před pádem vpřed (*mae kaiten ukemi*)

Pozice 2

- výchozí poloha ze sedu
- začátek a počáteční průběh pohybu opět totožný s převalem do sedu
- finální poloha je v kleku na jedné noze, tento klek však neprovádíme na přímce svého těla, ale otáčíme se o 90° do strany
- noha, která se po přetočení nohou v převalu dostává do kontaktu se zemí, bude opěrná, okolo ní se budeme přetáčet do strany, tudíž druhá noha se dotkne země až po přetočení
- ruce jsou uvolněné, pouze o vnitřní paži si můžeme dopomoci k přetočení, ve finále přední ruka kryje obličej, zadní poté spodní pásmo těla
- pohled směřuje směrem vzad
- pozice je pevná
- jedná se o průpravné cvičení pro *mae kaiten ukemi*, kdy se chceme po pádu okamžitě otočit k partnerovi a popřípadě znovu zaútočit

Pozice 3

- výchozí poloha ze sedu
- průběh pohybu stejný jako u převalu na zádech
- finální pozice je v kleku na jedné noze, na přímce svého těla
- ruce jsou neustále před tělem, jakmile se dostaneme do finální pozice, jsou ruce ve střehu (*kamae*)
- poloha pevná, záda rovná, pohled vpřed
- při zvedání do kleku, bychom se měli vytahovat pomocí svého centra (*hara*) – jako by nás někdo vytahoval za pásek

Pozice 4

- výchozí poloha ze sedu
- začátek a průběh celého pohybu je zcela totožný s pozicí 3

- finální pozice se liší od té předešlé pouze v prodloužení pohybu přední nohy (delší krok dopředu)
- tato pozice je spíše protahovací
- ruce jsou uvolněné podél těla nebo opřené o koleno přední nohy

Pozice 5

- výchozí poloha ze sedu
- opět budeme vycházet z pohybů pozice 3, přes tuto pozici se dále dostaneme do stoje a posléze do výskoku
- ruce jdou při výskoku do náprahu *shomen*, při dopadu zpátky spouštíme ruce sekem dolů (ruce by měly být v poloze, jako když držíme *bokken* a poté s ním z náprahu sekeme)
- do výskoku se odrážíme z přední nohy, po doskočení se vracíme přes zadní nohu převalem přes záda do výchozí polohy nebo můžeme opět pokračovat ve výskoku přes druhou nohu

Pozice 6

- výchozí poloha ze sedu
- opět budeme přecházet přes pozici 3 do stoje a dále vykročíme zadní nohou vpřed (*mae aši irimi*)
- ruce jsou ve střehu (*kamae*), po vykročení zadní nohy dopředu se nám mění i postavení rukou (vždy je vepředu stejnostranná ruka a noha)
- do výchozí polohy se vracíme, jako bychom šli přes kopírák (přední noha zakračuje dozadu, přes pozici 3, převalem na druhou stranu)

Jednotlivé pozice ze začátku provádíme odděleně, poté co je zvládneme, můžeme z jedné pozice přecházet do druhé a dále nabalovat na sebe jednotlivé pozice. Vytvoříme tak nepřerušovaný pohyb s výměnou pozic.

Joko ukemi

- jde o průpravné cvičení stejnojmenného bočního pádu *joko ukemi*
- výchozí poloha je v lehu na zádech
- začneme se převalovat z jedné strany na druhou

- jedna noha jde přes tu druhou a snažíme se ji dát co nejvýše a zapřít se o ni (noha je v tu chvíli pokrčená), neležíme však na kolenou, ale snažíme se být mírně nad zemí díky zapření obou chodidel o zem
- ruce jsou před tělem, po převalu do jedné ze stran jdou do náprahu *shomen* (jako by držely *bokken*)
- páteř mírně prohnuta
- pohled směřuje vzhůru, jako bychom se chtěli podívat za sebe
- pokud převaly zvládáme, můžeme se z nich zkusit dostat až do stoje a ze stoje opět zpátky do převalu

Pád stranou

- výchozí pozice je v dřepu
- nadlehčíme jednu nohu a přeneseme veškerou váhu na druhou nohu
- první nohu poté vytočíme do strany a svalíme se po boku té nohy, kterou jsme natáhli
- nohy jsou u sebe a natažené
- paže se dotýká jako první podložky a zmírňuje pád, paže je mírně od těla

Příprava pro *goshi nage*

(fotodokumentace viz Příloha 9)

Goshi nage je technika hodů bokem přes záda. Popíšeme si zde dvě průpravná cvičení pro správný pád stranou při této technice.

1. ve dvojici, kdy jeden je ve vzporu klečmo, partner stojí u jeho boku a chytá jeho vzdálenější paži, kterou protahuje pod sebou. Poté se snaží partner, který stojí, vytáhnout druhého za paži tak, aby se přetočil a dopadl na bok svého těla a snažil se rozložit dopad na co možná největší plochu svého těla. Ruka opět dopadá jako první a je mírně od těla.
2. druhé cvičení je opět ve dvojici, jeden se snaží natáhnout svého partnera na svá bedra a prohnout se v nich tak, aby zde vytvořil pomyslný důlek, kde by mohl udržet svého partnera. V této pozici poté zkouší svou rovnováhu a popřípadě může udělat mírný dřep a zpět, vždy tak, aby ho nebolela záda.

Kotoul vzad 1

- výchozí poloha je ze sedu nebo z dřepu skrčmo
- jedná se o klasický gymnastický kotoul vzad s jediným rozdílem, nohy se budou dávat při kotoulu do jedné ze stran
- nohy po celou dobu budeme mít stále u sebe, jako bychom měli kotníky a kolena svázané k sobě
- při kotoulu vytočíme nohy do jedné ze stran a snažíme se je při přechodu pokrčit tak, aby se nám kolena, která se jako první dotknou země, byla co nejbližší k hlavě
- díky tomu, bychom měli skončit v kleku sedmo na patách (poloha *kiza*)
- ruce jsou po celou dobu pohybu podél těla, rozpažené od těla cca 45°
- při tomto cvičení bychom se měli správně naučit dobře sbalit své tělo tak, aby pohyb byl co nejkulatější

Kotoul vzad 2

- výchozí poloha ze sedu nebo z dřepu skrčmo
- pohyby prováděné v tomto typu kotoulu jsou zcela stejné s předešlým, s rozdílem, že nohy nepokrčujeme, ale necháváme je natažené
- nohy jdou opět do jedné ze stran, tentokrát se je snažíme udržet co nejvíce napjaté, jako první se dotýkáme špičkami prstů země, poté se snažíme udržet napnutí nohou a pomalu se převalíme přes záda (nohy jsou šoupány po zemi vpřed)
- finální poloha je vleže na břiše
- ruce jsou po celou dobu pohybu uvolněné podél těla

2.3.4.3 Technika

Pádové techniky lze rozdělit do různých kategorií. Některé pády jsou vysoké a *uke* se v jistém okamžiku ocitne zcela bez kontaktu se zemí, při jiných se zase naopak části těla země dotýkají. Dále to mohou být rychlé a silné pády, které je nutno tlumit před dopadem na zem paží. Při hodech se preferují pády s převalením, pády při znehybnění zase bez převalu. A v neposlední řadě pády, které jsou prováděné ze stoje nebo ze sedu.

Rozdělení dle Ruguliho (2003):

Pády vzad (*uširo ukemi waza*)

1. *kóhó ukemi*

- základní pád vzad
- z postoje *hanmi* zakročíme jednou nohou vzad na vnitřní stranu – tím ztratíme opěrný bod a tělo bude klesat dolů
- plynule dosedáme převážně na hýždi nohy, která zakračovala vzad – převalíme se křížem přes záda se současným natažením obou nohou – z polohy s nohama nahoře se opačným způsobem vracíme zpět do sedu a následně do stoje
- důležité je, že se nepřevalujeme přes páteř, nýbrž vždy po boku zad
- když jsou nohy nahoře, prohodíme je a vracíme se přes sed do opačného postavení nohou ve stoji

2. *uširo ukemi*

- nastává v momentě, kdy je energie mezi *uke* a *tori* příliš velká
- začátek je stejný jako při *kóhó ukemi*
- přední nohu zanožíme – dosedáme na vnější stranu hýždě – převalíme se křížem přes záda
- nohy se ve vrcholné fázi skrčují, tím umožní přetočení těla – noha, která byla zanožena a dosedalo se na ni na hýždi, po převalu jde do natažení a působí jako kyvadlo, kdy nás švihem vyzdvihne zpět do postoje
- postoj je stejný, jako z kterého jsme dosedali na zem
- poloha rukou – ruka, která je při zanožení vepředu, se dává k protilehlé straně obličeje tak, abychom si ho kryli (to znamená hřbetem dlaně k obličeji) – druhá paže je připravena při převalu pod tělem
- při závěrečné fázi do stoje použijeme odraz z rukou, abychom se lépe dostali nahoru do postoje – ruce při odrazu využívají princip *ikkyo undó*
- v postoji jsou paže opět v poloze střehu

3. *uširo kaiten ukemi*

- používá se při technikách, kdy *uke* padá vzad a ztrácí kontakt s *tori*
- začátek je opět zcela totožný s *kóhó ukemi*
- z postavení *hanmi* zanožíme přední nohou – dosedáme na vnější část hýždě

- převalíme se křížem přes záda
- nohy se však ve vrcholné fázi skrčují, což nám umožní přetočení
- koleno se při přechodu do kleku na jedné noze nesmí dotknout země
- poté se můžeme postavit do postoje (budeme se nacházet v opačném postavení, nežli na začátku)
- poloha rukou – podle postavení, které jsme zaujali, máme jednu ruku vepředu, ta se dá k tváři na opačné straně obličeje dlaní ven (bude se jednat o opěrnou ruku, přes kterou si pomůžeme do kleku na jedné noze) – druhá paže se poté bude nacházet při převalu bezpečně pod tělem – kdybychom ji dali mimo tělo, hrozilo by zranění

Pády vpřed (*mae ukemi waza*)

1. zenpó ukemi

- používá se při technikách znehybnění
- *uke* zde padá na přední část těla
- užívá se také označení vlnka, jelikož tělo provádí obdobný pohyb
- ze základního postoje pokrčíme přední nohu v koleni – opřeme ruce o zem – nohy vyšvihneme směrem vzad vzhůru – váha se přenesla na přední část (tedy na ruce) – tělo opatrně poté přes ruce pouštíme k zemi plynulým pohybem (důležité je prohnout se v zádech)
- první se dotkne země hrudník – následně břicho – stehna – zbylé části nohou
- prohnutí v zádech nám společně s pažemi, kterými se odrážíme od země, pomůže zpět do stoje
- měli bychom zabránit prudkému spuštění těla na zem a tím nebezpečnému dopadu, kdy nekontrolovaně padají k zemi z velké výšky nohy přímo na kolena

2. mae kaiten ukemi

- tento pád použijeme při technikách hodů
- zjednodušeně by se dalo říct, že se jedná o kotoul vpřed
- při tomto pádu je důležité z těla vytvořit pomyslné kolo, přes které se plynule převalíme

- v základním postoji *hanmi* pokrčíme přední koleno – váha se tak z větší části přenesla směrem vpřed
- přední ruku vytočíme malíkovou hranou napřed – snížíme těžiště
- jako první se dotýkají země prsty – ruku máme na vnitřní straně přední nohy
- nyní máme vytvořený pomyslný oblouk z našeho těla – překulíme se přes přední paži – křížem přes záda až k zadní noze
- zadní nohu poté pokrčujeme a přisouváme co nejbližší pod hýždě – pokračujeme přes klek na kolena zadní nohy až do stoje (při této fázi bychom neměli tělo předklánět, ale měli bychom se narovnávat do stoje zpříma)
- důležité je, se vyvarovat pokrčení paže ve fázi překulení, paže by měla být stále natažená, pouze mírně pokrčená a využívat principu *tegatana* (neprolomitelná paže), jen tak můžeme bezpečně a efektivně provádět tento pád, v opačném případě se mohou přihodit zranění lokte, ramene nebo klíční kosti

Bočné pády (pády stranou)

(*joko ukemi waza*)

1. *joko ukemi*

- tento pád je důležitý zejména pro naučení se správné polohy při dopadu
- ze základního postoje *hanmi* vykročíme zadní nohou co nejdále vpřed až do jejího pokrčení – poté provedeme podřep
- padneme na bok přední nohy – současně paže dopadá na zem a svírá s tělem úhel cca 45° – druhá ruka je připravena pod tělem, aby mohla po převalu odpíchnout tělo zpět do postoje
- po převalu se pomocí rukou dostaneme pohodlně do postoje (ruce zde využívají principu *ikkjó undó*)

Kombinované pády (*renraku ukemi waza*)

1. *kote ukemi*

- jedná se o pád, který je kombinací *mae ukemi* a *joko ukemi*

- tento pád můžeme zpozorovat při cvičení pokročilejších jedinců, na exhibicích a podobně
- při tomto pádu je jasně viditelná letová fáze, kdy se tělo nedotýká země
- pád končí zaražením paží (zabzdění pádu), jako je tomu u *joko ukemi*

2. *honbu ukemi*

- je pádem vzad při současném pohybu vpřed
- často se používá jako poslední možnost záchrany před přicházejícím úderem
- někdy se tomuto pádu též říká „padající list“, jelikož svým pohybem a polohou těla připomíná právě list, který volně padá

2.3.5 Útoky (*kógeki hó*)

(fotodokumentace viz Příloha 7)

„Začátečník (a bohužel někdy i pokročilý cvičenec) má představu, že naučit se aikidó znamená zvládnout techniku obrany. Abychom se ale naučili dobře bránit, potřebujeme partnera se silným útokem. Při studiu aikidó se role ukeho a toriho nedají oddělit. V úvahu je třeba brát i fakt, že ukeho útok je způsobem, jak umožnit torimu pracovat. Ke skutečné práci je potřebná skutečná energie skutečného útoku“. (Reguli, 2003, s. 67)

Důležitým pojmem zde uplatňovaným je *kašaki uči*, jedná se o princip neustálého pokračování v útoku. *Aikidó* se provádí v pohybu. Pokud původní způsob útoku nebyl dostatečně účinný, mělo by se pokračovat dál jiným způsobem.

Konvenční druhy útoků

„Konvenční druhy útoků jsou vybranými útoky beze zbraně, proti nimž se při nácviku aikidó nacvičují obrany. Jsou to útoky základní v tom smyslu, že při správném zvládnutí obrany proti nim zvolenou technikou porazu či znehybnění je možné používat velmi

podobnou obranu i proti ostatním útokům, které zde nejsou uvedeny“. (Fojtík, 1993, s. 30)

2.3.5.1 Útoky zepředu (*mae kógeki waza*)

Útoky obloukovými údery (*uči ate waza*)

Obloukové údery kladou velký důraz na použití principu *tegatana*. Ruka zde představuje čepel meče a stejně tak se i pohybuje.

Končící v postavení *aihanmi*:

1. *shomen ate (kiawase shomen uči)*

- sek ze zdola
- výchozí postavení v *gakuhanmi*
- výkrok ze zadní nohy vpřed, společně s krokem vyrazí spodní zadní ruka obloukem vzhůru na obličej partnera
- prsty ruky směřují nahoru
- úder je veden malíkovou hranou
- ruka by se měla dotknout partnera ve chvíli, kdy přední noha dopadne na zem

2. *shomen uči*

- sek shora
- plynulý pohyb složený ze dvou oblouků – menší oblouk = nápřah (zdola nahoru). Odtud se přechází bez zastavení do většího oblouku, při kterém se paže provádějící úder natáhne vpřed, směrem k partnerovi.
- jedná se o způsob průniku do partnerova postoje

3. *ganmen uči*

- úder ze strany na obličej
- vodorovný pohyb ruky zevnitř ven na partnerův obličej
- někdy se provádí šikmo shora dolů (opačný směr než *yokomen uči*)

Končící v postavení *gjakuhanmi*:

1. *yokomen uči*

- vnější sek
- nápřah se provádí přesně jako u *shomen uči*
- pohyb k partnerovi je však veden šikmo na hlavu s přesunutím mimo osu jeho postoje
- *uke* by měl zůstat ve vzpřímeném pevném postoji, často útok svádí k tomu, aby se *uke* s úderem nahnul do stran a dostal se tak do vychýlení vlastního postoje

Útoky přímými údery (*cuki ate waza*)

Přímé údery se nejčastěji provádějí strčením ruky sevřené v pěst, ve směru osy předloktí.

1. *džódan cuki (men cuki)*

- úder na horní pásmo (nejčastěji končící v obličej partnera)
- konečné postavení v *aihanmi* i v *gjakuhanmi*
- pohyb je veden ze základního postavení po přímce
- ruka sevřena v pěst (*kobuši*), natočena hřbetem nahoru (*čoku cuki*) nebo palcem (*tate cuki*)

2. *čúdan cuki*

- technika téměř totožná s *džódan cuki* s rozdílem, že úder je vedený na střední pásmo, nejlépe na břicho partnera
- může být též veden přímo na hrud' (*mune cuki*)
- pěst opět může být natočena horizontálně (*čoku cuki*) nebo vertikálně (*tate cuki*)
- postavení může končit v *aihanmi* i v *gjakuhanmi*

3. *gedan cuki*

- úder vedený na spodní pásmo, není běžně používaný
- charakteristická stejně jako předešlé dvě techniky

Útoky kopy (*ke waza*)

Útoky kopem se moc často v *aikidó* nevidí. Je to dáno především samotným úborem cvičenců. Již oděv samurajů neumožňoval využívat techniku kopů tak efektivně, jako tomu je třeba v *taekwondo* nebo v *karate*. Technika obrany je však v mnohém podobná, jako u způsobu obrany proti úderům.

1. *joko geri*

- přímý kop stranou
- *uke* se natočí bokem k partnerovi, nadzvedne koleno kopající nohy a vede kop na břicho partnera
- kop je dosti náročný na udržení stability

2. *mae geri*

- přímý kop na břicho partnera
- nejznámější a nejpoužívanější
- nebezpečná pro obránce varianta, při které je kop veden zespoda obloukem (*keage*) na genitálie

3. *mawaši geri*

- kop ze strany
- častá chyba začátečníků je snaha kopnou co nejvýše a to i za cenu ztráty vlastní stability
- tento kop je ale velmi účinný i při zásahu nižších částí partnera

Úchopy (*tori waza*)

V *aikidó* jsou úchopy důležité především, že umožňují postupné a bezpečné učení se pohybům. Důležitým faktorem při úchopu partnera je schopnost udržet dlaní kontakt s ním. Je nutné vytvářet si pocit přilepení dlaně k partnerovi tak, aby jej bylo možné bezpečně kontrolovat.

Končící v postavení *aihanmi*:

1. *katate tori aihanmi*

- různostranný úchop za zápěstí
- *uke* jednou rukou pevně shora uchopí *tori* souhlasné zápěstí
- *uke* volná ruka je připravena pro úder

2. *mune tori*

- úchop límce zepředu
- úchop je ve výšce hrudi
- *uke* dodržuje vhodnou vzdálenost a volnou ruku má připravenou k úderu

Končící v postavení *gakuhanmi*:

1. *katate tori gakuhanmi*

- stejnostranný úchop zápěstí
- úchop jednou rukou shora za zápěstí partnera
- vzájemné postavení je nesouhlasné

2. *rjote tori*

- úchop obou zápěstí zepředu
- umožňuje dobrou kontrolu a vedení partnera
- pokračování v útoku je umožněno použitím kopů

3. *katate rjote tori*

- úchop jednoho zápěstí oběma rukama
- tímto úchopem by měl být *tori* loket pevně držěn na místě, tlačěn dolů nebo zvedán

4. *sode tori*

- úchop za rukáv partnera
- je prováděn v oblasti předloktí tak, aby *tori* nemohl s ním pohybovat

5. *kata tori*

- úchop ramene zepředu jednou rukou
- *uke* se snaží úchop provádět mírně do strany tak, aby se dostal mimo *tori* osu těla

6. *rjo kata tori*

- úchop obou ramen zepředu

7. *rjote džúdži šime*

- škrcení překříženýma rukama
- úchop límce partnera s prsty směrem dovnitř
- malíkové hrany předloktí se následně otočí k partnerovu krku a stlačí jej

Kombinované útoky:

1. *kata tori men učí*

- úchop límce a sek shora zepředu
- *uke* s za pomoci úchopu dostane z *tori* linie do strany, snaží se o *tori* vychýlení a poté následuje úder

2.3.5.2 *Útoky zezadu (uširo kógeki waza)*

Nemělo by se stávat, aby *aikidoka* dopustil, že by ho *uke* mohl uchopit zezadu, proto útok vždy začíná zepředu a *tori* kontrolovaně vede *uke* kolem sebe až za svá záda, ale stále nad ním má kontrolu.

Tyto útoky by měly většinou končit vzájemném postavení (*aihanmi*) a základem jsou různé úchopy.

1. *uširo rjote tori*

- úchop obou zápěstí zezadu
- *uke* zezadu drží obě *tori* zápěstí a vychyluje jej z rovnováhy

2. *uširo rjo kata tori*

- úchop *tori* rukávů zezadu oběma rukama na úrovni ramen

3. *uširo eri tori*

- úchop límce zezadu
- *uke* drží partnerův límec zezadu jednou rukou, druhou má připravenou na pokračování útoku úderem

4. *uširo tori*

- *uke* obejme partnera zezadu přes paže, obvykle ve výši hrudi

5. *uširo katate tori kubi šime*

- úchop jednoho zápěstí a škrčení zezadu
- jedná se o kombinovaný útok
- škrčení se provádí úchopem za límec a zatáhnutí

6. *uširo rjo hidži tori*

- úchop obou loktů zezadu
- *uke* uchopí oběma rukama rukávy *tori* na úrovni loktů a tlačí je za zády partnera k sobě

2.3.6 Zbraně

Cvičení se zbraněmi by se nemělo opomíjet, mělo by být nedílnou součástí tréninku. Morihei se domníval, že trénink s pomocí *džó* podporuje správnou předvídavost (vědět, kdy udeřit) a trénink s *ken* rozvíjí správné rozhodování (vědět, jak zbraň použít a dokončit techniku). *Džó* pohyb iniciuje a *ken* ho definuje.

Velkou součástí *aikidó* jsou také zbraně a cvičení s nimi (*buki waza*). Je zde zastoupen vliv umění tradičního japonského šermu i historické pojetí boje se zbraněmi a beze zbraní v samurajské minulosti. Propojenost mezi pohyby ve cvičení beze zbraně (*taidžucu*) a se zbraněmi (*buki waza*) je očividná, i když se na první pohled nemusí zdát. Toto propojení si můžeme názorně předvést na vybrané technice, k tomuto účelu nám poslouží technika *ikkyo omote*, kde pohyby v obou provedení, jsou zcela totožné.

Zbraně mají v *aikidó* své nezastupitelné místo, avšak poměr mezi cvičením se zbraněmi a beze zbraní, je čistě individuální. Není proto nutné se zaměřit zcela na obě složky cvičení, spíše by se mělo jedno doplňovat druhým. Často techniky ukazované se zbraněmi slouží k lepšímu vysvětlení provedení techniky v *taidžucu*, kde si názorně můžeme ukázat, že paže často přejímá roli meče a je brána za ostří, proto by také měla být neprolomitelná (*tegatana*).

Druhy zbraní

Během staletí válek dokázali samurajové vyvinout taktiky způsobu boje, preferující určité druhy zbraní a způsoby jejich použití. Určitý typ zbraně byl stavěn do popředí v určité části japonské minulosti. Velkou zajímavostí bylo, že i když se samurajové

dostali do střetu se střelnými zbraněmi, odmítli západní metody boje a považovali je za nemorální. Nejčestnější způsob boje byl pro ně muž proti muži.

Meč byl v době vlády Tokugawů, poslední rodu Šogunů, povýšen za symbol samurajství, za nositele duše samuraje.

Používali se i jiné druhy zbraní, byly vytvořeny desítky modelů halaparten, tyčí i jiných bodných a sečným zbraní.

