

Ikeda sensei a jeho systém aikido, tabulka "B"

System of aikido from Ikeda sensei: Paper "B"

Eric Graf

Translated by: Se svým nejlepší svědomím a vědomím přeložil Václav Vlk. V případě jakýchkoli připomínek mě kontaktujte na: ookami@seznam.cz Převzato z originálu SSKL N°5, autor Eric Graf. Anglický text nezměněn.

Po překladu tabulky "A" v předchozím čísle je zde překlad tabulky "B". Tyto dva papíry popisují ve velmi zhuštěné formě srdce systému, který ve svém vyučování používal Ikeda Sensei. Začátečník v aikido nebo někdo, kdo není s tímto stylem obeznámen, bude mít potíže přesně zachytit celou jeho šíři, hloubku a celou jeho důležitost! Nicméně může být každému aikidoka nanejvýš doporučeno pečlivé a opakované prostudování těchto stránek, ať už je jeho/její úroveň jakákoliv.

Před Vašima očima je, milý čtenáři, zlatý důl plný informací o aikido. Bylo to pro mě jako osvětlení, když jsem začal rozumět obsahu těchto informací.

V tomto článku nejprve naleznete kopii originálního papíru, který Ikeda Sensei rozšířil mezi své studenty před více než dvaceti lety. Poté budou v jedenácti tabulkách následovat překlady s několika velmi krátkými vysvětleními, která nejsou úplně vyčerpávající.

Obsah a představení těchto tabulek "A" a "B" odráží veškerou genialitu mistra, kterému se podařilo dát na dvě stránky veškerou hutnost a komplexnost svého vyučování a svých objevů. **Tyto dvě stránky jsou dveře do nekonečného světa!**

Abych shrnul úvod, omlouvám se za občasnou špatnou angličtinu, kterou používám v následujících tabulkách. Je to částečně i záměr, prvořadým cílem je porozumění a doručení zprávy, ne psaní nějakých básní. Překlad jmen 32 základních technik bude tématem připravovaného článku.

After the translation of paper "A" in the preceding issue here is the one of paper "B". These two papers describe in a very condensed way the heart of the systematic that Ikeda Sensei has used in his Aikido teaching. A beginner in Aikido or someone who's not familiar to the style of Ikeda Sensei will have difficulties to catch directly all its wideness, its deepness and all its importance! Nevertheless a careful and repeated study of these pages can only be highly recommended to every aikidoka, whatever his/her level is.

You have under your eyes, dear readers, a gold mine of information's about Aikido! It has been like an illumination for me as I started to catch the content of those.

In this article you will first find a copy of the original paper that Ikeda Sensei distributed to his students more than twenty years ago. Then the translations follow in eleven tables with a few very short explanations which are absolutely not exhaustive.

The content and the presentation of these paper "A" and "B" reflect all the genius of the master who succeeded to lay down on two pages all the density and the complexity of his teaching and his researches. **These two pages are a door on an infinite world!** To conclude this introduction, I apologize for the sometimes bad English I am using in the following tables. It's partly intended, the primary goal is to be understood and to transmit a message and not to write some poems. The translation of the names of the 32 basic techniques will be the topic of an upcoming article.

Základní konstrukce aikido « B »
Basic construction of aikido 'B'