V dnešní době se v *aikidó* objevují nejčastěji tři zbraně:

1. *ken* (meč)

- základní zbraň *aikidó*
- práce s mečem se později velmi odráží i v samotných technikách beze zbraně, k tomu nám slouží jeden z principů pohybu paží (*te sabaki*) neprolomitelná paže (*tegatana*)
- japonský meč je nazýván *katana* – jedná se o obouruční meč s jedním ostřím, dlouhým kolem jednoho metru
- při nácviku v *aikidó* se však používá nejčastěji dřevěný meč (*bokken*)
- cvičení s mečem se nazývá *aikiken* nebo také *kendžucu*

2. *džó* (tyč, hůl)

- samuraji byla méně využívána, avšak našla velké uplatnění jako obranný nástroj bojovných mnichů *Jamabuši*
- tyč je dřevěná a měří 128 cm
- byla vyvinuta tak, aby byla o málo delší nežli meč a přesto dobře ovladatelná
- cvičení s tyčí se nazývá *aikidžó*

3. *tantó*

- dalo by se říct, že tvarem je to zmenšený japonský meč
- nemá záštitu (*cuba*) a jednobřítá čepel je mírně ohnuta
- samozřejmě, že při nácviku se používá nůž dřevěný
- cvičení s nožem se nazývá *aikitantó*

4. jiné zbraně

- halapartna (*naginata*)
- kopí (*jari*)
- tyč (*bo*) – 182 cm dlouhá

- tyč (*hanbo*) – o polovinu kratší nežli *bo*
- vějíř (*tessen*)
- dva meče, delší a kratší (*daitó* a *šotó* nebo jinak *katana* a *wazikaši*)

2.4 Teorie a didaktika sportovního tréninku *aikidó*

2.4.1 Charakteristika sportovního tréninku

„Z pohledu pedagogického je to výchovně vzdělávací proces. Vzdělávací stránku naplňuje poznání, osvojování vědomostí a dovedností a rozvoj schopností, výchovná stránka představuje navazování situací, které vedle vzdělávací stránky směřují současně k mnohostrannému rozvoji osobnosti sportovce.

V nejširším smyslu lze trénink chápat jako proces složité biologicko-sociální adaptace. V užším smyslu představuje adaptace specifické přizpůsobení organismu sportovce zvýšené tělesné námaze – na zatížení (funkční přizpůsobení, rozvoj pohybových schopností)“. (Dovalil a kolektiv 2008, s. 8)

„V systémovém pojetí a z pohledu praktické realizace pak jde o proces v ose:

cíl – struktura sportovního výkonu – úkoly tréninku – obsah – metody – trénovanost – sportovní forma – výkon“ (Dovalil a kolektiv 2008, s. 8)

2.4.2 Didaktické metody

2.4.2.1 Motivační metoda

„Integrace dynamických a poznávacích činitelů v činnostech a osobnosti člověka“. (Dovalil a kolektiv 2008, s. 117)

- jako dynamické činitele můžeme uvést skutečnosti, které jedince určitým způsobem podněcují, podporují, anebo mají na něj opačný vliv, útlum.
- motivace je velmi důležitým faktorem, který rozhoduje o příští efektivitě učení ve všech fázích

- špatná motivace, ať už neadekvátně strukturovaná nebo záporná zhoršuje výsledky výchovně vzdělávacího procesu
 - ve výukovém programu by měl vyučující převážně využívat 2 přístupy při utváření optimální motivace
1. **typologický přístup** – vychází z předpokladu motivační a hodnotové homogenity skupiny
 - volí se zde takové pobídky, které mohou být přitažlivé pro všechny jedince (verbální incentivy – povzbuzení, pokárání)
 2. **topologický přístup** – kombinace typologického přístupu a individuálního přístupu
 - podstata tkví v tom, že výukový program, jeho skladba, cíle, hodnoty a učitelem užití incentivy, mají možnosti uspokojovat více sociálně i biologicky determinovaných potřeb, zájmů a hodnot jedinců

2.4.2.2 Expoziční metoda

- cílem je zajistit předání obsahu učiva jedinci učitelem
- dle Mojžíška (1975) se užívají ve čtyřech základních přístupech jako:
 - a) přímý přenos poznatků od učitele na žáka
 - b) zprostředkovaný přenos pomocí názoru
 - c) heuristickým přístupem
 - d) metody samostatné percepční činnosti žáků

V našem případě budeme využívat prvních dvou metod (a, b), které se dále dělí na:

1. Přímý přenos poznatků
 - a) metoda popisu – cílem je utváření a zpevnování pojmů, odborné terminologie
 - využití na začátku nácviku
 - b) metoda výkladu – slouží k aktivaci myšlenkových procesů, spojené s aktivní tvorbou představy pohybové dovednosti, činnosti
 - umožňuje pochopit vztahy mezi akty chování
 - c) metoda vysvětlení – odpověď na otázku „čemu se bude jedinec učit?“
 - jedná se o radu, návod, analýzu, jako technologický návod k postupu v učení

2. Zprostředkovaný přenos

- zrakové vnímání jedince na jeho kinestetické počítky
- v počátku nácviku přispívají k rychlému a přesnějšímu vytváření představy o pohybu
- a) metoda ukázky – umožňuje vnímat časoprostorovou strukturu i dynamickou složku v osvojování pohybu

2.4.2.3 Fixační metoda

- podstatou je procvičování, upevňování a zdokonalování učiva
- rozdílně se uplatňují při převaze vyučovaného cíle zaměřeného na:
 - nácvik nových pohybových dovedností
 - cvičení zaměřené na rozvoj pohybových schopností
- při nácviku pohybových dovedností je cílem fixačních metod:
 - a) odstraňování souhybů
 - b) zpřesnění rytmu pohybových operací
 - c) zlepšení kinestetické kontroly prováděných pohybů
 - d) aktualizace vztahu mezi vnější a vnitřní zpětnou aferentací
 - e) optimalizace úsilí při provádění pohybů
 - f) vytvoření účinného systému autokontroly nad prováděným pohybem

Základem všech fixačních metod je podávání zpětných informací.

2.4.2.4 Diagnostické metody

- pokud se jedinci něco nového naučí je zapotřebí dosažené výsledky hodnotit a kontrolovat
 - a) vstupní diagnostika – cílem je zjistit vstupní předpoklady pro nácvik dovedností a činností (v našem případě se bude jednat o zjištění pohybových schopností a dovedností v úvodní hodině)
 - b) průběžná diagnostika – prověřující dílčí úspěšnost v učení (v našem případě bude zastoupena I. zkouškovou hodinou, která bude probíhat po prvním měsíci cvičení a II. zkouškovou hodinou, která bude probíhat po druhém měsíci cvičení)

- c) finální diagnostika – vztahuje se k uzavřeným cyklům učiva (v našem případě se vztahuje na závěrečnou III. zkouškovou hodinu, kde by se měly hodnotit dosažené schopnosti a dovednosti naučené za tři měsíce cvičení)

Pozorování

Jedná se o diagnostický prostředek.

„ Aby byl výsledek optimální, musí být pozorovatel samozřejmě aktivní a soustředěný a musí postupovat metodicky od vnímání jevů až po jejich interpretaci“. (Dovalil a kolektiv 2008, s. 154)

Výsledek poté závisí především na kapacitě trenéra, v našem případě člověk, který bude řídit průběh zkouškové hodiny a hodnotit zkoušející jedince, dále závisí na jeho schopnostech a zkušenostech.

„K prostředkům patří i systémy klasifikace pozorovaných jevů, tj. určení vztahů mezi cílem a konkrétními dílčími úkoly pozorování, vytvoření návodu pro vnímání, techniku záznamu a kódování“. (Dovalil a kolektiv 2008, s. 154)

Dle Dovalila a kolektivu (2008) má pozorování procesuálně obvykle čtyři fáze:

1. stanovení si cíle, určení, co chce trenér zjistit
2. určení symptomů a projevů jako evidence např. soustředění či nesoustředění, malé či max. úsilí
3. vlastní vnímání projevů cvičícího jedince a identifikace evidencí
4. vlastní kvalifikace evidencí na podkladě záznamů a kódování

2.4.3 Motorické učení

„Specifický druh učení, jehož obsahem je osvojování pohybů, neboli rozvíjení motoriky člověka“. (Dovalil a kolektiv 2008, s. 121)

Rozděleno do čtyř časových fází či stádia učení, doba trvání mezi nimi není vždy stejná, avšak posloupnost dle časové osy zůstává.

Tabulka motorického učení dle Dovalila a kolektivu (2008)

Fáze	Znaky	Úroveň	Vnější projev CNS	CNS	Mentální aktivita
1.	počáteční seznámení instrukce, motivace	nízká	generalizace	iradiace	vysoká
2.	zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	střední	diferenciace	koncentrace	střední
3.	zdokonalování, korekce, koordinace	vysoká	automatizace	stabilizace	nízká
4.	transfer, integrace, anticipace, výkon	mistrovská	tvořivá koordinace	tvořivá asociace	vysoká

3 Praktická část

3.1 Cíl práce

Cílem práce je navrhnout a sestavit tříměsíční „Výukový program *aikidó*“ (dále jen program) pro začátečníky. Program bude obsahovat vybrané základní techniky (*irimi nage, kote gaeshi, ikkyo omote, ikkyo ura, shiho nage omote, shiho nage ura, tenchi nage, genkei kokyu nage*) a nezbytná průpravná cvičení a pádovou techniku.

3.2 Úkoly práce

1. Formulace cíle, úkolů a metod práce, vymezení obsahu a okruhu problému.
2. Shromáždění potřebného množství dat, teoretických pramenů a literatury, příprava a návrh výukového programu *aikidó*.
3. Teoretické zpracování zkoumané problematiky.
4. Technická a metodická příprava zpracování návrhu výukového programu *aikidó*. Vytvoření scénáře programu.
5. Pořízení fotodokumentace k vytvořenému scénáři.
6. Praktické zpracování návrhu výukového programu dle sestaveného scénáře, které se zaznamená na videozáznam.
7. Ve video programu sestříhat a zkompletovat celý film výukového programu.
8. Písemné a grafické zpracování bakalářské práce.

3.3 Metody práce

Ke zpracování práce byly využity tyto metody:

- metoda obsahové analýzy – použita při zpracování literatury k danému tématu
- komparativní metoda – srovnání získaných dat
- metoda fotografická a metoda videozáznamu – praktické zpracování práce
- metoda určená pro střih a zpracování pořízeného videozáznamu v programu Pinnacle studio 15

3.4 Organizace a metodika

„Program“ je navržen a sestaven s ohledem na cvičení s úplnými začátečníky, kteří nemají žádné zkušenosti s *aikidó*.

Během cvičení by si měly osvojit základní pohybové dovednosti, základní techniky (pohyby nohou, pohyby paží, pohyby celého těla, pádová technika) a základní znalosti specifické terminologie tohoto bojového umění. Tento „program“ by měl mít široké uplatnění, nemělo by se jednat o jeho použití pouze v oddílovém prostředí *aikidó*, ale vybrané prvky by se mohly objevovat i při výuce sebeobranu dospělých nebo u dětí při jejich mimoškolních tělovýchovných aktivitách a zájmových činnostech.

Základem jsou cvičení průpravného charakteru pro pádovou techniku, pohyby nohou, obraty těla, základní útoky. Za pomoci těchto cvičení se poté dostáváme k pádové technice, konvenčním útokům a samotným technikám ve své finální podobě. Zpočátku, první měsíc výuky, budou převažovat průpravná cvičení pro osvojení si základních pohybových dovedností. Na konci tohoto měsíce bude jedna celá výuková jednotka věnována plně opakování doposud probraných věcí a znalostí, formou zkoušení (cvičící předvede dle pokynů vyučujícího zadaný prvek). Ve druhém měsíci se poměr průpravných cvičení a nácvik technik vyrovná a bude se jim věnovat stejná pozornost, opět na konci měsíce jedna celá výuková jednotka věnována prozkoušení dovedností a znalostí za ten měsíc. Ve výukové hodině se i okrajově podíváme na cvičení s mečem (*bokken*) a hůl (*džó*), kde bude ukázána propojenost cvičení se zbraněmi a technik *aikidó*. Ve třetím měsíci bude kladen velký důraz na osvojení si finálních verzí technik a jejich aplikace na příslušný útok, na poslední výukové jednotce se vše zkompletuje ve formě závěrečné zkoušky dle platného zkuškového řádu ČAA pro 6. *kyu*. Zkoušky na konci každého měsíce by neměly být brány jako něco stresujícího, nýbrž možnost vyzkoušet si, jak za ten určitý měsíc pokročili jedinci ve cvičení a ve finále jestli by byly schopni obstát cvičit na 6. *kyu* před zkušební komisí.

3.5 Délka trvání

Program je sestaven na 3 měsíce intenzivního tréninku. Bude probíhat 3x v týdnu a to ve dnech pondělí, středa a pátek. Dny jsou vybrány s ohledem na možnost organismu se lépe regenerovat po fyzické zátěži. Vychází tedy že, za jeden měsíc cvičenci odtrénují 12 výukových jednotek, celkem za 3 měsíce poté 36 výukových jednotek.

3.6 Stavba tréninkové jednotky a metody

Základní organizační formou je výuková jednotka.

Jedna výuková jednotka bude trvat 90 minut a bude rozdělena do čtyř základních částí (úvod, průpravná část, hlavní část a závěr), kdy hlavní část bude rozdělena ještě dle potřeby na opakovací část a část výuky nových prvků.

Ve výukové jednotce se poté budou objevovat metody motivační, expoziční, fixační a diagnostické, které budou charakteristicky totožné se čtyřmi základními částmi.

Motivační metoda

V našem případě motivační metoda bude představovat demonstraci vybrané techniky ve své finální podobě před každým průpravným cvičením, které se váže k dané technice, ke které by měli jedinci dospět po důkladném cvičení.

Expoziční metoda

Tato metoda bude pro nás představovat metodu nácvičnou, kde budou za pomoci různých ukázek předváděna cvičení, která se budeme učit.

Fixační metoda

V našem případě se bude jednat o opakovací část obsaženou v hlavní části.

Diagnostické metody

V našem případě bude diagnostická metoda prezentována vždy na konci měsíce v podobě zkoušky z pohybových dovedností z předešlých lekcí výuky.

3.7 Obsah tréninkové jednotky

Obsah, bude složen ze 4 částí, do kterých budou jednotlivě vkládána cvičení, která jsou předem připravená. Skladba výukové jednotky bude zaznamenána ve 36 provedeních, ve kterých budou použity symboly daných cvičení, aby došlo k úspoře místa a lepší orientaci. Symboly pro jednotlivá cvičení budou vysvětlena poté v dalších dílech přílohy.

Pro lepší představu byla vytvořena první hodina bez použití symbolů a zbytek hodin se již skládá ze symbolů.

Na celkové cvičení podobu tří měsíců budeme mít vyčleněn čas v rozsahu 3 240 minut. Z toho odečteme 360 minut, které budou rozděleny mezi úvodní hodinu, první zkouškovou hodinu (na konci prvního měsíce cvičení), druhou zkouškovou hodinu (na konci druhého měsíce cvičení) a závěrečnou zkouškovou hodinu (na konci třetího

měsíce cvičení). Je to uděláno z důvodu, že tyto hodiny budou probíhat nepravidelně a budou mít své vlastní specifické zaměření. Zbývajících 2 880 minut bude rozděleno do hodin, které budou mít striktně danou charakteristiku, která se nebude měnit. Úvodní část (160 minut), průpravná část (850 minut), hlavní část (1870 minut z toho 1530 minut pro opakovací část spolu s částí věnované novým prvkům a dále posilovací část – 340 minut) a závěrečné části (160 minut).

Úvodní část – bude trvat 5 minut a je v ní zahrnuto krátké meditační cvičení (*misogi*), kdy jedinci zavřou oči a snaží se dýchat správným způsobem do centra (*hara*), následuje společný pozdrav úklonou *Ó-senseiovi*, posléze sobě navzájem, vše se provádí v meditační poloze *seiza* (klek sedmo na nártch), pokud by tato poloha někomu nevyhovovala ze zdravotních důvodů, je možnost provést klek zkřížmo („turecký sed“ - *hanza*). Na konci této části dojde k oznámení o průběhu výukové hodiny.

Průpravná část – doba trvání 25 minut, tato část je věnována přípravě na fyzickou i psychickou zátěž za pomoci dechových cvičení, poté zahřátí organismu a následné protažení celého pohybového aparátu, následují pádová průpravná cvičení a pádová technika.

Hlavní část – doba trvání je stanovena na 55 minut, z toho 45 minut je věnováno opakovací části, kdy budou stručně zopakovány prvky z předešlé výukové hodiny a části s novými prvky zaměřené na osvojování si nových dovedností a poznatků. Tyto dvě části nebudou od sebe rozděleny přesným časovým rozhraním, ale budou mít individuální časovou dotaci, vždy tak, jak bude zapotřebí. Zbývajících 10 minut bude vyčleněno pro posilovací část ke zpevnění a posílení celého těla.

Závěrečná část – bude trvat 5 minut a bude v ní obsaženo zklidnění organismu uvolňovacími cvičeními (strečink nebo dechová cvičení), poté se plynule bude přesouvat k závěrečnému nástupu. Ten bude prováděn v relaxační poloze *seiza* a bude obsahovat opět krátké, jako na začátku meditační cvičení, pozdrav k *Ó-senseii* a k sobě navzájem.

3.8 Obsah výukového programu (zaznamenaný multimediální formou DVD)

Obsahem výukového programu budou cvičení obsažena v sestavené tréninkové jednotce a základní techniky vyskytující se ve zkuškovém řádu pro 6. *kyu*.

3.8.1 Pádová průpravná cvičení

- základní převal
- pozice 1 – 6
- *joko ukemi* na zemi
- kotoul vzad I – kolena u sebe
- kotoul vzad II – natažené nohy, do lehu na břicho
- kotoul vpřed – klek jednož, druhá noha natažená
- kotoul vpřed s úhodem paže o zem
- vlnka
- kotoul vzad s prohnutím v zádech
- pád stranou
- příprava pro *goshi nage* – ve dvojici ze země a ze stoje

3.8.2 Pádová technika (*ukemi waza*)

- *uši-ro ukemi* (z kleku, ze stoje)
- *uši-ro kaiten ukemi* (z kleku, ze stoje)
- *mae ukemi* (z kleku, ze stoje)
- *mae kaiten ukemi* (z kleku, ze stoje)
- *joko ukemi* (ze stoje)
- *kóhó ukemi* (ze stoje)
- *zenpó ukemi* (ze stoje)
- *kote ukemi* (ze stoje)

3.8.3 Přechody mezi polohami, pohyby nohou, obraty těla a chůze v kleku

Přechody mezi polohami

- *suwari waza* (přechod ze stoje do kleku sedmo)
- *tachi waza* (přechod z kleku sedmo do stoje)

Pohyby nohou (*aši sabaki*)

- *suri aši*
- *okuri aši*
- *mae aši irimi*
- *kósa aši*
- *uši-ro aši irimi*

Obraty těla (*tai sabaki*)

- *kaiten*
- *tenkan*
- *mae aši tenchin*
- *uši-ro aši tenchin*
- *irimi kaiten*
- *irimi tenkan*
- *irimi tenkan kaiten*
- *irimi tenkan mae aši tenchin*
- *irimi tenkan uši-ro aši tenchin*

Chůze v kleku (*šikkó*)

- popředu
- pozadu
- vybrané obraty

3.8.4 Vybrané útoky

- *kiawase shomen uči*
- *shomen uči*
- *yokomen uči*
- *katate tori aihanmi*
- *katatetori jakuhanmi*
- *rjote tori*

- *katate rjote tori*
- *uširo rjote tori*

3.8.5 Průpravná cvičení pro techniky

1. *ikkyo omote, ikkyo ura* (individuálně pohybové dovednosti *tori, uke*, které se objevují ve finální verzi techniky)
2. *ikkyo omote* (individuálně na místě provádění obratu těla *kaiten* a paže provádějí pohyb *ikkyo undó*)
3. *ikkyo omote* (to samé cvičení jako předešlé, ale tentokrát ve dvojici)
4. *irimi nage* (ve dvojici nácvik první fáze techniky – nekonečná spirálovitá smyčka)
5. *kote gaeshi* (individuálně pohybové dovednosti *tori*)
6. *shiho nage omote, shiho nage ura* (individuálně pohybové dovednosti *tori*)
7. *tenchi nage* (individuálně pohybové dovednosti *tori* – *mae aši tenchin, uširo aši tenchin* a koordinace pohybů s pažemi)
8. *genkei kokyu nage* (na místě rotace trupu – zapojení rukou do pohybu, individuálně pohybová dovednost *tori*)

3.8.6 Techniky pro 6. kyu (finální podoba)

3.8.6.1 Irimi nage

Útok – *kiawase shomen uchi*

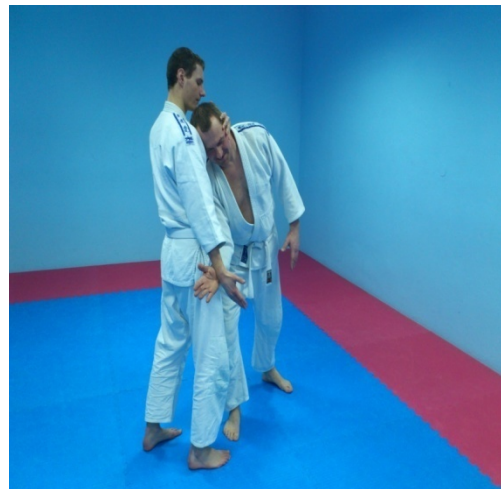
Tori a jeho pohybová dovednost

- stojící v základním postavení *kamae* (střeh)
- zachycuje partnerův útok vlastním provedením *kiawase shomen uchi* na místě
- jakmile se ruce střetnou, provádí krok ze zadní nohy *irimi*, odvádí energii partnera směrem vpřed dolů tak, aby *uke* propadl a ztratil stabilitu – obrázek č. 10
- druhá ruka se přesunuje k hlavě, kterou chytá a přikládá si ji na své protilehlé rameno, první ruka stále kontroluje partnerovu paži – obrázek č. 11 (celá pozice)

- následuje otáčení kolem vlastní osy spirálovitým pohybem až do bodu, kdy *uke* je zakloněn (obrázek č. 12), při tomto pohybu se ruka, která jistila partnerovu paži, přesouvá směrem k hlavě, kde dochází k postupnému zaklonění *uke*
- v poslední fázi nám ruka, která držela hlavu, sjede směrem k bedrům partnera pro ještě lepší vychýlení a následné odhození – obrázek č. 13



Obrázek 10 – uhnutí z linie útoku (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 11 – fixování hlavy (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 12 - zaklonění (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 13 – fáze před hodem (zdroj: vlastní tvorba)

***Uke* a jeho pohybová dovednost**

- zahajuje útok výkrokem ze zadní nohy
- následně ztrácí rovnováhu, když *tori* usměřuje jeho energii směrem vpřed dolů
- jeho hlava je fixována k rameni partnera
- snaží se dostat opět do stability tím, že se chce napřímít
- opět se dostává do vychýlení zakloněním a poté je odhozen
- pro bezpečný pád provádí *uširo ukemi*

Metodické postřehy

- *tori* má na výběr z několika možností držení hlavy na svém rameni:
přiložením dlaně na ucho – obrázek č. 14
chycení za trapéz – obrázek č. 15
chycením krku – obrázek č. 16

- *tori* při odhodu vstupuje do partnera a snižuje své těžiště a dělá výkrok směrem vpřed (jedná se o to, aby odhod nebyl prováděn jenom silou paží, ale celým tělem za pomoci tohoto vstupu)
- častá chyba se objevuje při zvedání paže k zaklonění *uke*, paže se zvedá příliš vysoko, čímž dává prostor pro znovunalezení stability – obrázek č. 17
- další chybou je nedostatečné fixování hlavy, kdy hlava není těsně na rameni, ale má příliš velkou vůli, toho opět může využít *uke* – obrázek č. 18
- *uke* se snaží při spirálovitém pohybu dostat zpět do stabilní pozice za pomoci zvedání svých paží a odstranění tak paží partnera ze své hlavy – obrázek č. 19



Obrázek 14 – detail úchopu za ucho (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 15 – detail úchopu za trapéz (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 16 – detail zachycení krku (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 17 – zvednutá paže příliš vysoko (špatně), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 18 – hlava daleko od ramene (špatně), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 19 - práce paží *uke* (zdroj: vlastní tvorba)

Průpravné cvičení

- útok – *kiawase shomen uchi*
- průběh techniky zcela totožný s předešlým cvičením s tím rozdílem, že se technika nebude dovádět do úplného konce
- při možnosti hodu *tori* povolí v technice tak, aby *uke* mohl převzít pohybovou dovednost *tori* (záměrně tedy udělá v technice chybu)
- *uke* při fázi narovnání (nastolení opětovné rovnováhy) se snaží zvednutím svých paží a zároveň o zvednutí paží *tori*
- díky chybě, kterou *tori* udělá, nadzvedne jeho paže a dostane se za jeho záda
- nyní se postavení v technice mění a z *uke* se stává *tori*, který provádí techniku
- jedná se o nekonečnou smyčku, kdy za pomoci udělení chyby v technice, lze provádět toto cvičení dokola
- po určeném počtu opakování se provádí technika i na druhou stranu tím samým způsobem

3.8.6.2 *Kote gaeshi*

Útok – *kiawase shomen uchi*

Tori a jeho pohybová dovednost

- základní postavení *kamae*
- zachycuje partnerův útok vlastním provedením *kiawase shomen uchi* na místě
- jakmile se ruce střetnou, provádí krok ze zadní nohy *irimi* odvádí energii partnera směrem vpřed dolů tak, aby *uke* propadl a ztratil stabilitu

- druhá ruka se okamžitě přesouvá k jištění partnerova lokte, přiložením dlaně na něj (obrázek č. 20), avšak nechytá jej
- následuje obrat těla *tenkan*
- a tak, jak se pohybuje uke po obloukovitém směru, sjíždí ruka, která jistila loket, k zápěstí obrázek – obrázek č. 21
- dále provádí *tenchin* – pohyb šikmo vzad, kdy nohy jsou v postavení pomyslného písmene „J“ (obrázek č. 22), aby se dostal z linie partnerova pohybu a uvolnil mu cestu pro pád
- poté dělá *uširo irimi* – krok vzad přední nohou
- v tom samém okamžiku druhá ruka chytá partnerovu ruku a dokončuje tak úchop pro *kote gaeshi* – obrázek č. 23
- pohyb dokončuje obratem těla *kaiten*
- dostává *uke* do *osae* – obrázek č. 24



Obrázek 20 – uhnutí z linie útoku (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 21 – příprava pro úchop (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 22 – detail nohou (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 23 – detail úchopu *kote gaeshi* (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 24 – *osae* (zdroj: vlastní tvorba)

***Uke* a jeho pohybová dovednost**

- vyráží ze zadní nohy krokem vpřed, aby se dostal do postavení *aihanmi*
- jakmile je jeho útok zachycen a on sveden z útoku linie, snaží se opět dostat do rovnováhy
- následně je veden po kruhovitě směru
- poté nastává páka *kote gaeshi*
- *uke*, aby se vyhnul případnému zranění, provádí *mae ukemi* a dále je znehybněn

Metodické postřehy

- *tori* by neměl chytat páku *kote gaeshi* příliš vysoko (obrázek č. 25), nemuselo by se mu povést dokončit techniku
- *uke* by měl být stále aktivní a snažit se po kruhové ose otočit k *tori* tak, jako by jej chtěl zasáhnout druhou rukou do obličeje – obrázek č. 26



Obrázek 25 – úchop vysoko (špatně), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 26 – aktivní práce uke (zdroj: vlastní tvorba)

3.8.6.3 *Ikkyo omote*

Útok – *katate tori aihanmi*

Tori a jeho pohybová dovednost

- útok přední nohou do strany (uhnutí z linie útoku *uke*) - dorovnání zadní nohou
- chycená ruka (v *tegatana*) k boku (jako by sahala pro meč)
- vedení chycené ruky obloukem (sek meče) do *uke* (v tu chvíli centrum *uke* a centrum *tori* ve stejné úrovni)
- vychýlení *uke* - přidání druhé ruky *tori* (jako by to byl úder vedený na loket *uke*) - dokončení oblouku a svedení na koleno (postavení pevné, boky rovně)
- stabilní pozice (jedna ruka drží zápěstí, druhá loket) – obrázek č. 27
- vytočení ruky *uke* směrem nahoru (jako by se jednalo o vývrtku, tedy spirálovitý pohyb)

- vstup zadní nohou do *uke* postavení (opět vychýlení *uke* – pozice *sankyō kuzuši* – obrázek č. 28)
- svedení *uke* k zemi - použití kroků *kōsa aši*
- *tori* dokleká jedním kolenem (to blíže k *uke*) do jeho podpaždí (nyní se nachází v pozici klek na jedné noze) - ruka je fixována díky zaklesnutí o přední pokrčenou nohu
- *tori* dokleká i na druhé koleno - vede zajištěnou paži po svém stehně na zem
- dosedá na nártý (poloha *seiza*) – oběma rukama zafixuje loket – přes pohyb *kaiten* přechází do kleku na jedné noze – zvedá se do stoje (přisunutí přední nohy k zadní) a odchází od *uke* (vždy směrem od hlavy pryč, aby měl stále kontrolu nad jeho polohou)



Obrázek 27 – *ikkō kuzuši* (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 28 – *sankyō kuzuši* (zdroj: vlastní tvorba)

Uke a jeho pohybová dovednost

- postaví se tak, aby výchozí postavení bylo v *gjakuhanmi*
- vykročí ze zadní nohy vpřed a snaží se uchopit za jeho zápěstí (nyní se budou oba nacházet v postavení *aihanmi*)
- *uke* díky své energii, kterou vynaloží na úchop, propadá a ztrácí rovnováhu – dále je vychýlen
- aby zabránil úderu do obličeje, pokrčuje paži v loktu a druhou rukou si kryje oblast hrudníku
- pohybem *kaiten* poté přechází do kleku na jedné noze (paži má nyní fixovanou, obličej si chrání volnou rukou a pohled směřuje stále na *tori* – *uke* se snaží zůstat aktivní, aby mohl v případě jeho nepozornosti opět získat pevné postavení a zaútočit)
- přichází jeho vychýlení do nestabilního bodu, jenž je za ním – *uke* se tedy opře volnou rukou za zády o zem (snaží se najít vhodné postavení pro pevnější stabilizaci a případný útok)
- následně je sveden až na zem a zde zajištěn – lehá si na zem do vhodné polohy, která by ho neměla nikterak omezovat a byla pohodlná (noha, která je vzdálenější od *tori*, se skrčí, obličej je na druhé straně než je *tori*, volná ruka poté chrání obličej pro případný útok dalších osob)

Metodické postřehy

- *uke* by neměl být v zajištěné poloze na zemi křečovitý, ale naopak uvolněný, aby poloha, ve které se ocitl, nebyla bolestivá
- v této technice je velmi důležitá práce *uke*, ostatně jako ve všech technikách. Jedná se o to, aby *uke* byl až do posledního okamžiku aktivní a dával do techniky potřebnou energii, která umožňuje *tori* správné svedení *uke* až do zajištěné polohy.
- ze začátku by si měli oba partneři vyhovět a být k sobě ohleduplní, aby si mohli vyzkoušet správný postup celé techniky, postupem času a zkušeností přidávat na energii

Průpravná cvičení:

Samostatné cvičení

1. jedno z průpravných cvičení je, že si obě pohybové dovednosti, jak *uke* tak *tori*, vyzkoušíme samostatně bez pomoci partnera, takže se budeme snažit přesně napodobit pohyby obou účastníků v technice za pomoci představy imaginárního partnera, který nás technikou vede nebo naopak my vedeme jeho
2. následující cvičení se provádí individuálně bez pomoci partnera, může být součástí rozcvičky, jelikož budeme při něm protahovat třísla a budeme se snažit správně do pohybu zapojovat boky
 - výchozí postavení je širší stoj rozkročný, než je úroveň ramen cvičence
 - začíná se přetáčením boků do jedné ze stran (pohybem *kaiten*) – dbáme na to, aby se noha, která je zadní, nezvedala ze země, dále abychom se nepřetáčeli na patách (je důležité snížit těžiště a přesouvat se po celé ploše chodidla) – konečné postavení by mělo být pevné tak, když bychom se o jedince opřeli, tak by dokázal udržet stabilitu
 - poté začneme přidávat jednu ruku – ruka se nachází ve výchozím postavení u boků jedné strany – na začátku přetočení boků je vedena ruka obloukovitým pohybem až ke kolenu přední nohy (oblouk by měl být veden, jako bychom vedli oblouk mečem, paže využívá principu *tegatana*) – to samé se provede s druhou rukou na druhou stranu
 - a jako poslední se přidává i druhá ruka – její výchozí postavení je též u jednoho z boků na stejné straně co první ruka
 - pohyb druhé paže je veden o něco později nežli první – a jedná se spíše o pohyb úderu vedený na obličej partnera – tímto pohybem dokončujeme přetočení boků a ruka končí v poloze, jako by držela loket partnera, tedy na úrovni svého kolena, ruce jsou od sebe na šíři ramen cvičícího jedince
 - poté se obě ruce přesouvají k boku a pohyb je veden na druhou stranu – ruce si úlohu mění

Cvičení ve dvojici

3. další cvičení, tentokrát ve dvojici, je zaměřené spíše na správné pohyby boků a paží, jelikož se jedná o statické cvičení
- oba cvičící se postaví do postoje a jeden provádí útok – druhý provádí techniku, tak jak se ji naučil individuálně – technika nebude dotažena až do konce, nýbrž pouze po zajištění partnerovi paže na koleno – zde *tori* nechá *uke* volnou vůli, aby se mohl pomalu začít zvedat a provádět tutéž techniku
- pohybem *kaiten* se poté přetáčí a role se obrací - důležité je při přechodu z role *uke* do role *tori*, správné vedení paže partnera (tím se myslí vychýlení) - partner, z kterého se stává *uke* musí pokrčit loket a chránit si tak tím svůj obličej, protože od *tori* přichází útok volnou paží na obličej
- po dostatečném procvičení, se postoje vymění a tím pádem se procvičuje druhá ruka
- toto cvičení může také sloužit k protažení, kdy se snažíme setrvat na obou chodidlech a neklekáme si na koleno, tím protáhneme svaly nohy

3.8.6.4 *Ikkyo ura*

Útok – *katate tori aihanmi*

Tori a jeho pohybová dovednost

- stojí v základním postavení *kamae*
- při chycení ruky provádí úkrok cca 45° stranou vzad, chycenou ruku má stále nataženou, jedná se o neprolomitelnou paži *tegatana* – obrázek č. 29
- dále vykračuje ze zadní nohy směrem vpřed, aby se dostal za záda partnera
- v ten samý okamžik chycená ruka míří na obličej a chce jej zasáhnout, druhá paže provádí pomyslný úder na loket, který chytá – obrázek č. 30
- následuje obrat těla *tenkan* a následně je pohyb dokončen obratem těla *kaiten*
- během celého provedení obratu těla svádí *tori* po spirále *uke* až na zem
- dokleká bližším kolenem k němu do jeho podpaždí a kontrolovaná paže je zapřena o vnitřní část stehna *tori* – obrázek č. 31
- posléze dokleká i druhé koleno, kontrolovaná paže sjíždí po stehně na zem a je fixována v lokti, jedná se o *ikkyo osae* – obrázek č. 32
- *tori* dosedá do pozice *seiza* na nárttech – obrázek č. 33

- poté se pohybem *kaiten* zvedá do stoje (obrázek č. 34) a odchází směrem od partnerovy hlavy tak, aby měl nad ním pořád kontrolu – obrázek č. 35



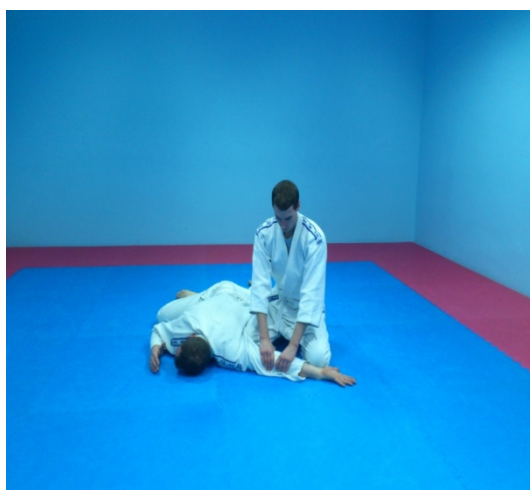
Obrázek 29 – uhnutí z linie útoku (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 30 – vychýlení (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 31 – zajištění partnera (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 32 – *ikkyo osae* (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 33 – konečná pozice (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 34 – fáze při stávání (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 35 – stálá kontrola při odchodu (zdroj: vlastní tvorba)

***Uke* a jeho pohybová dovednost**

- vykračuje ze zadní nohy do postavení *aihanmi* a snaží se chytit *tori* za jeho zápěstí
- díky vynaložené energii vpřed a úhybu partnera z linie, se propadá a ztrácí rovnováhu
- dále si kryje obličej paží tak, že ji skrčí v loktu – obrázek č. 36
- druhá ruka kryje střed těla a oblast žeber – obrázek č. 36
- veden pohybem po spirále se dostává až na zem do *osae*, zde zaujme patřičnou polohu tak, aby byl co nejvíce uvolněný, volná ruka kryje obličej před případným dalším útokem – obrázek č. 37A a 37B



Obrázek 36 – kryt obličeje a středu těla (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 37A – uvolněná poloha při znehybnění (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 37B – volná ruka kryje obličej (zdroj: vlastní tvorba)

Metodické postřehy

- *uke*, i když je vychýlen, se snaží být pořád aktivní a dostat se do stabilní pozice
- *tori* by neměl při spirálovitém pohybu táhnout partnera k zemi, toho se docílí při vynaložené energii *uke*, takže vlastně je partner sveden na zem za pomoci své síly, kterou kontroluje *tori*

Průpravné cvičení

- samostatné vyzkoušení pohybových dovedností obou zúčastněných za pomoci imaginárního partnera
- jedná se o nácvik předem daných kroků, které se objevují v technice a koordinace pohybů paží a nohou

3.8.6.5 *Shiho nage omote*

Útok – *katate tori gjakuhanmi*

Tori a jeho pohybová dovednost

- *tori* stojí v základním postavení *kamae* (střeh)
- v momentě chycení ruky dělá krok ze zadní nohy směrem šikmo vpřed cca 45°
- chycená ruka je v pozici jako by držela sklenici klopenou na sebe – obrázek č. 38
- druhá ruka provádí *atemi* na obličej partnera (obrázek č. 39), poté uchopuje ruku pro techniku *shiho nage* – obrázek č. 40
- dále vykračuje opět ze zadní nohy směrem vpřed a dorovná boky do stabilní polohy – obrázek č. 41
- poté se přetáčí pohybem těla *kaiten*
- dokončuje pohyb až na zem do *osae* – obrázek č. 42



Obrázek 38 – pozice ruky při chycení (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 39 – *atemi* na obličej (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 40 – úchop pro *shiho nage* (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 41 – stabilní pozice před obratem těla (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 41 – *shiho nage osae* (zdroj: vlastní tvorba)

Uke a jeho pohybová dovednost

- chytá ruku a dostává se do postavení *gjakuhanmi*
- dostává se do vychýlení a mírného záklonu v důsledku partnerova *atemi*
- volnou rukou si kryje oblast hrudníku a žeber – obrázek č. 42
- poté se dostává plynulým pohybem na zem do *osae*



Obrázek 42 – ruka chrání oblast žeber (zdroj: vlastní tvorba)

Metodické postřehy

- *tori* se snaží mít stále stabilní postoj, aby tak mohl vychylovat partnera z rovnováhy
- častá chyba nastává při pohybu *kaiten*, kdy *tori* neudrží své ruce natažené, ale skrčí je v loktech (obrázek č. 43), dochází tak ke stabilizaci partnera, který tuto chybu může využít

- uke by se měl snažit při poslední fázi pohybu skrčit paži v loktu, pomáhá mu to krýt si obličej před případným úderem – obrázek č. 44



Obrázek 43 – ruce natažené za hlavou (špatně), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 44 – skrčení lokte pro ochranu obličeje před úderem (zdroj: vlastní tvorba)

3.8.6.6 *Shiho nage ura*

Útok – *katate tori gjakuhanmi*

Tori a jeho pohybová činnost

- stojí v základním postavení *kamae*
- při chycení své ruky ustupuje z linie útoku kousek stranou tak, aby mohl partner propadnout díky energii, kterou vynaloží na úchop – obrázek č. 45
- v tom samém okamžiku pokračuje obratem těla *tenkan* a ruku má připravenou pro úchop *shiho nage* – obrázek č. 46

- dokončuje obrat tělem pohybem *kaiten* a je v postavení před závěrečnou fází odhodu – obrázek č. 47
- následuje svedení partnera až na zem do *osae* – obrázek č. 48



Obrázek 45 – uhnutí z linie útoku (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 46 – obrat těla *tenkan* a příprava úchopu pro *shiho nage* (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 47 – závěrečná pozice před hodem (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 48 – *shiho nage osae* (zdroj: vlastní tvorba)

***Uke* a jeho pohybová dovednost**

- chytá volnou ruku partnera a dostává se do postavení *gjakuhanmi*
- díky tomu, že *tori* ustoupí z linie útoku, se dostává do vychýlení
- následně se dostává do pozice před hodem, kde má chycenou ruku skrčenou tak, aby si chránil svůj obličej (obrázek č. 49) a druhá ruka vykřívá oblast hrudníku – obrázek č. 50
- poté se dostává na zem a do *osae*



Obrázek 49 – ochrana před úderem do obličeje (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 50 – ochrana před úderem do žeber (zdroj: vlastní tvorba)

3.8.6.7 *Tenchi nage*

Útok – *ryote tori*

Tori a jeho pohybová dovednost

- stojí v *kamae* a nechává si chytit obě ruce
- tím jak do něj *uke* tlačí, provádí pohyb nohou *tenchin* (jedná se o úkrok zadní nohou stranou z linie cca o 45°, přední noha se poté přisouvá k té zadní tak, aby se vytvořilo pomyslné písmeno „J“ – obrázek č. 51)
- v okamžiku chycení rukou a ukročením stranou se ruce od sebe rozevírají tak, jako bychom hráli na činely – obrázek č. 52A (samostatně), obrázek č. 52B (s partnerem)
- jedna ruka směřuje dolů a je uvolněná, tím pádem *uke* ztrácí rovnováhu

- druhá ruka směřuje směrem vpřed
- poté dělá výkrok z přední stažené nohy směrem do partnerova centra
- ruce se poté dostávají do pozice, jako by chtěli partnera obejmout – obrázek č. 53A (samostatně), obrázek č. 53B (s partnerem)



Obrázek 51 – postavení nohou (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 52A – rozevřené paže (samostatně), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 52B – rozevřené paže (s partnerem), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 53A – závěrečná pozice před hodem (samostatně), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 53B – závěrečná pozice před hodem (s partnerem), (zdroj: vlastní tvorba)

Uke a jeho pohybová dovednost

- chytá obě partnerovi ruce a vynakládá energii směrem vpřed
- jakmile ztrácí rovnováhu, naklání se tělem k *tori*
- aby zabránil případnému úderu paží do obličeje, zaklání se a poté provádí *uširo ukemi*

Metodické postřehy

- *tori* by nikdy neměl při rozevírání paží skrčit ruce, docházelo by tak k zablokování u jeho boků a prolomení obrany, dále by horní paži neměl zvedat příliš vysoko, aby *uke* nemohl podejít
- *uke* by se měl po celou dobu v technice stále držet partnerových paží, kdyby tak neučinil, mohl by dostat úder do obličeje

3.8.6.8 Genkei kokyu nage

Útok – *rjote tori*

Tori a jeho pohybová dovednost

- základní *kamae*
- nechává si chytit obě ruce za zápěstí
- provádí úkrok mírně stranou vpřed za partnera tak, aby se dostal z linie útoku partnera
- chycenou ruku spouští v okamžiku úchopu dolů dlaní směrem nahoru, jako by nabíral vodu, zároveň sníží i své těžiště – obrázek č. 54A (samostatně), obrázek 54B (s partnerem),
- dále vede chycenou ruku směrem nahoru na střed svého těla tak, jako by si nasazoval klobouk, zároveň přisune zadní nohu k přední, aby se dostal na těsno k *uke* – obrázek č. 55A (samostatně), obrázek 55B (s partnerem)
- poté vykročí přední nohou vpřed a horní rukou zaklání partnera do jeho nestabilního bodu, následně ho odhazuje
- druhá ruka kryje střed těla a dopomáhá k odhodu – obrázek č. 56A, obrázek 56B (detail práce paže při hodu)



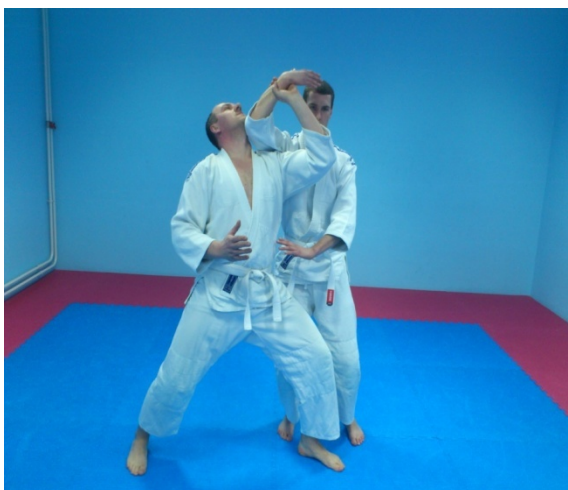
Obrázek 54A – nabírání vody (samostatně), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 54B – nabírání vody (s partnerem), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 55A – nasazování klobouku (samostatně), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 55B – nasazování klobouku (s partnerem), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 56A – práce spodní ruky (s partnerem), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 56B – práce spodní ruky (detail), (zdroj: vlastní tvorba)

Uke a jeho pohybová dovednost

- vykračuje ze zadní nohy vpřed a chytá obě ruce za zápěstí, dostává se do postavení *gjakuhanmi*
- následně ztrácí rovnováhu a předklání se vpřed
- dále je vychýlen směrem vzad do záklonu
- ztrácí stabilitu a provádí pád vzad *uširo ukemi*

Metodické postřehy

- *tori* se nesmí při snížení svého těžiště pouze předklonit – obrázek č. 57
- neměl by svou chycenou ruku vést při pohybu nahoru nataženou, došlo by k zablokování jeho vlastního postoje – obrázek č. 58
- *uke* by měl být po celou dobu ostražitý a snažit se stále útočit a ne, aby byl odevzdaný
- při vychýlení do předklonu by se měl snažit snížit své těžiště, ne jenom se předklonit – obrázek č. 59



Obrázek 57 – předklon *tori* (špatně), (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 58 – špatně vedená paže *tori* (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 59 – předklon uke (špatně), (zdroj: vlastní tvorba)

4 Závěr

Cílem práce bylo sestavení výukového multimediálního programu *aikidó* pro začátečníky, po dobu cvičení 3 měsíců tak, aby cvičenci byli schopni se za tuto dobu seznámit a naučit se vytipovaným pohybovým dovednostem na takové úrovni, odpovídající technikám zkoušek na nejnižší žákovský stupeň.

Na základě prostudované literatury, odborných rad a připomínek, jsme sestavili výukový program, který by měl mít široké uplatnění. Nejen v oddílech *aikidó*, ale i například ve výuce sebeobrany, v mimotřídních a mimoškolních tělovýchovných aktivitách dětí na základní škole.

Úkoly (seznam úkolů představen v praktické části) byly systematicky seřazeny tak, abychom se mohli dobrat nějakého výsledku, který by se přibližoval cíli, který jsme si vytyčili.

Práce je poté rozdělena na teoretickou část, kde se zabývá stručnou historií japonských bojových umění, historií *aikidó* a zakladatele Moriheie Uešiby. Dále jsou zde popsány dechová cvičení, pádová technika a všeobecná pohybová příprava k pozdějšímu zvládnutí technik *aikidó*. Jedná se o rozpracování a popsání nejzákladnějších prvků, které se v tomto bojovém umění objevují. V praktické části zpracováváme zadané úkoly, které by měly vést k cíli, který jsme si určili na začátku. Všechny prvky popsané v teoretické části, by se měly nyní uplatnit v podobě cvičení technik, které jsou zde uváděny. Techniky jsou názorně popsány pro pohybové dovednosti *tori* a *uke*, dále upozornění na výskyt nejčastějších chyb při provádění těchto technik. Prvky považované za nejdůležitější v technice jsou zdokumentovány prostřednictvím fotografií, pořízených vlastní tvorbou.

Posledním úkolem a zkompletování tak celého cíle, bylo natočení instruktážního videa, zachycující nejzásadnější věci, objevující se v této práci a přiblížení problematiky i audiovizuální formou pro uživatele tohoto programu.

Díky rozsáhlosti daného tématu a jeho uplatnění nejen tedy v oddílovém *aikidó*, by nebylo špatné, kdyby byla v budoucnosti možnost ověření „Výukového programu *aikidó*“, například koordinačních a pohybových dovedností obsahující určitá průpravná cvičení u dětí mladšího školního věku. Avšak nejlepším způsobem ověření by určitě byla možnost právě v oddílovém *aikidó* u naprostých začátečníků, kteří se s tímto bojovým uměním ještě nesetkali a nemají žádnou jinou přípravu z jiných bojových sportů či bojových umění.