合気道体系要項 B

	A. TAI (KAMAE) HANMI B. TAI SABAKI (I) IRIMI TENKAN KAITEN C. KIAWASE SHÖMEN UCHI (I)	A. ASHI SABAKI (I) 1. IRIMI ASHI 2. HAKOBI ASHI IRIMI 3. TENKAN ASHI 4. YOSE ASHI TENKAN B. SHIKKÖ HÖ MAE, USHIRO C. IKKYO UNDÖ D. TAI no HENKÖ	A. KIAWASE SHÖMEN UCHI (II) JÖDAN KUZUSHI CHÖDAN KUZUSHI GE-DAN KUZUSHI B. ZANSHIN TAISEI drei arten C. SHIHÖ KIRI OMOTE, URA	A. ASHI SABAKI (II) 5. USHIRO TENKAN 6. AYUMI ASHI B. SHIKKÖ HÖ (II) IRIMI TENKAN C. SABAKI und AWASE (I) 1. IKKYO TORI KAITEN HÖ	A. SABAKI und AWASE (II) 2. UKE NAGASHI NENTEN HÖ (SAN KAKU) mit KATE TORI AI HANMI GYAKU HANMI 3. UCHI KAITEN RYÖZOKU SABAKI (SHIKAKU)	A. SABAKI und AWASE (III) 4. SÖGÖ SABAKI (HARU) mit KATE TORI AI HANMI GYAKU HANMI KI SABAKI TE SABAKI ASHI SABAKI TAI SABAKI	A. TAI SABAKI (II) OMOTE SANKAKU (HANMI) URA SANKAKU (HITDEMI)
	A. USHIRO UKEHI und HANTACHI drei arten von HANTACHI B. YOKO UKEHI	A. HANTACHI KAITEN UKEHI MAE, USHIRO	A. KAITEN UKEHI MAE, USHIRO B. TENKAN USHIRO UKEHI IRIMI TENKAN USHIRO UKEHI	A. SONOBA (HOJO) KAITEN UKEHI	A. GYAKU ASHI KAITEN UKEHI	A. TAI HINERI KAITEN UKEHI	
	A. KIAWASE SHÖMEN UCHI B. KATATE TORI AI HANMI	A. KATATE TORI GYAKU HANMI B. KATATORI (MUME TORI)	A. SHÖMEN UCHI B. RYÖTE TORI	A. YOKOMEN UCHI B. KATATE RYÖTE TORI C. USHIRO RYÖTE TORI (HIJI TORI)	A. CHÜDAN TSUKI B. USHIRO RYÖ KATA TORI (DAKI KAKAE)	A. JÖDAN TSUKI (KIAWASE SHÖMEN UCHI) B. RYÖ ERI TORI C. KATA TORI MEN UCHI	A. KERI B. USHIRO KUBI JIME C. USHIRO RYÖTE HIKIAGE
IKKYO 一教	MAE OTOSHI 前落	FURI TSUKI KOKYU NAGE 振り突き呼吸投	AIKI GOSHI 合気腰	SUMI OTOSHI 隅落	GOKYO 五教	JÜJI GARAMI 十字織み	KOSHI GURUMA 腰車
KOTEGAESHI 小手返	GENKEI KOKYU NAGE 正形呼吸投	NIKYO 二教	HIKI OTOSHI 引き落	AIKI OTOSHI 合気落	HIJI KIME OSAE 肘決の抑之	UDE GARAMI OSAE 腕織み抑之	CHINSHIN KURUMA GAESHI 流身車返
IRIMI NAGE 入身投	TENCHI NAGE 天地投	KAITEN NAGE 回転投	SANKYO 三教	UCHI KAITEN SANKYO 内回転三教	KIRI OTOSHI 斬り落	SEDI GURUMA 背負車	KUBI JIME 首絞
SHIHÖ NAGE 四方投	KAITEN OTOSHI 回転落	ZANTO KOKYU NAGE 斬刀呼吸投	UDE KIME NAGE 腕決の投	YON KYO 四教	UDE GARAMI 腕織み	TE GURUMA 手車	GYAKU HIJI KIME OSAE 逆肘決の抑之
A. DÖJÖ no KOKOROZ 道場の心得 KIBISHIKU TANOSHIKU B. MITSU no KOKORO 三つ no 心 1. MAKI KOKORO 道場 no 心 2. AKARUKI KOKORO 明るき心 3. KIYOKI KOKORO 清き心	A. REIHÖ 礼法 RITSUREI 立礼 ZAREI 坐礼 B. ZAHÖ 坐法 SEI ZA 正坐 AN ZA 安坐 C. SEIZA und KOKYU HÖ SU no KOKYU TA, UN no KOKYU	A. DAIEN KOKYU HÖ 大円呼吸法 1. YÖ no TE 陽の手 2. IN no TE 陰の手 3. A, UN no KOKYU B. FINAKOGI UNDÖ 舞落運動 C. FURI TAMA 振り玉		A. BOKKEN JÖ no SAID B. SUBURI BOKKEN, JÖ	A. GONÖ no KAMAE und UCHI KOMI CHÖ DAN JÖ DAN GO DAN HASSÖ (KASUMI) WAJI B. UKE NAGASHI HIGI HIDARI	A. FURI TSUKI SANKAKU TAI HITDEMI	A. AIKI BATTÖ HÖ IKKYO no RI KOTEGAESHI no RI IRIMI NAGE no RI SHIHÖ NAGE no RI B. AIKI ZAN PÖ