Veškerá tematika byla zpracována na určité úrovni, kterou autor disponuje a není tedy vyloučené, že po dosažení dalších zkušeností se může rozvíjet daná látka stejně tak, jako by byla rozvíjena zkušenost autora. To samé platí o natočeném instruktážním videu, který díky zkušenostem zůstává otevřený a třeba po pěti letech, kdyby se natáčely ty samé techniky a cvičení, které jsou zaznamenány na videu, byla by patrná zkušenost, která se během těch pěti let nashromáždila.

My zde máme ucelený pohled na danou problematiku, avšak nevylučují se další možnosti a připomínky, proto je tento „Výukový program *aikidó*“ otevřený z hlediska kvantity i kvality.

Chtěli bychom hlavně poděkovat za případné poznámky od čtenářů a zájemců, kteří měli možnost přečíst si tuto práci a podívat se na doplňující film, mají, chtějí a přejí si přispět svým názorem do diskuze, od které by se mohlo dále vyvíjet případné doplnění a rozšíření programu v budoucnosti.

5 Seznam použité literatury a internetových zdrojů

Literatura:

1. DRAEGER, Donn F a Robert W SMITH. *Asijská bojová umění: [historie, techniky a zbraně]*. Vyd. 1. Bratislava: CAD Press, 1995, 219 s. Budo. ISBN 80-853-4940-X.
2. FOJTÍK, Ivan. *Aikidó - cesta harmonie*. Vyd. 1. Ilustrace Bronislav Kračmar. Praha: Naše vojsko, 1993, 108 s. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-206-0372-7.
3. REGULI, Zdenko. *Aikidó: průvodce pro žáky i učitele*. Bratislava: CAD Press, c2003, 223 s. Budo. ISBN 80-889-6908-5.
4. STEVENS, John. *Tajemství aikido*. Praha: Fighters Publications, c2001, 150 s. ISBN 80-903-0790-6.
5. STEVENS, John. *Nepřemožitelný bojovník: obrazový životopis Moriheie Uešiby, zakladatele aikidó*. Překlad Lenka Adamcová. Praha: Fighters publications, 2006, 253 s. ISBN 80-869-7702-1.
6. SAOTOME, Micugi. *Principy aikidó*. Překlad Lenka Adamcová. Praha: Fighters publications, 2004, 237 s. ISBN 80-903-0794-9.
7. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
8. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 80-718-4659-7
9. FOJTÍK, Ivan a Ludvík MICHALOV. *Ki v každodenním životě: základní principy jednoty ducha a těla*. Ve Votobii vyd. 1. Překlad Roman Kandler. Olomouc: Votobia, 1996, 157 s. ISBN 80-7198-133-8.
10. ČIHÁK, Radomír. *Anatomie*. 3., upr. a dopl. vyd. Editor Miloš Grim, Oldřich Fejfar. Praha: Grada, 2011, 534 s. ISBN 978-80-247-3817-8.
11. LEWIS, Dennis. *Tao dechu: naučte se správně dýchat*. Hodkovičky: Pragma, 2000, 159 s. ISBN 80-720-5753-7.
12. MUSASHI, Miyamoto. *Kniha pěti kruhů*. Bratislava: CAD Press, 1988, 176 s. Budo, sv. 1. ISBN 978-80-88969-51-8.

13. NELSON, Arnold G a Jouko KOKKONEN. *Strečink na anatomických základech*. 1. vyd. Překlad Daniela Stackeová, Lubomír Dobrý, Jaroslav Křištofič. Praha: Grada, 2009, 143 s. Sport extra. ISBN 978-802-4727-844.
14. UESHIBA, / Morihei, Introduction by Kisshōmaru UESHIBA a John Stevens] [TRANSLATOR. *Budō: teachings of the founder of aikidō*. 1st paperback ed. Tokyo: Kodansha International, 1996. ISBN 47-700-2070-8.
15. URGELA, Robert. *Trénink v bojových uměních: praktický úvod do kung-fu*. 1. vyd. Bratislava: CAD Press, 1991, 162 s. ISBN 80-85349-11-6.
16. *Jóga: pramen harmonie a životní energie*. 1. české vyd. Praha: Svojtka, 2008, 96 s. ISBN 978-80-7352-820-1.
17. *Aikido a budo 2008: sborník s mezinárodní prezentací odborných článků*. Editor Vladislav Kukačka. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, 2008, 92 s. ISBN 978-807-3940-874.
18. WESTBROOK, Adele a Oscar RATTI. *Aikidó a dynamická sféra*. Překlad Lenka Adamcová. Praha: Fighters publications, 2005, 371 s. ISBN 80-903-0798-1.

Internetové zdroje:

1. www.gakujudojo.euweb.cz
2. http://www.bojove-sporty.cz/magazin/osobnosti/koichi_tohei_ki_aikido
3. http://www.bu-do.estranky.cz/clanky/o-modernizaci-jujutsu-a-vzniku-tomiki-aikida_.html
4. www.aikibudo.cz
5. www.bojove-sporty.cz
6. www.aikido-ceska-lipa.wz.cz
7. www.yoshinkan-aikido.cz
8. www.aikido.cz
9. www.aikikai.cz
10. www.judo-aikido.cz
11. www.iwama-aikido.cz

6 Seznam příloh

- 1) Příloha 1 – plány vyučovacích hodin
- 2) Příloha 2 – zásobník cvičení pro výukovou hodinu
- 3) Příloha 3 – dechová cvičení (fotodokumentace)
- 4) Příloha 4 – polohy (fotodokumentace)
- 5) Příloha 5 – vzájemné polohy (fotodokumentace)
- 6) Příloha 6 – bojový stěh (fotodokumentace)
- 7) Příloha 7 – útoky (*kógeki hó*), (fotodokumentace)
- 8) Příloha 8 – znehybnění (*osae*), (fotodokumentace)
- 9) Příloha 9 – pádová průprava (fotodokumentace)
- 10) Příloha 10 – průpravné úpoly
- 11) Příloha 11 – seznam používaných útoků
- 12) Příloha 12 – seznam používaných pádů
- 13) Příloha 13 – pohyby nohou (*aši sabaki*)
- 14) Příloha 14 – obraty těla (*tai sabaki*)
- 15) Příloha 15 – polohy
- 16) Příloha 16 – scénář použitý při vytvoření multimediální formy (DVD)
- 17) Příloha 17 – zkouškový řád ČAA
- 18) Příloha 18 – přechody (fotodokumentace)
- 19) Příloha 19 – etiketa
- 20) Příloha 20 – elektronický nosič DVD

PŘÍLOHA 1

Plány výukových hodin

Plán výukové hodiny I

Téma: úvodní seznámení s aikidó

Cíl a úkol: seznámení s danou problematikou, prověření pohybových schopností a dovedností cvičících jedinců

	učivo	metodické poznámky	organizace při cvičení	čas (min)
Úvodní část	úvodní pozdrav	<p>krátké meditační cvičení (misogi) – v poloze seiza (klek sedmo, pokud má někdo zdravotní problémy poté by mohla být alternativa sed skřížmo – turecký sed), na povel mokusó zavřít oči, dýchání do dutiny břišní (hara – centrum)</p> <p>pozdrav ke šómen (hlavní stěna, kde visí portrét zakladatele a kaligrafie aikidó) povel rei, poté úklon, následně se učitel otočí zpět k žákům a povel rei se navzájem úklonem pozdraví</p> <p>seznámení s bojovým uměním aikidó (stručná historie, zakladatel, zajímavosti) seznámení se základní etiketou: při příchodu a odchodu z dódžó zdraví úklonem ve vstupním prostoru směrem k šómen (hlavní zeď, na které visí portrét Ó senseie a kaligrafie Dó) při vstupu na tatami a odchodu z něj se zdraví pozdravem v seiza k šómen společný pozdrav všech v seiza na začátku a na konci cvičení společně s učitelem v linii čelem ke stěně šómen s příslušnou slovní formou každému pozdravu předchází pokyn mokusó (zavření očí ke krátké meditaci) pozdrav na začátku – onegaišimasu pozdrav na konci – dómo arieto gozaimašita s pozdravem souvisí též úklon – tradiční reihó</p> <p>rozdělení části hodiny, zaměření v hodině na konkrétní prvky</p>	v jedné řadě (klek sedmo)	10
Průpravná část	dechová cvičení	ruce před tělem, volně zvedány do předpažení a zpět (dlaně směřují dolů) - suno kokjú	šachovnice (šachovnicové rozmístění po tatami)	5
	zahřátí	běh s aplikací prvků atletické abecedy	za sebou po obvodu	3

			tělocvičny	
	protažení	<p>aktivace kloubního systému – kruhové pohyby: hlava (půlkruhy, celé kruhy) ramena (současný pohyb, střídavý pohyb) zápěstí (v upažení) lokty (v upažení) celé paže (současný pohyb, protipohyb – jedna paže vzad, druhá vpřed) boky (základní kruhový pohyb, osmičkový kruhový pohyb) trup kyčle kolena (u sebe, od sebe – pohyb dovnitř a ven) kotníky</p> <p>protažení hlavy - úklony do stran - předklon vpřed</p> <p>protažení paží - prsty (dotýkají se bříšky prstů a tlačí proti sobě) - zápěstí (základní páky kote gaeshi, nikyo, sankyo)</p> <p>protažení trupu - úklony do stran</p> <p>protažení nohou - přední strana stehen (zanožení, pokrčení v koleni, chycení za nárt, přitáhnutí paty k hýždí) - zadní strana stehen (přednožení, pokrčení v koleni, chycení za koleno, přitáhnutí kolene k hrudníku)</p> <p>protažení vsedě – kotníky (jedna noha natažená, druhá přes ni skrčená, kruhové pohyby, promačkávání prstů a chodidla, poklepání plosky nohy pěstí a nárt dlaní, přitáhnutí nohy k hrudníku a vyklepání) – třísla (nohy skrčmo, chodidla k sobě, poloha „motýlek“, kmitání – důležité, aby záda byla vzpřímená) – záda (nohy skrčené a kolíbkou se dostávají za hlavu, kolena u uší, ruce spojené za zády, poloha „pluh“) – třísla, zadní strana stehen, lýtka (sed roznožný, přitahy k jedné noze a ke druhé)</p>	šachovnice (šachovnicové rozmístění po tatami)	10
	průpravné	– přetah za jednu paži	dvojici naproti sobě na	5

	úpoly	– přetlak vkleče – čapí souboj	středové čáře (na délku tělocvičny)	
Hlavní část	všeobecné dovednosti	zjištění pohybových schopností (kotoul vpřed, kotoul vzad, pohyby těla – dle jejich možností, poté opravit a přejít ke cvičením)	cvičení ve dvou zástupech na délku tělocvičny	37
	<i>nové prvky</i>	polohy – seiza – kiza – rei (zareí, tachi rei) polohy těla – migi kamae – hidari kamae pohyby nohou – mae aši irimi – uširo aši irimi	v jedné řadě (stoj)	
		průpravná pádová cvičení – převal do sedu	šachovnice (šachovnicové rozmístění po tatami)	
		přechody mezi polohami – suwari waza – tachi waza	v jedné řadě (stoj)	
	posilovací část	posilovací cvičení – kliky – podřepy (mírný stoj rozkročný) – jízda na kole vpřed	šachovnice (šachovnicové rozmístění po tatami)	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	joko ukemi (vleže)	šachovnice (šachovnicové rozmístění po tatami)	10
		hodnocení hodiny	v jedné řadě (klek sedmo)	
	závěrečný pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) – v poloze seiza (klek sedmo pokud má někdo zdravotní problémy poté by mohla být alternativa sed zkřížmo – turecký sed), na povel mokusó zavřít oči, dýchání do dutiny břišní (hara – centrum) pozdrav ke šómen (hlavní stěna, kde visí portrét zakladatele a kaligrafie aikidó) povel rei, poté úklon, následně se učitel otočí zpět k žákům a povel rei se navzájem úklonem pozdraví	v jedné řadě (klek sedmo)	

Plán výukové hodiny II

Téma: Průpravná pádová technika

Cíl a úkol: osvojení si pohybové dovednosti základních průpravných cvičení

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s obsahem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D10, D4	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO2	FC2	5
	protažení	AKS, PSH1, PSH2, PSH3, PSŽ3, PSŽ5, PST2, PST3, PSL1, PSL2, PSN2, PS2, PS3, PS11, PS15,	FC1	12
	průpravné úpoly	PÚ1, PÚ10, PÚ18	FC5	5
Hlavní část	<i>opakovací část</i>	PL3, PL4, P1, P2, PMP1, PMP2, PN3, PN5	FC8b	20
	<i>nové prvky:</i> pádová průprava	PP1	FC2	25
		PP15, PP17, PP9, PP10, PP12, PP13	FC7	
	obraty těla	OT1, OT2	FC1	
	posilovací část	PCR1, PCN1, PCB1	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	PP8 (vleže)	FC2	5
	nástup a pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny III

Téma: průpravná pádová cvičení

Cíl a úkol: zopakování pádových cvičení a zaměření se na detaily těchto cvičení

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	zopakování základní etikety aikidó (ZE1, ZE2, ZE3) misogi – krátké meditační cvičení P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D10, D4	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO1	FC9	5
	protažení	AKS, PSH1, PSŽ1, PSŽ2, PSŽ4, PSŽ5, PST1, PSN4, PS1, PS2, PS3, PS5, PS9, PS13, PS21	FC1	12
	průpravné úpoly	PÚ16, PÚ17	FC1	5
Hlavní část	<i>opakovací část</i>	PN3, PN5, OT1, OT2	FC2	30
		PP1	FC2	
		PP17, PP16, PP9, PP10, PP12	FC7	
	<i>nové prvky:</i> obraty těla	OT5, OT6	FC1	15
	pádová průprava	PP14	FC2	
	posilovací část	PCR5, PCN2, PCB2	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	PST4, PST5	FC5	5
	pozdrav	zhodnocení hodiny misogi (krátké meditační cvičení) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny IV

Téma: průpravná pádová cvičení a pohyby nohou

Cíl a úkol: plynulé navázání na předešlá cvičení a doplnění zásobníku průpravných cvičení

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)	
Úvodní část	pozdrav	misogi (krátké meditační cvičení) P3a	FC8a	5	
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D10, D4	FC2	3	
	zahřátí organismu	ZO2	FC2	5	
	protažení	AKS	FC1	3	
	průpravné úpoly	PÚ7, PÚ12	FC10	5	
	doprotážení	PS22, PSŽ5 (v kleku sedmo), PS2, PS3, PS6, PS9, PS12, PS17	FC1	9	
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová průprava I	PP1	FC2	25	
		PP16, PP9, PP10, PP12, PP14	FC7		
	obraty těla	OT1, OT2, OT5, OT6,	FC1		
	pohyby nohou	PN3, PN5	FC1		
	<i>nové prvky:</i> pádová průprava II	PP2 PP18	FC2	20	
		pohyby nohou	PN1, PN2		FC1
		obraty těla	OT3, OT4		FC1
	posilovací část	PCR5, PCN3, PCB4	FC2	10	
Závěrečná část	zklidnění organismu	PP8	FC2	5	
	pozdrav	zhodnocení hodiny misogi (krátké meditační cvičení) P3a	FC8a		

Plán výukové hodiny V

Téma: pohyby nohou, obraty těla a základní páky

Cíl a úkoly: koordinace nohou a paží při obrazech těla, nácvik základních pák aikidó

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s obsahem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4	FC2	5
	zahřátí organismu	ZO1	FC9	5
	protahování	AKS, PSH4, PSH5, PSŽ4, PSŽ5, PSN3, PSN4, PS1, PS2, PS7, PS16, PS17	FC1	15
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová průprava	PP1, PP2	FC2	25
		PP16, PP9, PP12, PP14	FC7	
	pohyby nohou	PN1, PN2, PN3, PN5	FC1	
	obraty těla	OT1, OT2, OT3, OT4, OT5, OT6,	FC1	
	<i>nové prvky:</i> obraty těla	OT7, OT8, OT9	FC1	20
	pádová průprava	PP3	FC2	
		PP15	FC7	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT10	FC5	
	posilovací část	PCR2, PCN5, PCB3	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	PST4, PST5	FC5	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny VI

Téma: obraty těla, základní páky, útoky

Cíl a úkol: zopakování základních pák, osvojit si pohyby vybraných útoků

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO2	FC2	5
	protažení	AKS, PS1, PSH2, PSŽ1, PSŽ2, PSŽ5, PST1, PST2, PSN1, PSN2, PS2, PS3, PS5, PS8, PS13	FC1	7
	pádová průprava I	PP1, PP2, PP3	FC2	10
PP16, PP15		FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová průprava II	PP9, PP12	FC7	30
	obraty těla	OT1 – OT9	FC1	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT10	FC5	
	<i>nové prvky:</i> útoky	U1, U2, U3	FC5	15
	posilovací část	PCR2, PCN5, PCB3	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	PP8	FC2	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Výuková hodina VII

Téma: nácvik pádové techniky a útoků

Cíl a úkol: zaměření na pádovou techniku

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s hodinou krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO1	FC9	5
	protahování	AKS, PS1, PS2, PS3, PS4, PS5, PS8, PS11, PS13, PS12	FC1	7
	pádová průprava	PP1, PP2, PP3	FC2	10
PP16, PP15, PP9, PP12		FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> obraty těla	OT1 – OT9	FC1	15
	útoky	U1 – U3	FC5	
	<i>nové prvky:</i> pádová technika	PT1, PT2, PT3, PT5, PT6 (všechna cvičení z kleku)	FC7	30
	posilovací část	PCR4, PCN4, PCB4	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP1	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Výuková hodina VIII

Téma: pádová technika

Cíl a úkol: věnování se převážně pádové technice a doplnění zásobníku útoků

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s hodinou krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO2	FC2	5
	protahení	AKS, PSH4, PSH5, PSŽ4, PSŽ5, PST2, PST3, PSN4, PSN5, PS2, PS3, PS7, PS8, PS22	FC1	7
	pádová průprava	PP1 - PP3	FC2	10
PP16, PP15, PP9, PP12		FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1 – PT3, PT5, PT6 (všechna cvičení z kleku)	FC7	25
	obraty těla	OT1 – OT9	FC1	
	útoky	U1 – U3	FC5	
	<i>nové prvky:</i> útoky	U11, U13 – U15	FC5	20
	obraty	OT10	FC1	
	posilovací část	PCR2, PCN2, PCB2	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP2	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Výuková hodina IX

Téma: pádová technika a průpravná cvičení pro techniky

Cíl a úkol: osvojit si pohybové dovednosti pádové techniky ze stoje a seznámit se s technikami aikidó

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s hodinou krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO1	FC9	5
	protažení	AKS, PS23 – PS20, PS18, PS14, PSŽ5 (v kleku)	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP4, PP18	FC2	10
PP16, PP15, PP9, PP12,		FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1 – PT3, PT5, PT6 (všechna cvičení z kleku)	FC7	20
	útoky	U1 – U3, U11, U13	FC5	
	<i>nové prvky:</i> pádová technika	PT1 – PT8 (ze stoje)	FC7	25
	průpravná cvičení pro techniky	PCT10	FC5	
		PCT2	FC1	
posilovací část	PCR3, PCN3, PCB3	FC2	10	
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP3	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny X

Téma: opakovací část ze začátků cvičení

Cíl a úkoly: procvičit pohybové dovednosti ze začátků cvičení a pokračovat v průpravném cvičení pro techniky

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s hodinou krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO2	FC2	5
	protažení	AKS, PSH1, PSH2, PSŽ3 – PSŽ5, PST1, PSN1 – PSN4, PS1 – PS4, PS8, PS20	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP5	FC2	10
PP16, PP15, PP9, PP12		FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> polohy	P1, P2	FC8b	55
	přechody	PMP1, PMP2		
	polohy těla	PL3, PL4		
	pohyby nohou	PN3, PN5		
	obraty	OT1 – OT10	FC1	
	útoky	U1 – U3, U11, U13 – U15	FC5	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT10	FC5	
		PCT2	FC1	
posilovací část	bez posilování			
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP4	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XI

Téma: opakovací část II

Cíl a úkol: opakování prvků z předešlých vyučovacích hodin a příprava na zkuškovou hodinu

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	zopakování základní etikety (ZE1 – ZE3) seznámení s hodinou krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO1	FC9	5
	protažení	AKS, PSH1 – PSH3, PSŽ3 – PSŽ5, PST4, PST5, PSN5, PS2, PS3, PS8, PS16, PS17, PS21	FC1	7
	pádová průprava I	PP1 – PP5	FC2	10
PP16, PP15, PP9, PP12		FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika I	PT1 – PT3, PT5, PT6 (z kleku)	FC7	55
	pádová technika II	PT1 – PT8 (ze stoje)		
	obraty	OT1 – OT10	FC1	
	útoky	U1 – U3, U11, U13 – U15	FC2	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT10	FC2	
		PCT2	FC1	
	posilovací část	bez posilování		
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP1	FC1	5
	pozdrav	zhodnocení hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán zkuškové hodiny I

Téma: zkušková hodina

Cíl a úkol: prověření naučených pohybových dovedností za předešlých 11 lekcí u vybraných prvků

	učivo	metodické poznámky	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s obsahem a s organizací hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	10
Průpravná část	dechová cvičení	zcela dle uvážení cvičících jedinců, kontrola kolik cviků si zapamatovali z předešlých lekcí a jestli dokážou svůj organismus správně připravit na následující zátěž	15
	zahřátí organismu		
	protažení		
	pádová průprava		
Hlavní část (zkušková)	základní etiketa	ZE1 – ZE3	50
	přechody	PMP1, PMP2	
	polohy těla	PT3, PT4	
	pohyby nohou	PN3, PN5	
	obraty	OT1 – OT9	
	pádová technika I	PT1 – PT3, PT5, PT6 (z kleku)	
	pádová technika II	PT1 – PT3, PT5 – PT7 (ze stoje)	
útoky	U1 – U3, U11, U13 – U15	hodnotí se správné držení těla, technika přesunu, stabilní rovnováha, koordinace práce paží a nohou	
Závěrečná část	zklidnění organismu	PP8 (vleže)	15
	pozdrav	vyhodnocení zkoušky a diskuze krátké meditační cvičení (misogi) P3a	

Plán výukové hodiny XII

Téma: průpravná cvičení pro techniky

Úkol a cíl: plynulá návaznost na předešlé lekce v podobě opakování již zvládnutých prvků a zařazení průpravných cvičení pro techniky

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s obsahem probíraných cvičení v dalším měsíci krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ1, PÚ6, PÚ13	FC10	5
	protahování	AKS, PS23 – PSH4, PSH5, PSŽ1, PSŽ2, PSŽ5, PST4, PS5, PS16, PS17, PS8, PS21	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP6, PP18	FC2	10
PP9, PP12, PP17		FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT2, PT3, PT5, PT6 (z kleku i ze stoje)	FC7	25
	obraty	OT11	FC1	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT10	FC5	
		PCT2	FC1	
	<i>nové prvky:</i> útoky	U5 – U7	FC5	20
	průpravná cvičení pro techniky	PCT1	FC1	
		PCT3	FC5	
posilovací část	PCR1, PCN5, PCB2	FC2	10	
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP1	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XIII

Téma: průpravná cvičení pro techniky, cvičení s mečem (bokken)

Cíl a úkol: nácvik techniky pomocí průpravných cvičení, vyzkoušení si cvičení s mečem (bokken)

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1 – D3, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ3, PÚ7	FC10	5
		PÚ14	FC1	
	protažení	AKS, PS23 – PS20, PS3, PS2, PSŽ5 (v kleku)	FC1	7
pádová průprava	PP1 – PP7, PP18	FC2	10	
	PP17, PP13	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1 – PT6 (z kleku, ze stoje)	FC7	20
	obraty	OT11	FC1	
	útoky	U1 – U3, U5 – U7	FC5	
	<i>nové prvky:</i> průpravná cvičení pro techniky	PCT4	FC1	25
	chůze v kleku	CH1	FC7	
	bokken	seznámení (zajímavosti, stručná historie, propojenost s technikami, části) CM1, CM2	FC2	
	posilovací část	PCR5, PCN3, PCB1	FC2	
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP2	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XIV