212合気会 2006年12月

Sloupec 0	Sloupec 1	Sloupec 2	Sloupec 3	Sloupec 4	Sloupec 5	Sloupec 6	Sloupec 7
Pohyby, posuny Movements / displacements	A. TAI (KATAE) HANMI B. TAI SABAKI (I) IRIMI TENKAN KAITEN C. KIAWASE SHÖMEN UCHI (I) Tabulka 2 / Table 2	A. ASHI SABAKI (I) + IRIMI ASHI B. HANRI ASHI IRIMI C. TENKAN ASHI D. YOSEASHI TENKAN B. SHIKKÖ HÖ MAE, USHIRO C. IKKYO UNDÖ D. TAI NO HENKÖ	A. KIAWASE SHÖMENUCHI (II) JÖDAN KUZUSHI CHÖDAN KUZUSHI GEDAN KUZUSHI B. ZANSHIN TAISEI drei Arten C. SHIHÖ KIRI OHOTE, URA	A. ASHI SABAKI (II) J. USHIRO TENKAN K. AYUMI ASHI B. SHIKKÖ HÖ (II) IRIMI TENKAN C. SABAKI und AWASE (I) I. IKKYO TORI KAITEN HÖ Tabulka 5 Table 5	A. SABAKI und AWASE (II) J. UKENAGASHI NEUTEN NÖ (SANKAKU) mit KATATE TORI AI HANMI GYAKU HANMI J. UCHIKAITEN RENZOKU SABAKI (SHIRAKU)	A. SABAKI und AWASE (III) 4. SÖGÖ SABAKI (HARU) mit KATATE TORI AI HANMI GYAKU HANMI KI SABAKI TE SABAKI ASHI SABAKI TAI SABAKI	A. TAI SABAKI (II) OHOTE SANKAKU (HANMI) URA SANKAKU (HITOEMI) Tabulka 7 Table 7
Pády, kotouly Falls, rolls	A. USHIRO UKEMI und HANTACHI Jed. Arten von HANTACHI B. YOKO UKEMI	A. HANTACHI KAITEN UKEMI MAE, USHIRO Tabulka 3 Table 3	A. KAITEN UKEMI MAE, USHIRO B. TENKAN UNDERS IDEMS IRIMI TENKAN USHIRO UKEMI	A. SONOBA (HÖTÖ) KAITEN UKEMI	A. GYAKU ASHI KAITEN UKEMI	A. TAI HINERI KAITEN UKEMI	Tabulka 8 Table 8
Útoky Attacks	A. KIAWASE SHÖMEN UCHI B. KATATE TORI AI HANMI Tabulka 4 Table 4	A. KATATE TORI GYAKU HANMI B. KATATORI (MUHE TORI)	A. SHÖTEN UCHI B. RYÖTE TORI	A. YOKOHEN UCHI B. KATATE RYÖTE TORI C. USHIRO RYÖTE TORI (HIJI TORI)	A. CHÖDAN TSUKI B. USHIRO RYÖKATATORI (DAKI KARAE) Tabulka 6 Table 6	A. JODAN TSUKI (KIAWASE SHÖMEN UCHI) B. RYÖ ERI TORI C. KATA TORI MEN UCHI	A. KERI B. USHIRO KUBI JIME C. USHIRO RYÖTE HIKIAE
IKKYO 一教	MAE OTOSHI 前落	FURI TSUKI KOKYU MAGE 振り突き呼吸法	AIKI GOSHI 合気腰	SUMI OTOSHI 隅落	GOKYO 五教	SUJI GARAMI 十多端	KOSHI GURUMA 膝車
KOTEGAESHI 小手返	GENKEI KOKYU MAGE 小手呼吸法	NIKYO 二教	HIKI OTOSHI 引落	AIKI OTOSHI 合気落	HIJI KIME OSAE 肘決の押え	UDE GARAMI OSAE 腕端の押え	CHINSHIN KURUMA OAESHI 虎身車返
IRIMI MAGE 入身返	TENCHI MAGE 天地返	KAITEN MAGE 回転返	SANKYO 三教	ULMI KAITEN SANKYO 内回転三教	KIRI OTOSHI 斬落	SEOI GURUMA 背負車	KUBI JIME 首絞
SHIHÖ MAGE 四方返	KAITEN UJOSHI 回転落	IANTO KOKYU MAGE 斬刀呼吸法	UDE KIME MAGE 腕決の押え	YONKYO 四教	UDE GARAMI 腕端	TE GURUMA 手車	GYAKU HIJI JIME OSAE 逆肘決の押え
A. DOJÖ no KOKORÖE 道場一心 KIBISHIKU TANOSHIKU B. MITSU no KOKORÖ 三心 1. NAOKI KOKORÖ 直心 2. AKIRUKI KOKORÖ 明心 3. KIYOKI KOKORÖ 清心	A. REIHÖ 礼法 RITSUREI 立礼 ZAREI 坐礼 B. ZAHÖ 坐法 SEI ZA 正坐 AN ZA 安坐 C. SEIZA und KOKYU HÖ "SU, NO KOKYU "A, UN, NO KOKYU Tabulka 9 Table 9	A. DAIEN KOKYU HÖ 大円呼吸法 1. YÖ no TE 陽手 2. IN no TE 陰手 3. A, UN no KOKYU B. FUMAKOGI UNDÖ 舟漕運動 C. FURI TAMA 振り玉	A. BOKKEN JÖ no SAMPÖ B. SUBURI BOKKEN, JÖ Tabulka 10 Table 10	A. GÖHÖ no KAMAE und UCHI KOTAI CHÜ DAN JÄ DAN GE DAN NASSÖ (KASUMI) WARI B. UKE NAGASHI MIGI HIDARI	A. FURI ZUKI SANKAKU TAI HITOEMI	A. AIKI BATTÖ HÖ IKKYO no RI KOTEGAESHI no RI IRIMINAGE no RI SHIHÖ MAGE no RI B. AIKI ZANPÖ Tabulka 11 Table 11	

Tabulka 1 Table 1	Sloupec 1	Sloupec 2	Sloupec 3
Pohyby (posuny) Movements (displacements)	<p>A. TAI (kamae) <i>(pozice) TĚLA</i> <i>(position of the) BODY</i> Hanmi = «jedna strana vpředu» / <i>“one side in front”</i> <i>Hanmi=nestabilní trojúhelník před</i> <i>Vámi</i> <i>(viz SSKL3)</i> <i>Hanmi=instable triangle in front of yourself</i> <i>(see SSKL3)</i></p> <p>B. TAI SABAKI (I) <i>Základní posuny/pohyby těla (I)</i> <i>Basic displacements/movements of the body (I)</i> Irimi (viz / see SSKL3) <i>Vstoupit tělem /</i> <i>To enter with the body</i> Tenkan (viz / see SSKL3) <i>Pohyb vyhýbáním se /</i> <i>Movement of avoiding</i> Kaiten (viz / see SSKL3) <i>Rotace, otáčivý pohyb</i> <i>Rotation, giratory movement</i></p>	<p>A. ASHI SABAKI (I) <i>Základní posuny/pohyby nohou (I)</i> <i>Basic displacements/movements of the legs (I)</i> 1. Irimi Ashi (viz / see SSKL3) <i>vstup chodidlem/nohou /</i> <i>to enter with the foot/leg</i></p> <p>2. Hakobi Ashi Irimi <i>(stará terminologie /old terminology)</i> <i>Hakobi Ashi Irimi = “Mae Ashi Irimi”</i> <i>Například když někdo seká s bokken a přitáhne</i> <i>přední chodidlo a znovu s ním vykročí vpřed,</i> <i>potom provádí v tomto pořadí Yose Ashi</i> <i>Tenkan – Mae Ashi Irimi.</i> <i>For example, when one practices cuts with the</i> <i>bokken and that one brings back the front feet</i> <i>and steps again in front with it, then one does</i> <i>respectively Yose Ashi Tenkan – Mae Ashi Irimi.</i></p> <p>3. Tenkan Ashi (viz / see SSKL3) <i>Pohyb otáčením se kolem chodidla /</i> <i>movement by pivoting around the foot</i></p> <p>4. Yose Ashi Tenkan <i>(stará terminologie /old terminology)</i> <i>Yose Ashi Tenkan = “Mae Ashi Tenkan”</i> <i>Viz vysvětlení Hakobi Ashi irimi.</i> <i>See explanation for Hakobi Ashi irimi.</i></p>	<p>A. KIAWASE Shomen Uchi (II) <i>Pokračování (I) ve sloupci 1 (tabulka 2), ale</i> <i>tentokrát rozdílné možnosti ztráty</i> <i>rovnováhy způsobené tím,</i> <i>že jsou přítomny</i> <i>tyto útoky.</i> <i>Continuation of (I) in column 1 (table 2), but</i> <i>this time the different possibilities of loss of</i> <i>balance induced by this attack are presented.</i></p> <p>Jodan Kuzushi <i>Vrchní ztráta rovnováhy (~úroveň hlavy)</i> <i>Upper loss of balance (~level of the head)</i></p> <p>Chudan Kuzushi <i>Prostřední ztráta rovnováhy (~úroveň</i> <i>břicha nebo solaru plexus)</i> <i>Middle loss of balance (~level of the belly or</i> <i>solar plexus)</i></p> <p>Gedan Kuzushi <i>Spodní ztráta rovnováhy (~úroveň</i> <i>genitálií nebo nohou)</i> <i>Lower loss of balance (~level of the genitals or</i> <i>legs)</i></p>