Téma: ikkyo omote

Cíl a úkol: aplikace průpravných cvičení na finální verzi techniky ikkyo omote

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrazav	seznámení s obsahem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1 – D3, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ5, PÚ9, PÚ15	FC10	5
	protažení	AKS, PS23 – PSH1 – PSH3, PSŽ1 – PSŽ5, PST1 – PST3, PS2 – PS4, PS8, PS10	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7, PP18	FC2	10
PP16, PP17,		FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1 – PT6 (z kleku, ze stoje)	FC7	20
	obraty	OT11	FC1	
	útoky	U11	FC5	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT10, PCT3	FC5	
		PCT1, PCT2, PCT4	FC1	
	<i>nové prvky:</i> znehynbnění	Z1	FC5	25
techniky	TR1 (útok U11) T1 (útok U11) nejprve po jednotlivých pohybových částech, ke konci plynule přecházet z pozice do pozice			
	posilovací část	PCR3, PCN5, PCB2	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	CM6 (pomalé seký zaměřené na techniku a správné dýchání)	FC2	5
	pozdrazav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XV

Téma: opakování techniky ikkyo omote

Cíl a úkol: zlepšení pohybových schopností v technice a aplikace na nový útok

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1 – D4, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ4, PÚ10	FC10	5
		PÚ14	FC1	
	protažení	AKS, PSH4, PSH5, PSŽ4, PSŽ5, PST4, PST5, PSN6, PS2, PS4, PS5 PS11, PS18, PS22	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7, PP18	FC2	10
PP9, PP12, PP11		FC7		
chůze v kleku	CH1, CH2	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1 – PT8 (z kleku, ze stoje)	FC7	25
	obraty	OT11	FC1	
	útoky	U1	FC5	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT10, PCT3	FC5	
		PCT1, PCT2, PCT4	FC1	
	techniky	TR1 (útok U11) T1 (útok U11)	FC5	
	<i>nové prvky:</i> techniky	TR1 (útok - U1) T1 (útok - U1) nejprve rozfázované pohyby, poté spojené v jeden souvislý celek	FC5	20
posilovací část	PCR2, PCN2, PCB2	FC2	10	
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP3	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XVI

Téma: ikkyo ura a průpravné cvičení pro techniku kote gaeshi

Cíl a úkol: dále procvičovat souvisle ikkyo omote a přidat průpravná cvičení pro další techniky

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s obsahem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D5, D4, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO1	FC9	5
	protažení	AKS, PV1	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7	FC2	10
	chůze v kleku	CH1, CH2	FC7	
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1 – PT8 (ze stoje)	FC7	20
	obraty	OT11	FC1	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT4	FC1	
	techniky	T1 (útok – U11, U1)	FC5	25
	<i>nové prvky:</i> znehynění	Z4	FC2	
	techniky I	TR2 (útok – U1) T2 (útok – U1)		
	průpravné cvičení pro techniky	PCT6	FC1	
	techniky II	TR 3 (útok – U1)	FC5	
	posilovací část	PCR5, PCN5, PCB5	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP4	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XVII

Téma: kote gaeshi

Cíl a úkol: plynulé zvládnutí technik ikkyo omote a ura, procvičování kote gaeshi

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D10, D1, D5, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO2	FC2	5
	protahování	AKS, PSH1 – PSH5, PSŽ1 – PSŽ5, PSN4, PS1 – PS3, PS7, PS18, PS21	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP4, PP18	FC2	10
		PP8, PP17,	FC7	
chůze v kleku	CH1, CH2	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT2, PT3, PT5, PT6 (z kleku, ze stoje)	FC7	30
	obraty	OT11	FC1	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT6	FC1	
	techniky I	T1 (útok – U1, U11) T2 (útok – U1, U11)	FC5	
	techniky II	TR3 (útok – U1)		
	<i>nové prvky:</i> techniky	T3 (útok – U1, U11)	FC5	15
	bokken	CM3, CM4	FC2	
	útoky	U20, U21	FC5	
posilovací část	PCR4, PCN3, PCB2	FC2	10	
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP1	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XVIII

Téma: irimi nage

Cíl a úkol: procvičení kote gaeshi a seznámení se s technikou irimi nage za pomoci průpravných cvičení

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D5, D7, D8	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ5, PÚ10, PÚ15	FC10	5
	protažení	AKS, PSH1 – PSH3, PSŽ3 – PSŽ5, PST4, PST5, PS2, PS14 – PS17, PS19	FC1	7
	pádová příprava	PP18	FC2	10
		PP9, PP12, PP15, PP16, PP17	FC7	
chůze v kleku	CH1, CH2	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT2, PT3, PT5, PT6 (z kleku, ze stoje)	FC7	20
	obraty	OT11	FC1	
	techniky	T3 (útok – U1, U11)	FC2	
	<i>nové prvky:</i> průpravná cvičení pro techniky	PCT5	FC5	25
	techniky	TR4 (útok – U1)		
	útoky	U8 – U10		
	posilovací část	PCR3, PCN5, PCB1	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP2	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XIX

Téma: irimi nage

Cíl a úkol: zkompletování techniky irimi nage, procvičení předešlých technik

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s obsahem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ18, PÚ16, PÚ17	FC1	5
	protahování	AKS, PSH4, PSH5, PSŽ1 – PSŽ5, PST1, PSN1 – PSN3, PS1 – PS3, PS7, PS13	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7	FC2	10
	chůze v kleku	CH1, CH2	FC7	
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT2, PT3, PT5, PT6 (z kleku, ze stoje)	FC7	25
	obraty	OT11	FC1	
	techniky	T1 (útok – U1, U11) T2 (útok – U1, U11) T3 (útok – U1, U11)	FC5	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT5		
	<i>nové prvky:</i> techniky	T4 (útok – U1, U11)	FC5	20
	bokken	CM5, CM6	FC2	
	posilovací část	PCR5, PCN5, PCB5	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	PP8	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XX

Téma: bokken

Cíl a úkoly: opakování předešlých technik, důkladnější rozbor propojení mezi cvičením s mečem a technikami aikidó

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D10, D3, D8	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ22	FC6	5
		PÚ14	FC1	
		PÚ1	FC10	
	protahování	AKS, PV1	FC1	7
	pádová příprava	PP1 – PP7	FC2	10
chůze v kleku	CH1, CH2	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1, PT4 PT2, PT3, PT5, PT6 (z kleku, ze stoje)	FC7	25
	obraty	OT11	FC1	
	technika	T1 – T4 (útok – U1, U11)	FC5	
	<i>nové prvky:</i> bokken	CM7, CM8 CM16, CM17	FC2	20
	posilovací část	PCR1, PCN2, PCB3	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP4	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXI

Téma: opakovací hodina

Cíl a úkol: zopakovat aplikace z předešlých lekcí a připravit se na zkouškovou hodinu

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO1	FC9	5
	protažení	AKS, PSH1 – PSH5, PSŽ1 – PSŽ5, PST1 – PST3, PSN1 – PSN3, PS7, PS8, PS13 – PS15	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7, PP18	FC2	10
		PP17	FC7	
chůze v kleku	CH1, CH2	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1 – PT8 (ze stoje)	FC7	55
	pohyby nohou	PN1 – PN5	FC1	
	útoky	U8 – U10	FC5	
	znehynění	Z1, Z4		
	průpravná cvičení pro techniky	PCT1 – PCT2	FC1	
	techniky I	TR1, TR3 (útok – U1, U11)	FC2	
	techniky II	T1, T3 (útok U1, U11)		
posilovací část	bez posilování			
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP2	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXII

Téma: opakovací hodina

Cíl a úkoly: zopakování technik a vybrané prvky požadující u zkoušky

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s obsahem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D10, D3, D7, D8	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO2	FC2	5
	protahování	AKS, PSŽ3 – PSŽ5, PST4, PST5, PSN3 – PSN6, PS23, PS1 – PS3, PS10, PS11, PS18, PS19	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7, PP18	FC2	10
		PP11, PP16, PP15	FC7	
chůze v kleku	CH1, CH2	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT2, PT3, PT5, PT6 (z kleku, ze stoje)	FC7	55
	pohyby nohou	PN1 – PN5	FC1	
	obraty	OT11		
	útoky	U20, U21	FC5	
	znehynění	Z1		
	průpravná cvičení pro techniky	PCT4	FC1	
		PCT5	FC5	
	techniky I techniky II	TR2, TR4 (útok – U1, U11) T2, T4 (útok – U1, U11)	FC5	
posilovací část	bez posilování			
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP3	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán zkuškové hodiny II

Téma: zkušková hodina

Cíl a úkol: ověření si pohybových dovedností u technik z předchozích 11 lekcí a vybraných cviků za celých 22 odcvičených lekcí

	učivo	metodické poznámky	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s obsahem a s organizací hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	10
Průpravná část	dechová cvičení	opět na výběru cvičících jedinců, měli by umět již správně navazujícím systémem cvičení se řádně rozcvičit a připravit organismus na psychickou a fyzickou zátěž. Zásobník cvičení mají možnost čerpat z 22 odvyučovaných hodin.	15
	zahřátí organismu		
	protažení		
	pádová průprava		
Hlavní část (zkoušková)	pohyby nohou obraty	PN3, PN5 OT11	hodnotí se zkoordinování pohybů nohou a rukou, správné provedení a stabilita těla v jednotlivých krocích
	pádová technika	PT2, PT3, PT5, PT6 (z kleku) PT1 – PT8 (ze stoje)	hodnotí se správné provedení techniky a případná použitelnost v technikách aikidó
	chůze v kleku	CH1, CH2	
	útoky	U8 – U10, U20, U21	hodnotí se provedení a stabilní postavení při útoku a znalost aplikovaného útoku
	techniky	T1, T2 (útok U1, U11)	hodnotí se stabilní postavení v průběhu techniky a plynulost vedení v technice
Závěrečná část	zklidnění organismu	PP8 (vleže)	15
	pozdrav	vyhodnocení zkoušky a diskuze krátké meditační cvičení (misogi) P3a	

Plán výukové hodiny XXIII

Téma: shiho nage

Cíl a úkol: opakování technik již známé a naučit se pohybovým dovednostem techniky shiho nage

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení se s programem výuku pro další měsíc krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D10, D2, D4, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ25, PÚ30, PÚ8	FC10	5
	protahování	AKS, PSŽ1 – PSŽ3, PST1 – PST3, PSN4 – PSN6, PS2, PS3, PS7, PS11, PS13, PS20	FC1	7
	pádová průprava	PP14, PP9 – PP13, PP17	FC7	10
		PP18,	FC2	
chůze v kleku	CH1, CH2	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT2, PT3, PT5, PT6 (z kleku, ze stoje) PT1, PT4 (ze stoje)	FC7	20
	obraty	OT11	FC1	
	techniky	T3, T4 (útok – U1, U11)	FC5	
	<i>nové prvky:</i> znehýbnění	Z5	FC5	25
	techniky	TR5 (útok – U11)		
	techniky II	T5 (útok – U11)		
	posilovací část	PCR4, PCN4, PCB4	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	PST4, PST5	FC5	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXIV

Téma: shiho nage

Cíl a úkol: doučit techniku shiho nage a nové prvky s mečem (bokken)

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D10, D3, D7, D9	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ4, PÚ25	FC10	5
		PÚ20	FC6	
	protažení	AKS, PSH1 – PSH5, PSŽ5, PST4, PST5, PSN4, PSN6, PS1 – PS3, PS6, PS18, PS19	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7	FC2	10
chůze v kleku	CH1, CH2	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1 – PT8 (ze stoje)	FC7	25
	obraty	OT11	FC1	
	znehynění	Z5	FC5	
	techniky I	TR5 (útok – U11)		
	techniky II	T5 (útok – U11) T1 (útok – U1, U11)		
	bokken	CM1 – CM4	FC2	
	<i>nové prvky:</i> techniky I	TR6 (útok – U11)	FC5	20
	techniky II	T6 (útok – U11)	FC2	
	bokken	CM14, CM15		FC2
	posilovací část	PCR3, PCN5, PCB1	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP4	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXV

Téma: seznámení se s džó

Cíl a úkol: procvičování základních technik a přiblížit si cvičení s džó

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s průběhem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D10, D3, D8	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ7, PÚ15	FC10	5
		PÚ17	FC1	
	protažení	AKS, PV1	FC1	7
	pádová průprava	PP15 – PP17	FC7	10
PP18		FC2		
chůze v kleku	CH1, CH2	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT2, PT3, PT5, PT6 (z kleku, ze stoje)	FC7	20
	obraty	OT11	FC1	
	techniky	T5, T6 (útok – U11)	FC2	
	<i>nové prvky:</i> džó	seznámení (zajímavosti, stručná historie, propojení s technikami aikidó) CD1 – C6	FC2	25
	posilovací část	PCR3, PCN2, PCB3	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP2	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXVI

Téma: šikkó

Cíl a úkol: zlepšit pohyblivost v šikkó a aplikace technik při pohybu v šikkó

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámením s obsahem hodiny (proč se pohybovat v šikkó – význam, odůvodnění) krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ14	FC1	5
		PÚ1	FC10	
		PÚ21	FC6	
	protažení	AKS, PSH1 – PS5, PSSŽ1, PSŽ2, PSŽ5, PST1 – PST3, PSN1, PSN2, PS1 – PS3, PS5, PS6, PS12, PS15	FC1	7
pádová průprava	PP9, PP12, PP15, PP16, PP11	FC7	10	
	PP18	FC2		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1, PT2, PT5, PT8, PT4 (ze stoje)	FC7	25
	obraty	OT11	FC1	
	techniky	T1, T2 (útok – U1, U11) T5 (útok – U11)	FC5	
	chůze v kleku	CH1, CH2	FC7	
	<i>nové prvky:</i> chůze v kleku	CH3	FC7	20
	techniky	TŠ1, TŠ2 (útok – U1, U11) TŠ5 (útok – U11)	FC5	
	posilovací část	PCR3, PCN4, PCB5	FC2	
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP3	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXVII

Téma: druhy znehybnění (osae)

Cíl a úkol: opakování předešlých technik, ukázka a vyzkoušení si několika druhů znehybnění (osae)

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část		seznámením s obsahem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
	pozdrav			
Průpravná část	dechová cvičení	D10, D3, D8	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO1	FC9	5
	protažení	AKS, PSH4, PSH5, PSŽ5, PST4, PST5, PSN1, PSN2, PS2, PS8, PS16, PS17, PS21	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7, PP18	FC2	10
		PP9, PP12, PP17	FC7	
chůze v kleku	CH1, CH2, CH3	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1 – PT8 (ze stoje)	FC7	25
	obraty	OT11	FC1	
	techniky	T3, T4 (útok – U1, U11)	FC5	
	<i>nové prvky:</i> znehybnění	Z2, Z3, Z6, Z7	FC5	20
	bokken	CM9, CM10	FC2	
	posilovací část	PCR3, PCN3, PCB3	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	PP8	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXVIII

Téma: tenchi nage

Cíl a úkol: opakování již naučených technik z různých útoků a procvičit techniku tenchi nage

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D7, D9	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO2	FC2	5
	protažení	AKS, PV1	FC1	7
	pádová průprava	PP9, PP12, PP13, PP11, PP19	FC7	10
		PP18	FC2	
chůze v kleku	TŠ1, TŠ2	FC5		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1, PT4, PT7, PT8 (ze stoje) PT2, PT5 (z kleku)	FC7	25
	obraty	OT11	FC1	
	techniky	T1, T2, T3 (útok – U15)	FC5	
	útoky	U13, U14		
	<i>nové prvky:</i> průpravné cvičení pro techniky	PCT7	FC1	20
	techniky I	TR7 (útok – U13, U14)	FC5	
	techniky II	T7 (útok – U13, U14)		
posilovací část	PCR2, PCN5, PCB1	FC2	10	
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP1	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXIX

Téma: genkei kokyu nage

Cíl a úkol: vyzkoušet nové útoky, pokračování v opakování technik a získání pohybových dovedností pro techniku genkei kokyu nage

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4, D7	FC2	3
	zahřátí organismu	PÚ2, PÚ9, PÚ26	FC10	5
	protažení	AKS, PS23 – PS18, PS15, PS14, PS3, PS2	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7	FC2	10
		PP15, PP16	FC7	
chůze v kleku	CH1, CH2, CH3	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT2, PT3, PT5, PT6, PT9 (z kleku, ze stoje)	FC7	20
	obraty	OT11	FC1	
	techniky	T5, T6 (útok – U11, U13) T7 (útok – U13, U14)	FC5	
	<i>nové prvky:</i> průpravné cvičení pro techniky	PCT8	FC1	25
	techniky I	TR8 (útok – U13, U14)	FC5	
	techniky II	T8 (útok – U13, U14)		
	útoky	U26 – U22		
posilovací část	PCR4, PCN2, PCB4	FC2	10	
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP4	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXX

Téma: vybrané techniky otoshi

Cíl a úkol: rozšířit cvičení s džó a přidání nových technik

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s obsahem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D10, D4, D8, D9	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO3	FC5	5
	protažení	AKS, PSH1 – PSH5, PSŽ1 – PSŽ5, PST1 – PST3, PSN1 – PSN6, PS5, PS11, PS13	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7	FC2	10
	chůze v kleku	TŠ1, TŠ2	FC5	
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT3, PT6, PT8, PT9 (ze stoje)	FC7	10
	obraty	OT11	FC1	
	<i>nové prvky:</i> techniky I	TR9 – TR11 (útok – U15)	FC5	35
	techniky II	T9 – T11 (útok – U15)	FC11	
	džó	CD7a, CD7b	FC2	
	posilovací část	PCR2, PCN3, PCB3	FC2	10
Závěrečná část	zklidnění organismu	PST4, PST5	FC5	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXXI

Téma: džó – kata 4 principů

Cíl a úkol: opakování cvičení s mečem (bokken) a s holí (džó)

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D10, D4, D8,	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO1	FC9	5
	protahování	AKS, PV1	FC1	7
	pádová průprava	PP8, PP9, PP12, PP15, PP16	FC7	10
	chůze v kleku	CH1 – CH3	FC7	
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1, PT4, PT7 (ze stoje) PT3, PT6, PT9 (z kleku)	FC7	25
	obraty	OT11	FC1	
	techniky	T9 – T11 (útok – U15)	FC11	
	bokken	CM14 – CM17	FC2	
	džó	CD1, CD5, CD6 CD7a, CD7b		
	<i>nové prvky:</i> džó	CD7c, CD7d	FC2	20
	techniky	TŠ3 (útok – U11) TŠ4 (útok – U1)	FC5	
posilovací část	PCR1 – 2, PCN1 – 2, PCB1 – 2	FC2	10	
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP3	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXXII

Téma: opakovací hodina

Cíl a úkol: opakování technik potřebných k vykonání závěrečné zkoušky

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdraz	seznámení s obsahem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4, D7, D8	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO2	FC2	5
	protahování	AKS, PSH1, PSH2, PSŽ1, PSŽ2, PST4, PST5, PSN3 – PSN6, PS1 – PS3, PS8, PS10, PS16, PS17	FC1	7
	pádová průprava	PP19, PP17 – PP15, PP11	FC7	10
		PP18	FC2	
chůze v kleku	CH1 – CH3	FC7		
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT2, PT3, PT5, PT6 (z kleku)	FC7	55
	obraty	OT11	FC1	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT1, PCT2, PCT4, PCT6, PCT7, PCT8	FC1	
		PCT3, PCT5, PCT9	FC5	
	techniky	T1, T2 (útok – U11) T3, T4 (útok – U1)	FC5	
		T9, T10 (útok – U15)	FC11	
posilovací část	bez posilování			
Závěrečná část	zklidnění organismu	PP8	FC1	5
	pozdraz	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán výukové hodiny XXXIII

Téma: opakovací hodina

Cíl a úkol: opakování technik potřebných k vykonání závěrečné zkoušky

	učivo	metodické poznámky	organizace	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	seznámení s obsahem hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	5
Průpravná část	dechová cvičení	D1, D2, D4, D7, D9	FC2	3
	zahřátí organismu	ZO3	FC5	5
	protahování	AKS, PV1	FC1	7
	pádová průprava	PP1 – PP7	FC2	10
	chůze v kleku	CH1 – CH3	FC7	
Hlavní část	<i>opakovací část:</i> pádová technika	PT1 – PT9 (ze stoje)	FC7	55
	obraty	OT11	FC1	
	průpravná cvičení pro techniky	PCT1, PCT2, PCT4, PCT6, PCT7, PCT8	FC1	
		PCT3, PCT5, PCT9	FC5	
	techniky	T5, T6 (útok – U13) T7, T8 (útok – U14)	FC5	
		T9 – T11 (útok – U15)	FC11	
posilovací část	bez posilování			
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP4	FC1	5
	pozdrav	krátké meditační cvičení (misogi) P3a	FC8a	

Plán zkouškové hodiny III

Téma: závěrečná zkoušková hodina

Cíl a úkol: prověření pohybových dovedností a schopností naučených za předešlé 3 měsíce technikami, dle platného zkouškového řádu ČAA (Česká Asociace Aikidó)

	učivo	metodické poznámky	čas (min)
Úvodní část	pozdrav	organizace a veškeré náležitosti zkouškové hodiny krátké meditační cvičení (misogi) P3a	10
Průpravná část	dechová cvičení	veškeré znalosti o správném provedení všech bodů průpravné části by měli mít cvičenci vžité do paměti, takže tato část je zcela individuální pro jejich přípravu organismu na psychickou i fyzickou zátěž	15
	zahřátí organismu		
	protažení		
	pádová průprava		
Hlavní část (zkoušková)	kiawase shomen uči	irimi nage kote gaeshi	45
	katate tori aihanmi	ikkyo omote ikkyo ura	
	katate tori gjakuhanmi	shiho nage omote shiho nage ura	
	rjote tori	tenchi nage genkei kokyu nage	
Závěrečná část	zklidnění organismu	RP3	20
	pozdrav	vyhodnocení zkoušky, shrnutí cvičení za celé 3 měsíce a závěrečná diskuze krátké meditační cvičení (misogi) P3a	

PŘÍLOHA 2

Zásobník cvičení pro výukovou hodinu

Dechová cvičení

D1 – jang note kokjú

D2 – jin note kokjú

D3 – ki musubi note kokjú

D4 – suno kokjú

D5 – jin note kojú II

D6 – gaeshi kokjú

D7 – gasšó

D8 – tori fune

D9 – irimi tenkan undó

D10 – ruce před tělem, volně zvedány do předpažení a zpět (dlaně směřují dolů)

Polohy

P1 – seiza

P2 – kiza

P3 – rei

P3a – zarei

P3b – tachi rei

Polohy těla

PL1 – aihanmi

PL2 – gjakuhanmi

PL3 – migi kamae

PL4 – hidari kamae

Pohyby nohou (aši sabaki)

PN1 – suri aši

PN2 – okuri aši

PN3 – mae aši irimi

PN4 – kósa aši

PN5 – uširo aši irimi

Obraty těla (tai sabaki)

OT1 – tenkan

OT2 – kaiten

OT3 – mae aši tenšin

OT4 – uširo aši tenšin

OT5 – irimi kaiten

OT6 – irimi tenkan

OT7 – irimi tenkan kaiten

OT8 – irimi tenkan mae aši tenšin

OT9 – irimi tenkan uširo aši tenšin

OT10 – „strašák“ (ve dvojici, jeden z dvojice stojí v mírném rozkročení a ruce má upažené, druhý stojí bokem k němu a postupně podél něho dělá kroky irimi-tenkan-kaiten-irimi-tenkan. Tímto způsobem se dostane až na druhou partnerovu stranu. Ruce jsou ve střehu a snaží se o koordinaci s nohama. Ruce jsou příkládány na jednotlivé části partnerova těla – zápěstí, loket, druhý loket, druhé zápěstí)

OT11 – libovolné tai sabaki (počítá se s tím, že jedinci mají takovou dostatečnou přípravu, že zvládnou pohyby a obraty zcela sami a dokážou je zakomponovat do pohybů)

Průpravná pádová cvičení

PP1 – převal do sedu

PP2 – pozice 1

- PP3 – pozice 2
- PP4 – pozice 3
- PP5 – pozice 4
- PP6 – pozice 5
- PP7 – pozice 6
- PP8 – joko ukemi (vleže)
- PP9 – kotoul vzad přes rameno
- PP10 – kotoul vzad II přes rameno
- PP11 – kotoul vzad přes rameno s prohnutím v zádech
- PP12 – kotoul vpřed
- PP13 – kotoul vpřed s dopadem na bok a s úhodem paží o zem
- PP14 – pád stranou
- PP15 – krevety popředu
- PP16 – krevety pozadu
- PP17 – dračí chůze
- PP18 – vlnka
- PP19 – přemet stranou

Pádová technika (ukemi waza)

- PT1 – kóhó ukemi (ze stoje)
- PT2 – uširo ukemi (z kleku, ze stoje)
- PT3 – uširo kaiten ukemi (z kleku, ze stoje)
- PT4 – zenpó ukemi (ze stoje)
- PT5 – mae ukemi (z kleku, ze stoje)