Tabulka 2 Table 2	Sloupec 1	Sloupec 2	Sloupec 3
Pohyby (posuny) Movements (displacements)	<p>C. KIAWASE <i>Ki: duch, životodárná tekutina, kosmická energie / spirit, vital fluid, cosmic energy</i> <i>Awase: připojit, spojit, upravit / to join, to bring together, to adjust</i></p> <p>SHOMEN UCHI (I) <i>(viz také/ see also SSKL3)</i> <i>« přímý úder do hlavy »</i> <i>“direct strike to the head”</i></p> <p><i>Zde je Kiawase Shomen Uchi presentováno spíše jako cvičení (jako všechny formy zařazené pod C.) než jako útok. Pro nahlížení jako na útok, viz tabulka 4.</i></p> <p><i>Here Kiawase Shomen Uchi is more presented as an exercise (like all the forms classified under C.) than an attack. For the attack point of view, see table 4.</i></p>	<p>B. SHIKKO HO (I) <i>Způsob pohybu na kolenou (použit v suwari waza) / Way of moving on the knees (used in suwari waza)</i></p> <p>Mae, Ushiro <i>Posouvání se po kolenou, dopředu, dozadu</i> <i>Displacement on the knees, forwards, backwards</i></p> <p>C. IKKYO UNDO <i>Pohyb/cvičení IKKYO (IKKYO = « první učení »).</i> <i>Je to YANG cvičení ke zdokonalování, s Ushiro nebo Mae Ashi Irimi, zvedněte před sebe paže až do výšky obličeje, dlaně vytočené ven (dopředu), poté sekněte zpět až k bokům, zatímco ruce zavíráte v pěst.</i> <i>IKKYO movement/exercise (IKKYO = “first teaching”). It is the YANG exercise by excellence, with Ushiro or Mae Ashi Irimi, raise up the arms in front of you till face height, the palms turned to the outside (to the front), and cut back till the hips while closing the fists.</i></p> <p>D. TAI no HENKO <i>= « změna, odchýlení se tělem ».</i> <i>Je to YIN cvičení ke zdokonalování, s Ushiro Ashi Tenkan, hrábněte rukama a přeneste paže před sebe, dlaně otočené do nebes, ve stejné výšce, ve stejné vzdálenosti od těla, potom se vraťte zpět.</i> <i>= “changing, deviating with the body”. It is the YIN exercise by excellence, with Ushiro Ashi Tenkan, dig with the hands and bring the arms in front of you, the palms turned to the sky, at the same height, at the same distance from the body, come back. .</i></p>	<p>B. ZANSHIN TAISEI <i>Zanshin : zastavit myšlenky / to stop the mind</i> <i>Tai : tělo / body</i> <i>Sei : přesný, správný / right, correct</i> <i>Správné chování při sedu v seiza:</i> <i>Correct manners of sitting in seiza :</i></p> <p>3 formy / 3 forms <i>Pozice studenta (ruce na kolenou, dlaně směrem k zemi), mistra (ruce na vyšší části stehen, dlaně směrem k zemi) a velkého mistra (ruce spojené na vyšší části stehen, dlaně směrem k nebi)</i> <i>Positions of the student (hands on the knees, palms towards the earth), of the master (hands on the upper part of the thighs, palms towards the earth) and of the big master (hands joined on the upper part of the thighs, palms towards the sky).</i></p> <p>C. SHI HO KIRI <i>Shi : 4</i> <i>Ho : směry</i> <i>Kiri : seknout / to cut</i></p> <p>Omote, Ura <i>Způsoby sekání (ve 4 směrech), Omote = zbraně se zkrříží na levé straně, Ura = zbraně se zkrříží na pravé straně.</i> <i>Ways of cutting (in 4 directions), Omote = weappons cross on the left side, Ura = weappons cross on the right side.</i></p>