PT6 – mae kaiten ukemi (z kleku, ze stoje)

PT7 – joko ukemi (ze stoje)

PT8 – kote ukemi (ze stoje)

PT9 – spokojení pádu vpřed a pádu vzad do jednoho souvislého celku (mae ukemi – uširo kaiten ukemi) – z kleku, ze stoje

Útoky (kógeki hó)

U1 – šomen ate (kiawase šomen učí)

U2 – šomen učí

U3 – yokomen učí

U4 – ganmen učí

U5 – džódan cuki (men cuki)

U6 – čúdan cuki

U7 – gedan cuki

U8 – joko geri

U9 – mae geri

U10 – mawaši geri

U11 – katate tori aihanmi

U12 – mune tori

U13 – katate tori gjakuhanmi

U14 – rjote tori

U15 – katate rjote tori

U16 – sode tori

U17 – kata tori

U18 – rjo kata tori

U19 – rjote džudžišime

U20 – kata tori men učí

U21 – uširo rjote tori

U22 – uširo rjo kata tori

U23 – uširo eri tori

U24 – uširo tori

U25 – uširo katate tori kubi šime

U26 – uširo rjo hidži tori

Základní etiketa

ZE1 – při příchodu a odchodu z dódžó zdraví úklonem ve vstupním prostoru směrem k šómen (hlavní zeď, na které visí portrét Ó senseie a kaligrafie Dó)

ZE2 – při vstupu na tatami a odchodu z něj se zdraví pozdravem v seiza k šómen

ZE3 – společný pozdrav všech v seiza na začátku a na konci cvičení společně s učitelem v linii čelem ke stěně šómen s příslušnou slovní formou

každému pozdravu přechází pokyn mokusó (zavření očí ke krátké meditaci)

pozdrav na začátku – onegaišimasu

pozdrav na konci – dómo arieto gozaimašita

pozdravem souvisí též úklon – tradiční reihó

Posilovací cvičení (ruce)

PCR1 – kliky

PCR2 – kliky na kloubech

PCR3 – kliky na prstech

PCR4 – kliky diamond (ruce u sebe – ukazováčky a palce se dotýkají)

PCR5 – tricepsové kliky (ruce u těla)

Posilovací cvičení (nohy)

PCN1 – podřepy (mírný stoj rozkročný)

PCN2 – podřepy (široký stoj rozkročný)

PCN3 – výpady vpřed (střídavě pravá levá noha)

PCN4 – výpady stranou (jedna noha cvičí, poté druhá)

PCN5 – podřep s výskokem

PCN6 – široký stoj rozkročný – výdrž v podřepu

Posilovací cvičení (břicho)

PCB1 – jízda na kole vpřed

PCB2 – jízda na kole vzad

PCB3 – „mason twist“ (nohy zvednuté mírně pokrčené, trup provádí rotační pohyb ze strany na stranu, ruce se vždy na každé straně dotknou země)

PCB4 – vzpor ležmo na předloktí (výdrž)

PCB5 – vzpor ležmo na předloktí jedné ruky, přetočení na bok (výdrž, poté se strany mění)

PCB6 – přechod ze vzporu ležmo na předloktí do vzporu ležmo na rukou (neustálý přechod mezi polohami)

Zahřátí organismu

ZO1 – běh s aplikací prvků atletické abecedy

ZO2 – poskoky na místě

ZO3 – prvky z judó (jedná se o velmi uvolněné provedení techniky kesa gatame, kde necháme partnera, aby nás převalil, poté se bude cvičit s 80 % síly a snažit se o to, aby nás nepřevalil)

(popis cvičení I)

Aktivace kloubního systému

AKS – kruhové pohyby:

hlava (půlkruhy, celé kruhy)

ramena (současný pohyb, střídavý pohyb)

zápěstí (v upažení)

lokty (v upažení)

celé paže (současný pohyb, protipohyb – jedna paže vzad, druhá vpřed)

boky (základní kruhový pohyb, osmičkový kruhový pohyb)

trup

kyčle

kolena (u sebe, od sebe – pohyb dovnitř a ven)

kotníky

Protážení sestavou

PV1 - jógová sestava „Pozdrav Slunci“ (popis cvičení)

Protážení ve stoje (hlava)

PSH1 – úklony do stran

PSH2 – předklon vpřed

PSH3 – záklon mírně vzad

PSH4 – pohyb „NE“

PSH5 – pohyb „ANO“

Protážení ve stoje (paže)

PSŽ1 – deltový sval (protahovaná paže k protilehlé straně, druhá paže obejmě zespoda nad loktem a dopomáhá tlačit do strany)

PSŽ2 – tricepsový sval (paže ve vzpažení pokrčená v lokti, druhá dopomáhá s pohybem za záda tlačení na loket)

PSŽ3 – svaly předloktí (natažení paže, prsty směřují do země, druhá ruka chytá za prsty a tlačí je směrem k tělu), (stejný proces s tím rozdílem, že prsty směřují nahoru)

PSŽ4 – prsty (dotýkají se bříšky prstů a tlačí proti sobě)

PSŽ5 – zápěstí (základní páky kote gaeshi, nikyo, sankyo)

Protažení ve stoje (trup)

PST1 – úklony do stran

PST2 – předklony

PST3 – mírné záklony

PST4 – předklon ve dvojici (dvojice si položí své ruce na ramena toho druhého, širší stoj rozkročný a předkloní se)

PST5 záklon ve dvojici (dvojice si stoupne zády k sobě, jeden ze dvojice sníží své těžiště a navalí si partnera na svá záda)

Protažení ve stoje (nohy)

PSN1 – přední strana stehen (zanožení, pokrčení v koleni, chycení za nárt, přitáhnutí paty k hýždí)

PSN2 – zadní strana stehen (přednožení, pokrčení v koleni, chycení za koleno, přitáhnutí kolene k hrudníku)

PSN3 – lýtka a Achillovy šlachy (předklon ruce se dotýkají země, ale nejsou úplně u nohou tzv. pozice „střecha“ a prošlapují achillovky střídavým způsobem)

PSN4 – třísla (široký stoj rozkročný do dřepu tzv. „sumó pozice“)

PSN5 – adduktory kyčelního kloubu (dřep na celém chodidle jedné nohy, druhá noha uoží do strany opět na celé chodidlo)

PSN6 – zadní strana stehen a lýtkové svaly (stoj spojný, hluboký předklon)

Protažení vsedě

PS1 – zadní strana stehen a lýtka (sed skrčmo, jedna noha natažená, chycení za prsty nebo za kotník, přitážení – důležité je přitahovat se hrudníkem ke koleni a ne hlavou, záda se snaží být vzpřímená)

PS2 – kotníky (jedna noha natažená, druhá přes ni skrčená, kruhové pohyby, promačkávání prstů a chodidla, poklepání plosky nohy pěstí a nárt dlaní, přitáhnutí nohy k hrudníku a vyklepání)

PS3 – třísla (nohy skrčmo, chodidla k sobě, poloha „motýlek“, kmitání – důležité, aby záda byla vzpřímená)

PS4 – zadní strana stehen, lýtka a Achillovy šlachy (nohy natažené, chycení za prsty nebo kotníky a přitáhnutí, posléze zvednutí pat ze země)

- PS5 – záda (nohy skrčené a kolíbkou se dostávají za hlavu, kolena u uší, ruce spojené za zády, poloha „pluh“)
- PS6 – záda, zadní strana stehen a lýtka (natažené nohy kolíbkou za hlavu, chycení za prsty)
- PS7 – záda (lokty zapřené o zem, kolíbkou zvedám natažené nohy do vzduchu, „svíčka“)
- PS8 – záda (most)
- PS9 – přední strana stehen (klek sedmo, položení se zády na zem)
- PS10 – záda (klek sedmo předklon, hrudník ke kolenům)
- PS11 – záda (leh na břicho, vzpor na předloktích nebo celých pažích, prohnutí v bedrech, pohled nahoru, „kobra“)
- PS12 – hýžd'ové svaly (sed skřížmo, předklon, hrudník na zem, poté se nohy vymění)
- PS13 – třísla, zadní strana stehen, lýtka (sed roznožný, přitahy k jedné noze a ke druhé)
- PS14 – třísla a záda (sed roznožný, rotace trupu)
- PS15 – třísla a záda (úklony trupu k jedné noze a ke druhé)
- PS16 – třísla ve dvojici (sed roznožný, chodidla se dotýkají, chycení za ruce, jeden ze dvojice dělá předklon, druhý mu dopomáhá svým záklonem)
- PS17 – třísla ve dvojici (sed roznožný, jeden ze dvojice dělá předklon, druhý stojí za ním a dopomáhá mu tlačím na jeho lopatky)
- PS18 – zadní strana stehen a hýžd'ový sval (leh na zádech, jedna noha skrčmo, chytáme si ji za koleno a přitáhneme k hrudníku, druhá noha natažená a nezvedá se ze země, to samé platí i o bedrech)
- PS19 – přední strana stehen (leh na břicho, jedna noha skrčmo, chytáme ji na nárt a přitahujeme patu k hýždím, druhá noha natažená)
- PS20 – přední strana stehen a záda (leh na břicho, obě nohy skrčmo, chytáme za nárt a prohne se v bedrech, nohy nám tlačí do dlaní)
- PS21 – záda (leh na zádech, obě nohy skrčmo, chytíme za kolena, přitáhneme k hrudníku, hlava ke kolenům a pohupujeme se dopředu, dozadu)
- PS22 – zadní strana stehen, třísla (překážkový sed, přitáhnutí ke špičce)
- PS23- šije a vzpřimovače trupu (sed snožný, chycení za hlavu a mírný předklon hlavy)

Formy organizace při cvičení

FC1 – hromadné cvičení (do volného prostoru v tělocvičně tak, aby měli okolo sebe místo)

FC2 – šachovnice (šachovnicové rozmístění po tatami)

FC3 – futari tori (2 útočníci najednou)

FC4 – taninzu tori (3 a více útočníků najednou)

FC5 – futari geiko (cvičení ve dvojici)

FC6 – kakari geiko (cvičení ve skupinách)

FC7 – cvičení ve dvou zástupech na délku tělocvičny

FC8a – v jedné řadě (klek sedmo)

FC8b – v jedné řadě (stoj)

FC9 – za sebou po obvodu tělocvičny

FC10 – dvojice naproti sobě na středové čáře (na délku tělocvičny)

FC11 – jeden cvičící (tori), ostatní jsou v zástupu a útočí na něj postupně jeden po druhém

Techniky (finální verze)

T1 – ikkyo omote

T2 – ikkyo ura

T3 – kote gaeshi

T4 – irimi nage

T5 – shiho nage omote

T6 – shiho nage ura

T7 – tenchi nage

T8 – genkei kokyu nage

T9 – mae otoshi

T10 – hiki otoshi

T11 – kiri otoshi

Průpravná cvičení pro techniky

PCT1 – ikkyo omote (samostatné vyzkoušení pohybových dovedností tori, uke)

PCT2 – ikkyo omote (při obratu těla kaiten jsou ruce vedeny obdobným způsobem, jako při nástupu na techniku)

PCT3 – ikkyo omote ve dvojici (dvojice stojí naproti sobě a jeden chytá druhého za zápěstí protilehlou rukou, pohybem kaiten a vedením rukou se dostávají do ikkyo kuzuši, posléze se pohybová činnost ve dvojici mění)

PCT4 – ikkyo ura (samostatné vyzkoušení pohybových dovedností uke, tori)

PCT5 – irimi nage (návčik pohybových dovedností uke, tori ve dvojici v první fázi techniky, spirálovité pohyby kolem své osy, vedení partnera a navazující výměna ve cvičení, nekonečná smyčka)

PCT6 – kote gaeshi (samostatné nacvičení pohybové dovednosti tori, pohyby irimi-tenkan-tenchin-uširo irimi, koordinace nohou a rukou, procvičení stability v pohybech)

PCT7 – tenchi nage (samostatný návčik pohybů v technice, pohyby tenchin nebo uširo aši tenchin, koordinace paží a nohou)

PCT8 – genkei kokyu nage (návčik pohybů v technice samostatně, úkrok stranou, snížení těžiště a nabírání vody, nasazování klobouku, otáčení boků)

PCT9 – T4 (techniky ikkyo omote, kote gaeshi, shiho nage omote, irimi nage navazující bez přerušování na sebe)

PCT10 – základní páky (kote gaeshi, nikyo, sankyo) – ve dvojici

Znehybnění (osae)

Z1 – ikkyo osae

Z2 – nikyo osae

Z3 – nikyo osae (druhá forma)

Z4 – kote gaeshi osae

Z5 – shiho nage osae

Z6 – sankyo osae

Z7 – yonkyo osae

Průpravné úpoly

- PÚ1 – zvedni soupeře
- PÚ2 – přetah vsedě zády k sobě
- PÚ3 – přetah zaklesnutím lokte
- PÚ4 – přetah za jednu paži
- PÚ5 – přetah v sedu roznožném
- PÚ6 – přetah bokem k sobě
- PÚ7 – přetlak vkleče
- PÚ8 – přetlak vsedě zády k sobě
- PÚ9 – přetlak v kleku sedmo
- PÚ10 – přetlak zády
- PÚ11 – přetlak chodidly do kolébky
- PÚ12 – přetlak vsedě
- PÚ13 – čapí souboj
- PÚ14 – souboj krabů
- PÚ15 – vychýlení z rovnováhy
- PÚ16 – souboj slonů
- PÚ17 – klokaní souboj
- PÚ18 – šlápní druhému na špičku
- PÚ19 – boj dvojic o žíněnku
- PÚ20 – boj o kótu
- PÚ21 – silná řada
- PÚ22 – vlčí smečka
- PÚ23 – útěk z vězení
- PÚ24 – vytlačování ve vzporu ležmo
- PÚ25 – přetlak na lavičce
- PÚ26 – přetlak tyčí

PÚ27 – přetlak tyče svisle

PÚ28 – přetlak na lavičkách

PÚ29 – přetlak tyčemi ve dvojicích

PÚ30 – přetlak žíněnky ve dvojici

Přechody mezi polohami

PMP1 – suwari waza (systém cvičení prováděný v kleku sedmo – v našem případě se jedná o přechod z vyšší polohy do nižší)

PMP2 – tachi waza (systém cvičení prováděný ve stoji – v našem případě se jedná o přechod z nižší polohy do vyšší)

Relaxační polohy

RP1 – vleže na zádech (paže mírně od těla, dlaně směrem vzhůru, nohy mírně roznoženy, špičky směřují ven, zavřené oči, dýchání do břicha)

RP2 – vleže na břiše (paže mírně od těla, dlaně směrem vzhůru, mírně roznoženo, hlava otočená vpravo nebo vlevo, spočívá na tváři, oči zavřené)

RP3 – „tygřík“ (v lehu na břiše, ruce vzpažit, pokrčít paže, levou dlaň položit na hřbet pravé ruky, hlava otočená vpravo a položit na spojené ruce, unožit skrčmo pravou, trup natočit tak, aby pravý loket směřoval k pravému kolenu, může se ho i dotýkat, uvolnit celé tělo, zejména pánev a bederní část páteře, oči zavřené, totéž se provádí i na druhou stranu)

RP4 – „krokodýl“ (v lehu na břiše roznožit, špičky nohou směřují do stran, zkřížit skrčmo paže, dlaně položit na ramena a bradu pohodlně opřít o zkřížené paže, oči zavřené, uvolnění celého těla, zejména oblast zad)

Chůze v kleku

CH1 – šikkó popředu

CH2 – šikkó pozadu

CH3 – obraty

Techniky (rozfázované do jednotlivých pohybů)

TR1 – ikkyo omote

TR2 – ikkyo ura

TR3 – kote gaeshi

TR4 – irimi nage

TR5 – shiho nage omote

TR6 – shiho nage ura

TR7 – tenchi nage

TR8 – genkei kokyu nage

TR9 – mae otoshi

TR10 – hiki otoshi

TR11 – kiri otoshi

Cvičení s mečem (bokken)

CM1 – shomen uči (sek ze stoje)

CM2 – yokomen uči (sek ze stoje)

CM3 – shomen uči (sek ze stoje výkrokem nohou dopředu)

CM4 – yokomen uči (sek ze stoje výkrokem nohou dopředu)

CM5 – shomen uči (vsedě)

CM6 – shomen uči (v seiza)

CM7 – shomen uči (v kiza)

CM8 – shomen uči (v kleku)

CM9 – shomen uči (klek jednož pravá)

CM10 – shomen uči (klek jednož levá)

CM11 – shomen uči (dřep)

CM12 – shomen uči (podřep široký stoj rozkročný – „sumó“ pozice)

CM13 – yokomen uči (v seiza)

- CM14 – uke nagashi
- CM15 – uke nagashi (aplikace ve dvojici)
- CM16 – aplikace techniky ikkyo omote
- CM17 – aplikace techniky ikkyo ura
- CM18 – aplikace techniky irimi nage

Cvičení s holí (džó)

- CD1 – průpravné cvičení (kruhové pohyby v zápěstí za pomoci hole)
- CD2 – shomen uči (sek ze stoje)
- CD3 – yokomen uči (sek ze stoje)
- CD4 – shomen uči (sek ze stoje výkrokem nohou dopředu)
- CD5 – uke nagashi
- CD6 – uke nagashi (aplikace ve dvojici)
- CD7 – kata 4 principů (celkově)
- CD7a – první princip
- CD7b – druhý princip
- CD7c – třetí princip
- CD7d – čtvrtý princip
- CD8 – kata 4 principů (aplikace ve dvojici)
- CD9 – Ikedova kata (celkově)
- CD9a – I. kata, prvních 10 pohybů
- CD9b – I. kata, druhých 10 pohybů
- CD9c – I. kata, třetích 10 pohybů
- CD9d – I. kata, posledních 8 pohybů
- CD10 – Ikedova kata (aplikace ve dvojici)

Techniky v šikkó

TŠ1 – ikkyo omote

TŠ2 – ikkyo ura

TŠ3 – kote gaeshi

TŠ4 – irimi nage

TŠ5 – shiho nage omote

Popis cvičení

Výchozí pozice: stoj spojný

1. s nádechem vzpažit zevnitř, záklon.
2. s výdechem hluboký ohnutý předklon
3. s nádechem zanožit levou a přejít do vzporu dřepmo zánožného levou. Pravá noha (na plném chodidle) je mezi rukama. Záklon hlavy.
4. s výdechem zanožíme pravou k levé a přejdeme do vzporu stojmo vysazeně (poloha „hory“).
5. zadržetí dechu ve výdechu. Spustíme pánev dolů a přejdeme do „housenky“ - vzpor ležmo, brada na podložce, pánev vysazená, dolní končetiny opřené o kolena a prsty.
6. s nádechem vzpor ležmo prohnutě, tzv. „kobra“. Pohled vzhůru.
7. s výdechem zaujmout opět polohu 5. „horu“.
8. s nádechem skrčit levou a přejít do vzporu dřepmo zanožného pravou. Levá noha (na plném chodidle) je mezi rukama. Záklon hlavy.
9. s výdechem přinožit levou, přejít do hlubokého ohnutého předklonu (poloha 3).
10. s nádechem poloha 2.
11. s výdechem končíme v pozici 1.

Popis cvičení I

Technika držení, kdy *uke* leží na zádech a *tori* je na jeho pravé straně (u pravé verze techniky) pravým bokem k němu. *Tori* drží levou rukou partnerovu pravou ruku ve svém levém podpaždí a pravou ruku má *tori* pod krkem *uke* jako kravatu. Zároveň *tori* blokuje svým pravým bokem partnerův hrudník. Pravá noha *tori* je natažená a znemožňuje *uke* přehodit *tori* přes sebe. Levá noha *tori* je pokrčená a opírá se chodidlem o zem. Umožňuje udržovat *tori* stabilitu.

PŘÍLOHA 3

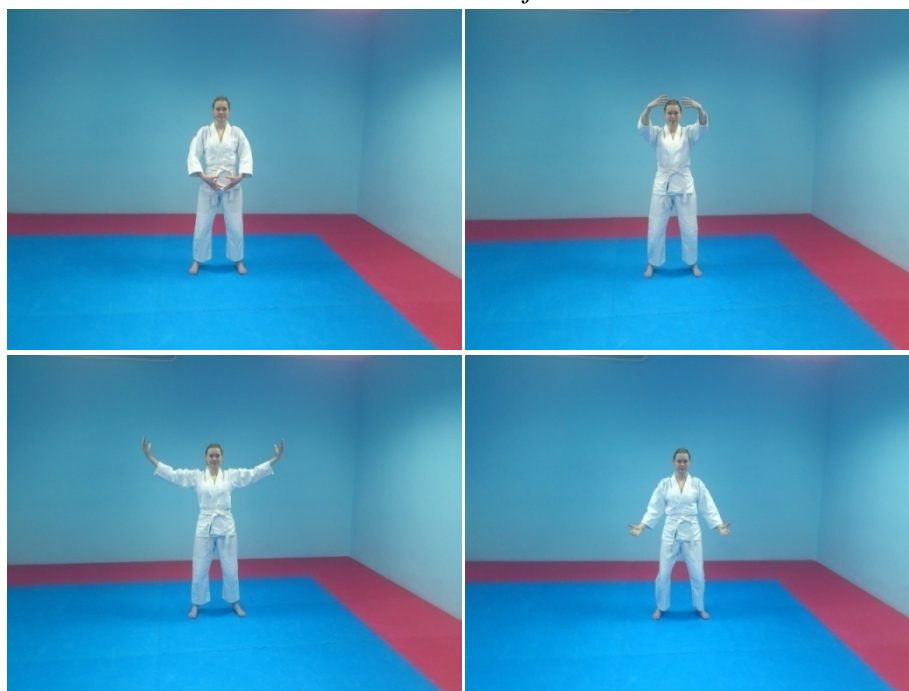
Dechová cvičení (fotodokumentace)

Jang note kokjů



Obrázek 60 – 64 (zdroj: vlastní tvorba)

Jin note kokjů



Obrázek 65 – 68 (zdroj: vlastní tvorba)

Jin note kokjů II



Obrázek 69 (zdroj: vlastní tvorba)

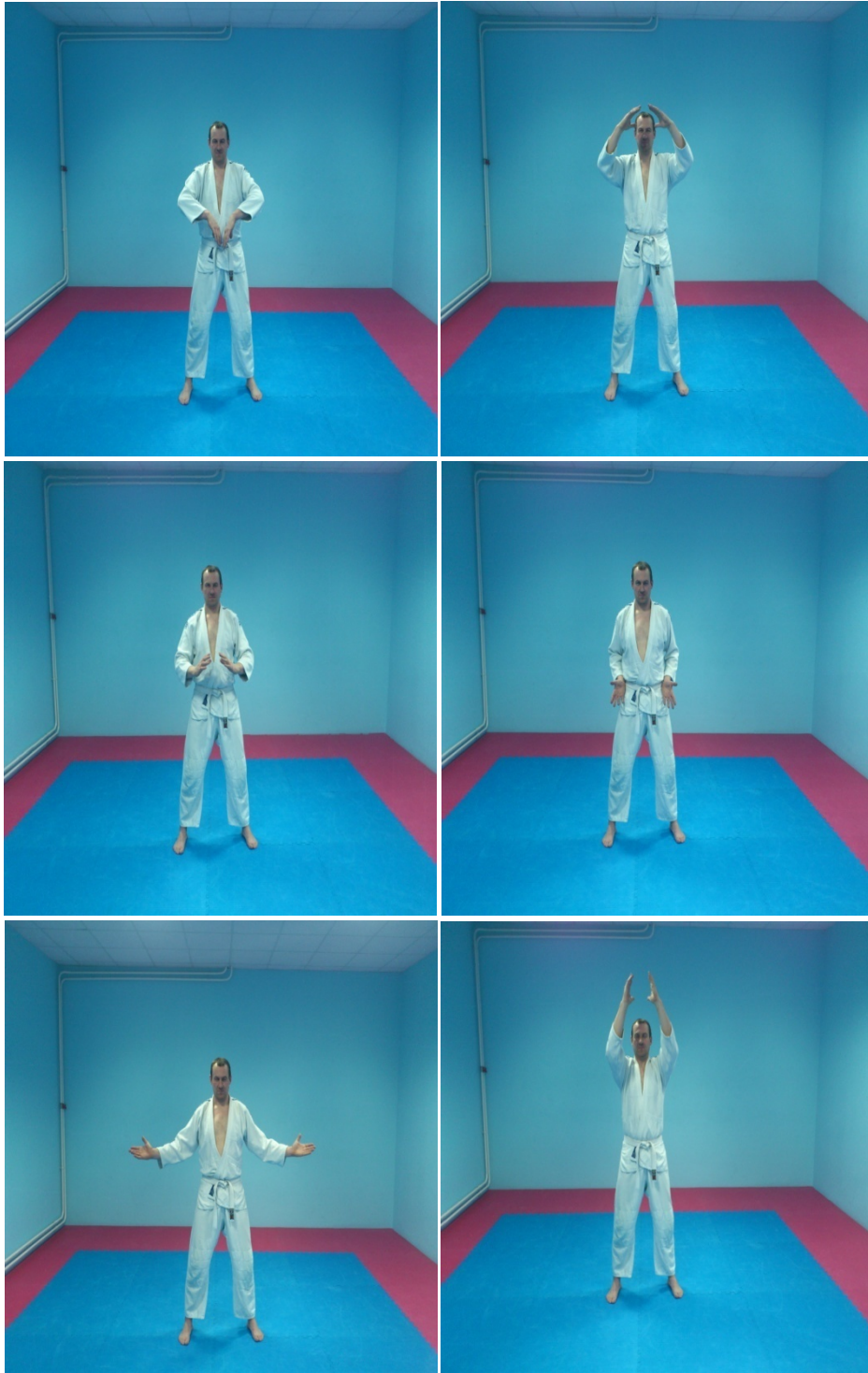


Obrázek 70 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 71 (zdroj: vlastní tvorba)

Ki musubi note kokjū



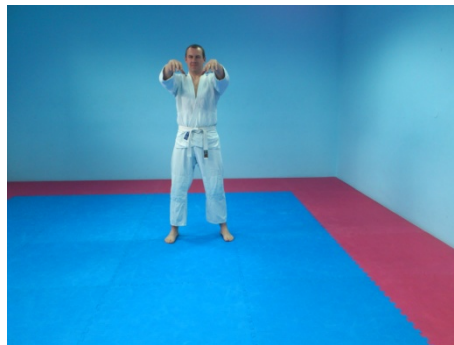


Obrázek 72 – 79 (zdroj: vlastní tvorba)

Suno kokjú



Obrázek 80 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 81 (zdroj: vlastní tvorba)



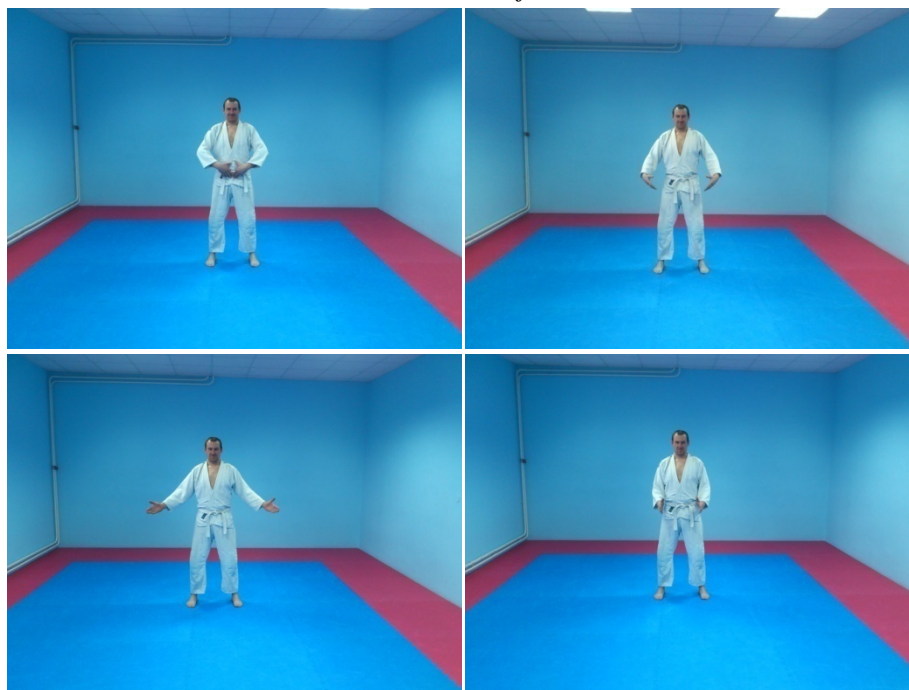
Obrázek 82 (zdroj: vlastní tvorba)

Gasšó



Obrázek 83 (zdroj: vlastní tvorba)

Gaeshi kokjú

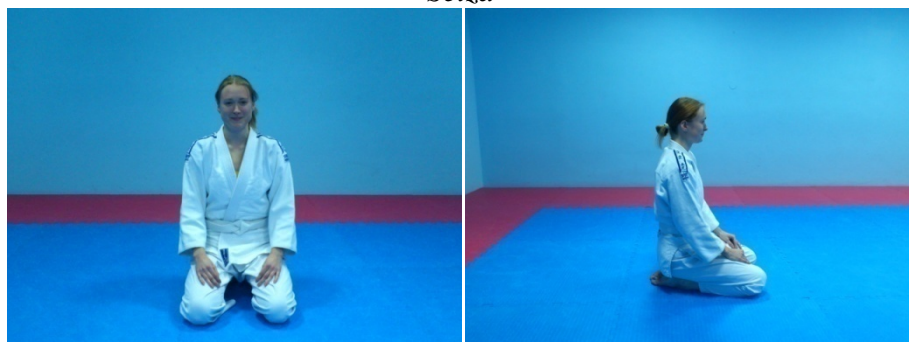


Obrázek 84 – 87 (zdroj: vlastní tvorba)

PŘÍLOHA 4

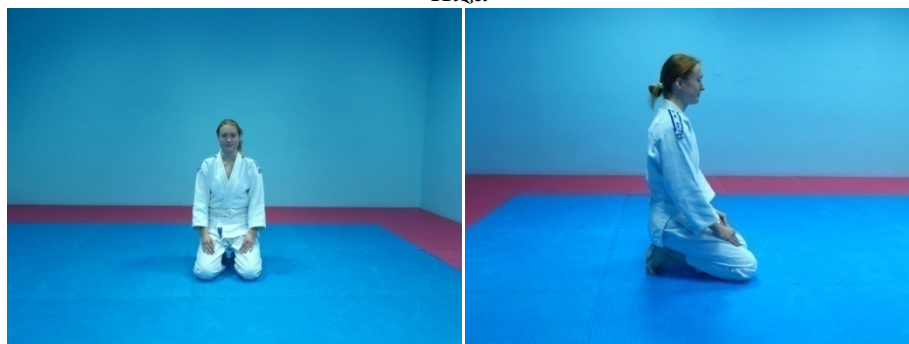
Polohy (fotodokumentace)

Seiza



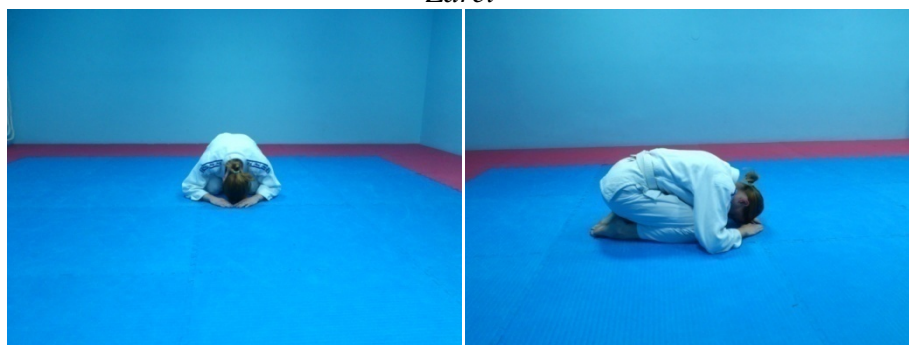
Obrázek 88 – 89 (zdroj: vlastní tvorba)

Kiza



Obrázek 90 – 91 (zdroj: vlastní tvorba)

Zarei



Obrázek 92 – 93 (zdroj: vlastní tvorba)

Tachi rei



Obrázek 94 – 95 (zdroj: vlastní tvorba)

PŘÍLOHA 5

Vzájemné polohy (fotodokumentace)

Hanmi hantachi waza



Obrázek 96 (zdroj: vlastní tvorba)

Suwari waza (gjakuhanmi)



Obrázek 97 (zdroj: vlastní tvorba)

Suwari waza (aihanmi)



Obrázek 98 (zdroj: vlastní tvorba)

Tachi waza (aihanmi)



Obrázek 99 (zdroj: vlastní tvorba)

Tachi waza (gakuhanmi)



Obrázek 100 (zdroj: vlastní tvorba)

PŘÍLOHA 6

Bojový střeh (kamae)

(fotodokumentace)

Migi kamae



Obrázek 101 (zdroj: vlastní tvorba)

Hidari kamae



Obrázek 102 (zdroj: vlastní tvorba)

PŘÍLOHA 7

Útoky (kógeki hó)

(fotodokumentace)

Kiawase shomen uchi



Obrázek 103 (zdroj: vlastní tvorba)

Shomen uchi



Obrázek 104 (zdroj: vlastní tvorba)

Yokomen uchi



Obrázek 105 (zdroj: vlastní tvorba)

Ganmen uchi



Obrázek 106 (zdroj: vlastní tvorba)

Džódan cuki



Obrázek 107 (zdroj: vlastní tvorba)

Čúdan cuki



Obrázek 108 (zdroj: vlastní tvorba)

Gedan cuki



Obrázek 109 (zdroj: vlastní tvorba)

Mae geri



Obrázek 110 (zdroj: vlastní tvorba)

Mawaši geri



Obrázek 111 (zdroj: vlastní tvorba)

Katate tori aihanmi



Obrázek 112 (zdroj: vlastní tvorba)

Katate tori gjakuhanmi



Obrázek 113 (zdroj: vlastní tvorba)

Katate rjote tori



Obrázek 114 (zdroj: vlastní tvorba)

Rjote tori



Obrázek 115 (zdroj: vlastní tvorba)

Sode tori



Obrázek 116 (zdroj: vlastní tvorba)

Kata tori



Obrázek 117 (zdroj: vlastní tvorba)

Mune tori



Obrázek 118 (zdroj: vlastní tvorba)

Katate tori men uchi



Obrázek 119 (zdroj: vlastní tvorba)

Rjo kata tori



Obrázek 120 (zdroj: vlastní tvorba)

Rjo džudžišime



Obrázek 121 (zdroj: vlastní tvorba)

Uširo rjote tori



Obrázek 122 (zdroj: vlastní tvorba)

Uširo rjo kata tori



Obrázek 123 (zdroj: vlastní tvorba)

Uširo eri tori



Obrázek 124 (zdroj: vlastní tvorba)

Uširo tori



Obrázek 125 (zdroj: vlastní tvorba)

Uširo kata tori kubi šime



Obrázek 126 (zdroj: vlastní tvorba)

PŘÍLOHA 8

Zněhybnění (*osae*)

(fotodokumentace)

Ikkyo osae



Obrázek 127 – 128 (zdroj: vlastní tvorba)

Nikyo osae I



Obrázek 129 (zdroj: vlastní tvorba)

Nikyo osae II



Obrázek 130 – 131 (zdroj: vlastní tvorba)

Kote gaeshi osae



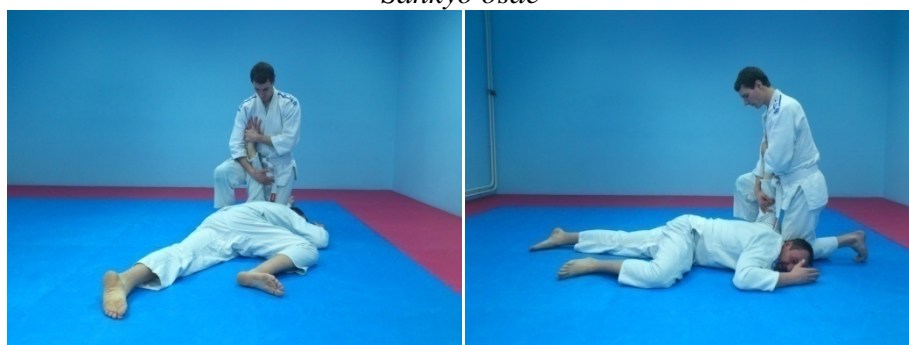
Obrázek 132 (zdroj: vlastní tvorba)

Shiho nage osae



Obrázek 133 (zdroj: vlastní tvorba)

Sankyo osae



Obrázek 134 – 135 (zdroj: vlastní tvorba)

PŘÍLOHA 9

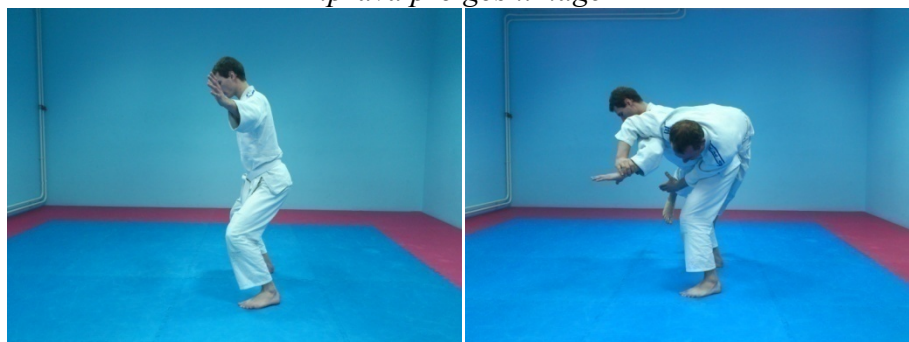
Pádová průprava (fotodokumentace)

Příprava pro goshi nage I



Obrázek 136 – 139 (zdroj: vlastní tvorba)

Příprava pro goshi nage II



Obrázek 140 – 141 (zdroj: vlastní tvorba)

PŘÍLOHA 10

Průpravné úpoly

Zásobník cvičených prvků

Přetahy

1. **zvedni soupeře** – dvojice sedí zády k sobě, vzájemně se uchopí závěsem v loktech. Na povel se každý snaží zvednout soupeře ze země. Prohrál ten, kdo má obě chodidla nad zemí.
2. **přetah vsedě zády k sobě** – dvojice sedí zády k sobě na středové čáře a drží se závěsem v loktech. Každý se snaží přetáhnout protivníka o 2 m.
3. **přetah zaklesnutím lokte** – dvojice provede klek čelem k sobě, oba vzájemně zaklesnou pravý loket. Na povel se snaží přetáhnout soupeře vzad k metě.
4. **přetah za jednu paži** – dvojice stojí čelem k sobě v bojovém střehu na dosaženou vzdálenost. Podají si levé ruce a snaží se přetáhnout soupeře vzad.
5. **přetah v sedu roznožném** – dvojice zaujme sed roznožný čelem k sobě, chodidly se dotýkají, a uchopí se za obě ruce. Cílem je dosáhnout vlastního záklonu a hlubokého předklonu soupeře.
6. **přetah bokem k sobě** – dvojice stojí pravým bokem k sobě, pravé paže zaklesnuty v loktech a přetahují soupeře

Přetlaky

1. **přetlak vkleče** – dvojice klečí čelem k sobě, dlaněmi se dotýkají, ruce jsou pokrčené. Na signál se snaží vychýlit protivníka.
2. **přetlak vsedě zády k sobě** – dvojice sedí zády k sobě, o zem se opírají chodidly a dlaněmi. Na signál se snaží přetlačit protivníka, pánev musí být v kontaktu se zemí.
3. **přetlak v kleku sedmo** – dvojice zaujme klek sedmo proti sobě, vzájemně se uchopí oběma rukama v oblasti záloktí a snaží se protivníka přetlačit do lehu na zádech
4. **přetlak zády** – dvojice stojí zády k sobě a vzájemně se zaklesní v loktech. Každý se snaží přetlačit toho druhého vzad.

5. **přetlak chodidly do kolébky** – dvojice zaujme vzpor sedmo čelem k sobě, chodidly se dotýkají, nohy skrčené. Cílem je povalit druhého tlakem do jeho chodidel.
6. **přetlak vsedě** – dvojice zaujme protisměrný sed snožný, pravými boky se dotýkají. Na signál se každý snaží přetlačit toho druhého do lehu libovolným úchopem za paže (ramena), trup.

Odpory

1. **čapí souboj** – dvojice stojí proti sobě na jedné noze, druhou zanoží a stejnou rukou se chytí za nártu. Druhá paže poté chytá soupeřovu paži. Cílem je donutit soupeře, aby se postavil na nohu, kterou má v zanožení.
2. **souboj krabů** – dvojice sedí ve vzporu sedmo naproti sobě. Na signál nadzvedávají pánev a manévrováním a nárazy se snaží vychýlit soupeře tak, aby se posadil.
3. **vychýlení z rovnováhy** – dvojice stojí naproti sobě v mírném stoji rozkročném a podají si pravou ruku. Tlakem, tahem či strhnutím se snaží donutit soupeře ke změně postavení alespoň jednoho chodidla.
4. **souboj slonů** – dvojice v předklonu a chytají si vlastní kotníky. Manévry a nárazy těla se snaží donutit soupeře, aby pustil vlastní kotníky.
5. **klokaní souboj** – dvojice stojí na jedné noze. Vzájemně spolu bojují tlakem chodidla přednožené druhé nohy. Prohrává ten, kdo se prostaví na obě nohy.
6. **šlápni druhému na špičku** – dvojice stojí proti sobě, uchopí se za protilehlé zápěstí. Cílem je šlápnout lehce soupeři na špičku.

Hry

1. **boj dvojic o žíněnku** – 1 dvojice obsadí žíněnku a druhá se snaží je ze žíněnky vytáhnout či vytlačit
2. **boj o kótu** – dvě družstva, obranné vytvoří kruh a zaklesní se lokty k sobě čelem dovnitř, mohou bránit pouze tělem, přibližovat se nebo oddalovat. Útočné družstvo se snaží proniknout do tohoto kruhu, mohou útočit jednotlivě nebo ve skupině. Nesmí se kopat a podrážet nohy. Každý útočník, který se dostane do kruhu, představuje zisk jednoho bodu. Poté se družstva vymění.

3. **silná řada** – dvě družstva zády k sobě opřená, každé družstvo je spojené se svými spoluhráči zaklesnutím v loktech. Na signál mají za úkol zatlačit soupeřovu řadu na určenou vzdálenost. Družstvo se nesmí rozpojit.
4. **vlčí smečka** – cvičenci jsou volně rozestavěni ve vymezeném prostoru, uprostřed něhož je žíněnka – vlčí doupě. Vlk má za úkol zmocnit se kořisti a dotáhnout ji do doupěte, jakmile se dotkne kořist jakoukoli částí těla žíněnky, stává se z ní také vlk a pomáhá s dalšími. Pokud se kořist vyprostí, je zachráněna a může být lovena až po chycení jiné kořisti. Když smečka dosáhne nadpoloviční většiny, smí si lovná zvěř pomáhat navzájem.
5. **útěk z vězení** – dvě družstva, jedno vytvoří kruh a uchopí se závěsem v loktech. V kruhu jsou uzavření vězni druhého družstva. Na signál se snaží uniknout ven protržením soustavy cvičenců.
6. **vytlačování ve vzporu ležmo** – cvičenci se shromáždí ve vymezeném území a zaujmou vzpor ležmo. Úkolem cvičence je vytlačit všechny ostatní ven z území, čehož užívá tlaku tělem, bokem nebo ramenem. Kdo si lehne či klekne, je vyřazen jako v případě vytlačení za hranici. Na protivníky se nesmí naléhávat.

Přetlaky s náradím, s náčiním

1. **přetlak na lavičce** – dvojice stojí proti sobě na lavičce, dlaně položené vzájemně na ramena a snaží se svého protivníka tlakem donutit k sestoupení z lavičky
2. **přetlak tyčí** – dvojice uchopí co nejbližší střed tyče, tyč napříč, postaví se čelem k sobě. Tyč je vodorovně. Cílem je přetlačit protivníka.
3. **přetlak tyče svisle** – jeden z dvojice uchopí spodní konec svisle držení tyče (konec tyče je asi 20 cm nad zemí), druhá chytá naproti němu horní konec tyče. Vítězství nastane, pokud je tyč stlačena dolů na zem.
4. **přetlak na lavičkách** – podřep rozkročný na dvou vedle sebe stojících lavičkách, čelem k sobě. Dotýkají se dlaněmi, paže jsou pokrčené. Na povel přetlak, kdy vítězí ten, kdo neopustí lavičku.
5. **přetlak tyčemi ve dvojicích** – dvojice dřep zády k sobě, každý uchopí konce dvou tyčí po stranách těla. Vítězí ten, kdo vychýlí soupeře tak, že se mu přesune jedno z chodidel.
 - obměna – ve stoje čelem k sobě, zády k sobě

6. **přetlak žíněnky ve dvojici** – dvojice naproti sobě, mezi sebou žíněnku.
Dotýkají se dlaněmi přes žíněnku. Snaha o zatlačení žíněnky i soupeře vzad.

PŘÍLOHA 11

Seznam používaných útoků

Japonský výraz	Český výraz
Uči ate waza	Útoky obloukovými údery
Shomen ate (Kiawase shomen uči)	Sek ze zdola
Shomen uči	Sek shora
Ganmen uči	Úder stranou na obličej
Yokomen uči	Vnější sek
Cuki ate waza	Útoky přímými údery
Džódan cuki	Úder na horní pásmo
Čúdan cuki	Úder na střední pásmo
Gedan cuki	Úder na dolní pásmo
Ke waza	Útoky kopy
Joko geri	Přímý kop stranou
Mae geri	Přímý kop na břicho
Mawaši geri	Kop ze strany
Tori waza	Úchopy
Katate tori aihanmi	Různostranný úchop za zápěstí
Mune tori	Úchop za límec zepředu
Katate tori gjakuhanmi	Stejnostranný úchop za zápěstí
Rjote tori	Úchop obou zápěstí zepředu
Katate rjote tori	Úchop jednoho zápěstí oběma rukama
Sode tori	Úchop za rukáv
Kata tori	Úchop ramene zepředu jednou rukou
Rjo katatori	Úchop obou ramen zepředu
Rjote džúdži šime	Škrčení překříženýma rukama
Kata tori men uči	Úchop límce a úder zepředu
Uširo rjote tori	Úchop obou zápěstí zezadu
Uširo rjo kata tori	Úchop rukávů zezadu na úrovni ramen
Uširo eri tori	Úchop límce zezadu
Uširo tori	Obejmutí zezadu přes paže
Uširo katate tori kubi šime	Úchop jednoho zápěstí a škrčení zezadu
Uširo rjo hidži tori	Úchop obou loktů zezadu

PŘÍLOHA 12

Seznam používaných pádů

Japonský výraz	Český výraz
Kóhó ukemi	Základní pád vzad
Uširo ukemi	Kotoul vzad
Uširo kaiten ukemi	Kotoul vzad s krokem dopředu
Zenpó ukemi	Pád na přední část těla, hrudník (vlnka)
Mae ukemi	Kotoul vpřed
Mae kaiten ukemi	Kotoul vpřed s krokem dopředu
Joko ukemi	Bočný pád
Kote ukemi	Kombinace mae ukemi a joko ukemi (pád stranou)
Honbu ukemi	Pád vzad při současném pohybu vpřed („padající list“)

PŘÍLOHA 13

Seznam pohybů nohou

Japonský výraz	Český výraz
Cugi aši	Přisuvná chůze
Suri aši	Krok přední nohou vpřed, zadní noha dorovnává vzdálenost
Okuri aši	Krok zadní nohou k přední a ta posléze dorovnává vzdálenost
Ajumi aši	Obyčejná chůze
Mae aši irimi	Krok ze zadní nohy vpřed
Uširo aši irimi	Krok z přední nohy vzad
Kósa aši	Zadní noha před přední a ta poté opět vpřed

PŘÍLOHA 14

Seznam obrátů těla

Japonský výraz	Český výraz
Tenkan	Obrat kolem přední nohy o 180°
Kaiten	Obrat bez přemístění chodidel o 180°
Mae aši tenchin	Zadní noha 45° vzad, přední se přisouvá
Uširo aši tenchin	Přední noha se přisouvá k zadní, poté 45° vzad, druhá noha se přisouvá
Irimi kaiten	Krok ze zadní nohy vpřed a obrat těla o 180° bez přemístění chodidel
Irimi tenkan	Krok ze zadní nohy vpřed a obrat kolem přední nohy o 180°
Irimi tenkan kaiten	Krok ze zadní nohy vpřed, obrat kolem přední nohy o 180° a ještě jednou bez přemístění nohou
Irimi tenkan mae aši tenchin	Krok ze zadní nohy vpřed, obrat kolem přední nohy o 180°, zadní noha 45° vzad, přední se přisouvá
Irimi tenkan uširo aši tenchin	Krok ze zadní nohy vpřed, obrat kolem přední nohy o 180°, přední noha se přisouvá k zadní, poté 45° vzad, druhá noha se přisouvá