IKKYO UNDO	TAI NO HENKO
YANG IRIMI (vstoupit / to enter) Dlaně směrem « ven » (přístup YANG) / palms to the “outside“ (YANG attitude) JODAN	YIN TENKAN (vyhnout se / to avoid) Dlaně směrem « dovnitř » (přístup YIN) / palms to the “inside“ (YIN attitude) CHUDAN nebo dokonce GEDAN

Tabulka 3 Table 3	Sloupec 1	Sloupec 2	Sloupec 3
<p><i>Pády, kotouly</i></p> <p><i>Falls, rolls</i></p>	<p>A. USHIRO UKEMI A/and Han Tachi 3 formy Han Tachi <i>(Han Tachi = « poloviční postoj ») Mluví se zde o prvních třech formách Ushiro Ukemi, které se často na tréninku dělají při zahřívání. 1. forma = IKKYO (horní-spodní), 2. forma = KOTEGAESHI (levá-pravá), 3. forma = IRIMINAGE (zadní-přední).</i></p> <p>3 forms of Han Tachi <i>(Han Tachi = “half standing”)</i> <i>One speaks here about the 3 first forms of Ushiro Ukemi often done at the warming up in training. 1st form=IKKYO (up-down), 2nd form=KOTEGAESHI (left-right), 3rd form= IRIMINAGE (back-front).</i></p> <p>B. YOKO UKEMI <i>Pád do strany, 5. forma.</i> <i>Fall on the side, 5th form.</i></p>	<p>A. HAN TACHI KAITEN UKEMI Mae, Ushiro <i>Pády kotoulem, bez návratu do pozice vestoje (zůstává se v suwari waza) Dopředu, dozadu</i> <i>Rolled falls without coming back to a standing position (one stays in suwari waza) Forwards, backwards</i></p>	<p>A. KAITEN UKEMI Mae, Ushiro <i>Pády kotoulem z pozice vestoje Dopředu, dozadu</i> <i>Rolled falls from the standing position Forwards, backwards</i></p> <p>B. TENKAN Ushiro Ukemi <i>Uke používá tuto formu například v shihonage. Uke uses this form in shihonage for example.</i></p> <p><i>Jiná interpretace / other interpretation:</i> USHIRO KAITEN UKEMI TENKAN <i>Pád kotoulem vzad, na konci noha vykročí dozadu, logika úniku, vyhnutí se. Backwards rolled fall with the leg stepping back at the end, logic of escaping, of avoiding.</i></p> <p>IRIMI TENKAN Ushiro Ukemi <i>Uke tuto formu používá například při třetí formě tenchinage z ryotedori. Uke uses this form in tenchinage 3rd form on ryotedori for example.</i></p> <p><i>Jiná interpretace / other interpretation:</i> USHIRO KAITEN UKEMI USHIRO ASHI IRIMI <i>Pád kotoulem vzad, na konci vykročí přední noha dopředu, logika vstupu, útoku. Backwards rolled fall with the front leg stepping forward at the end, logic of entering, attacking.</i></p>