PŘÍLOHA 15

Seznam poloh

Japonský výraz	Český výraz
Seiza	Tradiční japonský sed na kolenou (na nártách)
Kiza	Sed na kolenou (na špičkách)
Rei	Lehká úklona vyjadřující úctu
Tachirei	Úklona ve stoje
Zarei	Úklona vsedě
Tachi waza	Cvičení ve stoje
Suwari waza	Cvičení v kleku sedmo
Hanmi hantachi waza	Uke stojí, tori v kleku sedmo
Aihanmi	Různostranný postoj
Gjakuhanmi	Stejnostranný postoj
Migi kamae	Pravý bojový střeh
Hidari kamae	Levý bojový střeh
Suwari waza	Cvičení vsedě (v našem případě se jedná o přechod ze stoje do kleku sedmo)
Tachi waza	Cvičení ve stoje (v našem případě se jedná o přechod z kleku sedmo do stoje)

PŘÍLOHA 16

Scénář použitý při vytvoření multimedialní formy (DVD)

Pohyby nohou (zepředu, zezadu, z boku)	<ol style="list-style-type: none"> 1. suri aši 2. okuri aši 3. irimi aši 4. uširo aši irimi 5. kósa aši
Obraty těla (zepředu, zezadu, z boku)	<ol style="list-style-type: none"> 1. kaiten 2. tenkan 3. mae aši tenchin 4. uširo aši tenchin 5. irimi kaiten 6. irimi tenkan 7. irimi tenkan kaiten 8. irimi tenkan mae aši tenchin 9. irimi tenkan uširo aši tenchin
Přechody mezi polohami (zepředu, z boku)	<ol style="list-style-type: none"> 1. suwari waza 2. tachi waza
Pádová průpravná cvičení (zepředu, zezadu, z boku)	<ol style="list-style-type: none"> 1. základní převal 2. pozice 1 – 6 3. joko ukemi na zemi 4. pád stranou 5. krevety popředu, pozadu 6. vlnka 7. kotoul vzad s prohnutím v zádech 8. kotoul vzad I – kolena u sebe 9. kotoul vzad II – natažené nohy, do lehu na břicho 10. kotoul vpřed – klek jednož, druhá noha natažená 11. kotoul vpřed s úhozem paže o zem 12. příprava pro goshi nage – ve dvojici ze země a ze stoje
Pádová technika (zepředu, zezadu, z boku)	<ol style="list-style-type: none"> 1. uširo ukemi (z kleku, ze stoje) 2. uširo kaiten ukemi (z kleku, ze stoje) 3. mae ukemi (z kleku, ze stoje) 4. mae kaiten ukemi (z kleku, ze stoje) 5. joko ukemi (ze stoje) 6. kóhó ukemi (ze stoje) 7. zenpó ukemi (ze stoje) 8. kote ukemi (ze stoje)
Šikkó (zepředu, zezadu, z boku)	<ol style="list-style-type: none"> 1. popředu 2. pozadu 3. vybrané obraty
Natáčí se:	
proti kameře – obrat – zády ke kameře – přesun do strany – ze strany – obrat – z druhé strany	

Vybrané útoky (z boku)	<ol style="list-style-type: none"> 1. kiawase shomen uchi 2. shomen uchi 3. yokomen uchi 4. katate tori aihanmi 5. katate tori gjakuhanmi 6. katate rjote tori 7. rjote tori 8. uširo rjote tori
Průpravná cvičení pro techniky (dle možnosti viditelnosti)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>ikkyo omote</i> (individuálně pohybové dovednosti uke, tori) 2. <i>ikkyo omote</i> (na místě provádět kaiten a přidávat ruce – ikkyo undó) poté aplikace ve dvojici 3. <i>ikkyo ura</i> (individuálně pohybové dovednosti uke, tori) 4. <i>irimi nage</i> (ve dvojici první fáze techniky – nekonečná spirálovitá smyčka) 5. <i>kote gaeshi</i> (individuálně pohybové dovednosti tori) 6. <i>shiho nage omote i ura</i> (individuálně pohybové dovednosti tori) 7. <i>tenchi nage</i> (individuálně pohybové dovednosti tori – tenchin, uširo aši tenchin) 8. <i>genkei kokyu nage</i> (na místě rotace trupu, zapojení rukou, individuálně pohybové dovednosti tori)
Techniky (z boku, směrem ke kameře)	<ol style="list-style-type: none"> 1. irimi nage (kiawase shomen uchi) 2. kote gaeshi (kiawase shomen uchi) 3. ikkyo omote (katate tori aihanmi) 4. ikkyo ura (katate tori aihanmi) 5. shiho nage omote (katate tori gjakuhanmi) 6. shiho nage ura (katate tori gjakuhanmi) 7. tenchi nage (rjote tori) 8. genkei kokyu nage (rjote tori)
<p>Natáčí se podle dobře zvoleného úhlu tak, aby technika byla zachycena ve všech detailech.</p> <p>První fáze pohybu je vždy pomalejší, aby mohly být vhodně doplněny titulky k popsání daného pohybu.</p>	

Časté chyby při provádění technik

(Natačí se dle vhodné zvoleného úhlu tak, aby byly vidět detaily chyb.)

Irimi nage

1. odražení útoku do strany – *uke* se otáčí a může udeřit loktem
2. chytání ruky *uke* – nemůže pokračovat v pohybu, technika nebude dále pokračovat
3. špatná fixace spodní ruky – *uke* se vyprošťuje a útočí
4. špatná fixace hlavy na rameni – *uke* se vyprostí a zaútočí
5. paže vysoko nad hlavou – *uke* může podlézt
6. předklon při odhodu – *uke* může zasáhnout svýma nohama hlavu *tori*

Kote gaeshi

1. odražení útoku do strany – *uke* se otáčí a může udeřit loktem
2. jištění pod loktem – *uke* může prolomit jištění a udeřit loktem
3. nedostatečné uhnutí z linie při obratu těla – *uke* naráží na *tori*, popřípadě útočí úderem
4. ruka při páce je příliš vysoko – odkrytí středního pásma, *uke* může provést úder
5. předklon při odhodu – *uke* může zasáhnout svýma nohama hlavu *tori*
6. obrácený směr pohybu při *osae* – *uke* může udeřit kopem

Ikkyo omote

1. při uhnutí z linie útoku ruka pokrčená – *uke* je příliš blízko a útočí úderem
2. při uhnutí z linie útoku ruka příliš natažená – *uke* uzavírá *tori* a útočí úderem
3. předklon při *ikkyo kuzuši* – *tori* koukám do země a nemá přehled o okolí
4. při *sankyo kuzuši* loket *uke* nahoře – není dostatečně vychýlen, může útočit
5. špatná stabilita při *sankyo kuzuši* – *uke* je ve stabilní pozici a může strhnout *tori*
6. při vstávání z *osae* odchází *tori* k nohám – *uke* může zaútočit kopem

Ikkyo ura

1. skrčená ruka – *uke* se dostává blízko a udeří
2. oblouk při vychýlení příliš vysoko – odkrytí středního pásma těla, *uke* útočí úderem

Shiho nage omote

1. skrčená ruka – *uke* není dostatečně vychýlen, může udeřit
2. ruka příliš nízko při pohybu vpřed – *uke* není vychýlen
3. při obratu těla jsou paže vysoko – *uke* je stabilní a strhává *tori*
4. při obratu těla daleko od *uke* – stabilní, může zaútočit

Shiho nage ura

1. neuhnutí z linie útoku – *uke* naráží do *tori*
2. pokrčená ruka – *uke* může udeřit na obličej
3. při obratu těla jsou paže vysoko – *uke* je stabilní a strhává *tori*
4. při obratu těla daleko od *uke* – stabilní, může zaútočit

Tenchi nage

1. velké rozpětí paží – *uke* není vychýlen
2. ruka zvenčí – *uke* není pod kontrolou
3. neuhnutí z linie útoku – *uke* naráží do *tori*
4. předklon při odhodu – *uke* může udeřit svýma nohama *tori* do hlavy

Genkei kokyu nage

1. předklon – příliš blízko k *uke*, může zaútočit úderem
2. natažená ruka – *uke* zavírá *tori* a může zaútočit
3. ruka příliš nahoře – *uke* přebírá kontrolu a strhává *tori*
4. nedotočení boků – nestabilní pozice

PŘÍLOHA 17

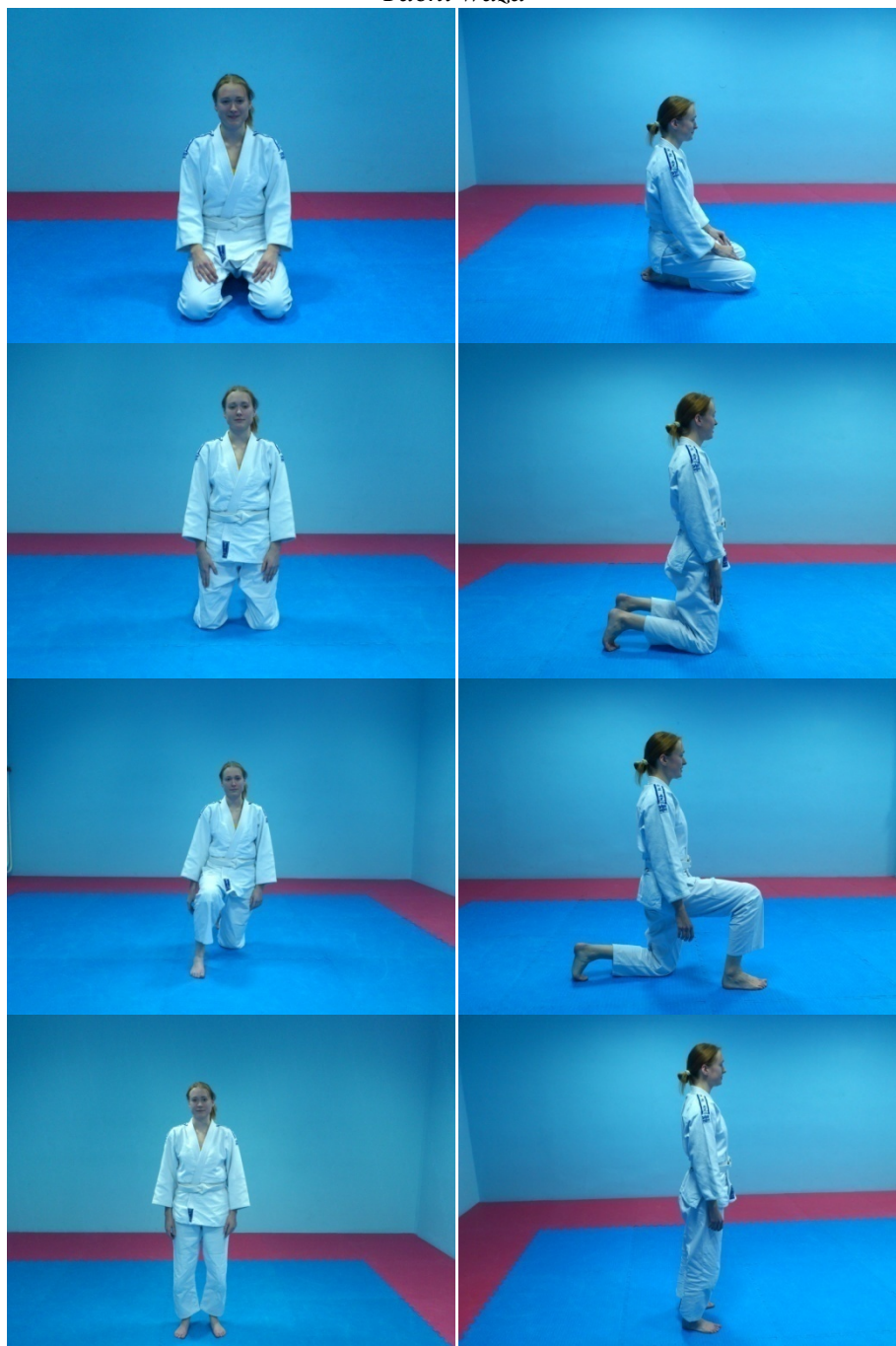
Zkouškový řád – 6.kyu (podle systému Masotomi Ikedy)

TACHI WAZA		
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage
	2	Kotegaeshi
Katatetori Aihanmi	3	Ikkyo Omote
	4	Ikkyo Ura
Katatetori Gyakuhanmi	5	Shihonage Omote
	6	Shihonage Ura
Ryotetori	7	Tenchinage
	8	Genkeikokyunage

PŘÍLOHA 18

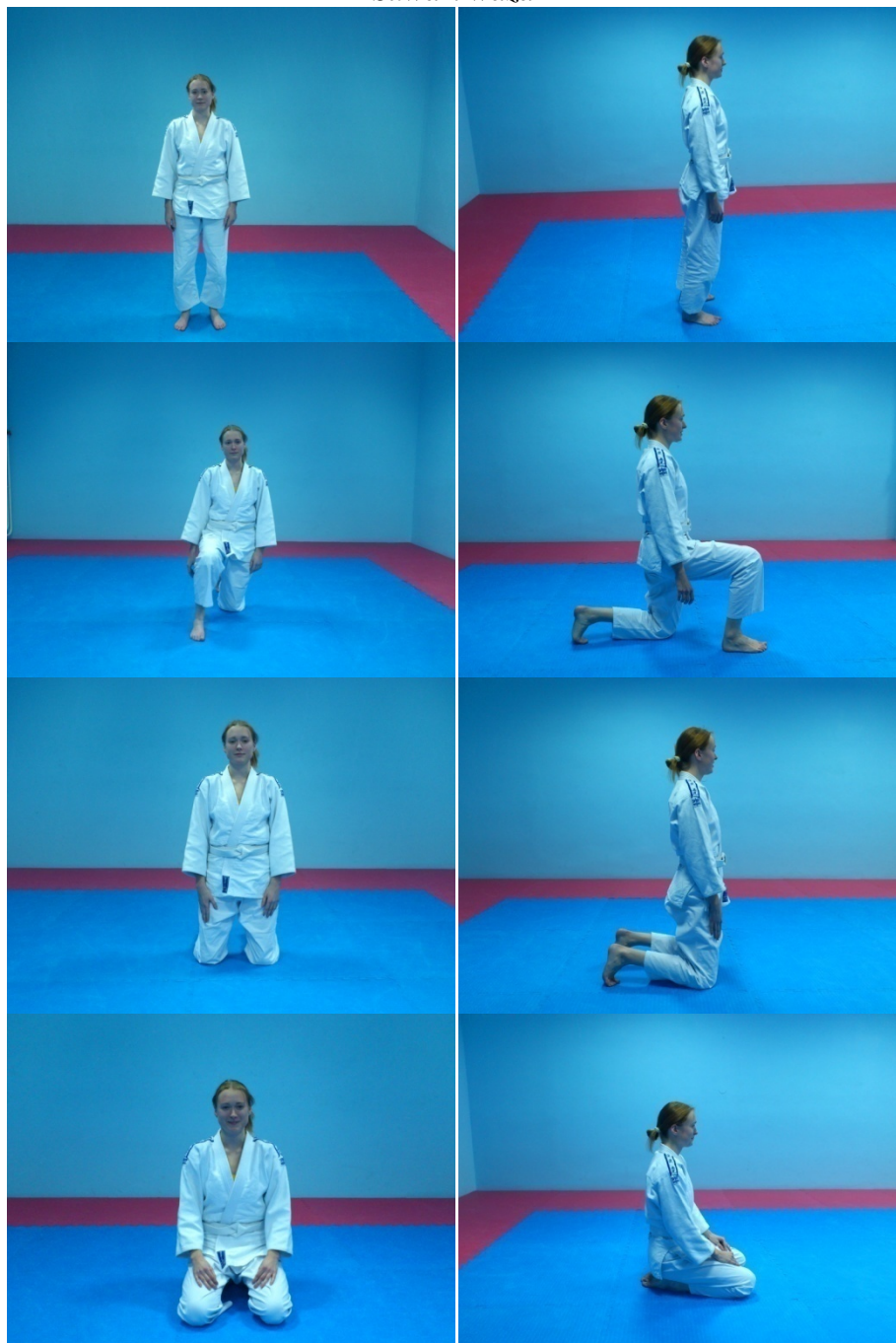
Přechody (fotodokumentace)

Tachi waza



Obrázek 142 – 149 (zdroj: vlastní tvorba)

Suwari waza



Obrázek 150 – 157 (zdroj: vlastní tvorba)

PŘÍLOHA 19

Etiketa

Dódžó

„Místo pro setkání se s cestou“ (Saotome, 2004, s. 214)

„Původně byla *dódžó* doplňkem chrámových komplexů a přináležela náboženským skupinám. Byla místem, kde byli mniši a ostatní příslušníci náboženských společenství trénováni v disciplínách a cvičeních příslušejících k jejich systému. Časem se začalo tohoto názvu používat i pro místa, kde byly studovány různé nenáboženské disciplíny - boj s mečem, kaligrafie, tanec a další činnosti vyžadující výcvik“. (Saotome, 2004, s. 218)

Podle Saotome (2004) jsou základními hodnotami *dódžó*:

1. odpovědnost
2. spolupráce
3. disciplína
4. řád
5. zdvořilost
6. důvěra v cíl, o jehož dosažení členové *dódžó* usilují

***Reigi* (pravidla chování)**

„Pravidla chování plní mnohé funkce. Bez nich jakákoliv lidská činnost, studium, budó nevyjímaje, nemůže existovat. Pravidla zabraňují vzniku trapných situací, umožňují rychleji postupovat vpřed, ulehčují vyučování, pomáhají předcházet zraněním a podobně. V podstatě se vše řídí klasickou zásadou *Podporuj, co je prospěšné a zamez tomu, co škodí*“. (Reguli, 2003, s. 35)

„Je třeba si zapamatovat, že v situacích, které jsou neznámé nebo něčím překvapí, je vždy lépe chovat se radši přehnaně slušně a disciplinovaně, než někoho svým špatným chováním urazit nebo mu způsobit zranění“. (Reguli, 2003, s. 35)

Reguli (2003) uvádí v několika bodech, alespoň ty nejběžnější příkazy a zákazy.

- respektovat učení *Ó-senseie* Moriheie Uešiby
- všichni členové *dódžó* jsou přátelé
- respektovat individuální cestu jiných *aikidoků*
- vážit si všech předmětů užívaných k tréninku (*keikogi*, zbraně, *tatami*, vybavení *dódžó*, atd.)
- být čistě a správně oblečen
- dbát na tělesnou hygienu
- odložit všechny šperky, přívěsky, hodinky, prsteny, atd.
- být duševně i tělesně připraven na trénink, osobní problémy netahat na *tatami* (promluvit si s učitelem), nepoužívat alkoholické nápoje a jiné látky snižující výkonnost
- po dobu cvičení nejíst, nežvýkat, atd., pít v určenou dobu, nebo se zeptat učitele
- při vstupu do *dódžó* se uklonit
- vždy přijít na cvičení včas, v případě pozdního příchodu si sednout na kraj *tatami* a čekat na pokyn učitele
- vždy sedět v *seiza*, případě zranění je možno sedět i vsedu s překříženýma nohama (*hanza*)
- před zahájením a po skončení cvičení techniky s partnerem se mu uklonit
- po dobu cvičení nemluvit
- po dobu cvičení neopouštět *tatami*
- při cvičení nepostávat a neležet na *tatami*
- pomoci partnerovi, když si neví rady, nehrát si však na učitele
- s každou nejasností se obrátit nejdřív na svého partnera, je-li starší, za učitelem je třeba dojít a až pak se ho ptát
- jestliže učitel dává osobní instrukce, sedět v *seiza*
- neprodleně poslechnout učitele nebo staršího žáka
- mimo *dódžó* příkladně dodržovat společenskou etiketu

Dále Reguli (2003) uvádí, že dodržování uvedených pravidel je podmíněno akceptací tří hlavních pravidel:

1. *aikidó* je praxe, je nutno cvičit
2. stále cvičit
3. pořád cvičit

PŘÍLOHA 20

Elektronický nosič DVD

Pro spuštění nosiče DVD je zapotřebí jej vložit do příslušného přehrávače uzpůsobeného pro přehrání DVD nosičů. Jako první se na obrazovce objevují úvodní titulkované části, které jsou ve dvou provedení, kde v jedné části jsou informace o projektu a ve druhé části lidé, kteří se podíleli na vypracování.

Jako další se zobrazí úvodní menu, ve kterém je možno zvolit přehrání celého filmu najednou nebo možnost si vybrat určitou kapitolu. Po kliknutí na „Výběr kapitoly“ se dostáváme do menu kapitol, které jsou rozděleny na tři hlavní části:

1. KAPITOLA I – Průpravná cvičení
2. KAPITOLA II – Pádová technika
3. KAPITOLA III – Techniky

Pod každou kapitolou se dále nacházejí další podkapitoly, které tu původní rozšiřují o konkrétní cvičení.

1. Kap. I
 - pohyby nohou
 - obraty těla
 - přechody
 - chůze v kleku
2. Kap. II
 - pádová průpravná cvičení
 - pádová technika
3. Kap. III
 - vybrané útoky
 - průpravná cvičení pro techniky

- techniky pro 6. *kyu*

Na každé stránce příslušné kapitoly je opět odkaz zpět do hlavní menu, kde si můžeme opět vybrat, kterou kapitolu si pustíme dále.

DVD nosič je potažen logem *aikidó* technologií Lightscribe. Logo bylo pořízeno z databáze google.cz:

[http://www.google.cz/imgres?hl=cs&biw=1118&bih=623&tbn=isch&tbnid=svGYDFQB1JmrZM:&imgrefurl=http://www.aikidotogo.estranky.cz/clanky/vse-o-nas-.html&docid=wTTMQ2JE4dqP6M&imgurl=http://www.aikidotogo.estranky.cz/img/picture/54/aikido-diburros-06.jpg&w=300&h=300&ei=E6VzUezCEYna4ATL0oHYDQ&zoom=1&ved=1t:3588,r:15,s:0,i:145&iact=rc&dur=507&page=1&tbnh=172&tbnw=173&start=0&ndsp=19&tx=53&ty=57\)](http://www.google.cz/imgres?hl=cs&biw=1118&bih=623&tbn=isch&tbnid=svGYDFQB1JmrZM:&imgrefurl=http://www.aikidotogo.estranky.cz/clanky/vse-o-nas-.html&docid=wTTMQ2JE4dqP6M&imgurl=http://www.aikidotogo.estranky.cz/img/picture/54/aikido-diburros-06.jpg&w=300&h=300&ei=E6VzUezCEYna4ATL0oHYDQ&zoom=1&ved=1t:3588,r:15,s:0,i:145&iact=rc&dur=507&page=1&tbnh=172&tbnw=173&start=0&ndsp=19&tx=53&ty=57)

Obrázky na úvodní části obalu DVD byly pořízeny opět z databáze google.cz.

OBRÁZEK 1 (kaligrafie):

http://www.google.cz/imgres?hl=cs&biw=1118&bih=623&tbn=isch&tbnid=NuHdaWK4pvcuxM:&imgrefurl=http://www.aikidosalem.com/&docid=1xKLwCl2knfm0M&imgurl=http://www.aikidosalem.com/rw_common/images/aikido_kanji.jpg&w=387&h=771&ei=E6VzUezCEYna4ATL0oHYDQ&zoom=1&ved=1t:3588,r:11,s:0,i:133&iact=rc&dur=198&page=1&tbnh=182&tbnw=87&start=0&ndsp=12&tx=36&ty=82

OBRÁZEK 2 (logo)

<http://www.google.cz/imgres?hl=cs&biw=1118&bih=623&tbn=isch&tbnid=zBoLwwU8yUMKpM:&imgrefurl=http://aikidoforbeginners.blogspot.com/2011/05/aikido-what-are-benefits-of-regular.html&docid=vr1BrrvszhWL6M&imgurl=http://1.bp.blogspot.com/-pdkl7jxtvfU/Td2aLEkDpcI/AAAAAAAAAAmc/9W4eftvMc7o/s1600/aikilogo.gif&w=1375&h=1060&ei=E6VzUezCEYna4ATL0oHYDQ&zoom=1&ved=1t:3588,r:14,s:0,i:142&iact=rc&dur=461&page=2&tbnh=191&tbnw=248&start=12&ndsp=18&tx=138&ty=98>