<p style="text-align: center;">Tabulka 4 Table 4</p>	<p style="text-align: center;">Sloupec 1</p>	<p style="text-align: center;">Sloupec 2</p>	<p style="text-align: center;">Sloupec 3</p>
<p style="text-align: center;">Útoky</p> <p>Útoky zařazené pod A vždy obsahují údery. Ty pod B jsou úchopy. Pod C se kombinují úchopy s údery nebo zatažením. Složitost a obtížnost útoků se zvyšuje tak, jak postupujeme tabulkou doprava. Pro popis útoků, viz SSKL3.</p> <p style="text-align: center;">Attacks</p> <p>The attacks classified under A always contain hits. Those under B are grasps. Under C one combines grasps with hits or pulls. The complexity and the difficulty of the attacks increase going to the right of the table. For a description of the attacks, see SSKL3.</p>	<p>A. KIAWASE SHOMEN UCHI <i>Kiawase Shomen Uchi je nezákladnější útok, Kiawase přirozeně následuje Shomen Uchi: po tom, co jsme sekli Shomen, jde ruka znovu vzhůru do protivníkovi brady.</i> <i>Kiawase Shomen Uchi is the most basic attack, Kiawase naturally follows Shomen Uchi: after having cut Shomen, the hand comes again up to the chin of the opponent.</i></p> <p>B. KATATE TORI AI HANMI = «úchop jedné ruky na té samé straně (pro uke a tori)». Máme zde dva nezákladnější útoky, ve zkouškovém programu se objevují nejprve na šesté kyu. Je velice snadné změnit jeden z těchto dvou útoků na ten druhý, jsou si velice podobné. Pro oba útoky platí, že Tori a Uke proti sobě navzájem stojí v Ai Hanmi. = “grasp of one hand on the same side (for uke and tori)”. We have here the two most basic attacks; they appear first in the 6th kyu exam program. One changes easily form one of these two attacks to the other, they are very similar. For both attacks Tori and Uke stand in Ai Hanmi one to each other.</p>	<p>A. KATATE TORI GYAKU HANMI = «úchop protilehlé ruky (zrcadlově)» = “grasp of the opposite hand (mirror)”</p> <p>B. KATA TORI (Mune Tori) Kata : rameno / shoulder Tori nebo/or Dori : chytout, uchopit to catch, grasp = «úchop za rameno (za límec)» = “grasp of the shoulder (of the collar)”</p> <p>Při obou útocích stojí Tori a Uke navzájem proti sobě v Gyaku Hanmi (zrcadlová pozice). For both attacks Tori and Uke stand in Gyaku Hanmi (mirror position) one to each other.</p>	<p>A. SHOMEN UCHI = «úder do hlavy» = “strike to the head”</p> <p>B. RYOTE DORI Ryo : obě / both Te : ruka / hand Tori nebo/or Dori : chytout, uchopit / to catch, grasp = «úchop oběma rukama» = “grasp of both hands”. Dva naprosto přední útoky, přímo tváří v tvář. Two totally front attacks, pure face to face.</p>

Tabulka 5 Table 5	Sloupec 4	Sloupec 5
Pohyby (posuny) Movements (displacements)	<p>A. ASHI SABAKI (II) <i>Základní posuny/pohyby nohou (2. část)</i> <i>Basic displacements/movements of the legs (2nd part).</i></p> <p>5. Ushiro Tenkan (viz / see SSKL3)</p> <p>6. Ayumi Ashi (viz / see SSKL3)</p> <p>B. SHIKKO HO (II) <i>Způsob pohybu po kolenou (2. část) /</i> <i>Way of moving on the knees (2nd part)</i></p> <p>Irimi, Tenkan (viz / see SSKL3) <i>Stejně definice jako pro posuny vestoje.</i> <i>Same definitions as for the standing displacements.</i></p> <p>C. SABAKI a/and AWASE (I) <i>Sabaki: základní pohyby/ basic movements</i> <i>Awase : připojit, spojit, upravit / to join, to bring together, to adjust</i> <i>Cvičení ke sjednocení a harmonizaci (sladění) různých částí těla (1. část).</i> <i>Exercises to unify and harmonize (to coordinate) the different parts of the body (1st part).</i></p> <p>1. Ikkyo Tori Kaiten Ho <i>Cvičení s partnerem, ve kterém paže udržují nepřetržitý kontakt, kroky: opakovat ushiro ashi irimi – ushiro ashi tenkan – ushiro ashi tenchin – mae ashi irimi. Ruce jsou v pozici yang, pokud do partnera vstupujeme, pokud se mu vyhýbáme, jsou v pozici yin.</i> <i>Exercise with a partner where the arms keep a constant contact, the steps: in cycle ushiro ashi irimi – ushiro ashi tenkan – ushiro ashi tenchin – mae ashi irimi. The hands yang while entering on the partner, yin when avoiding him/her.</i></p>	<p>A. SABAKI a/and AWASE (II) <i>Cvičení ke sjednocení a harmonizaci (sladění) různých částí těla (2. část)</i> <i>Exercises to unify and harmonize (to coordinate) the different parts of the body (2nd part).</i></p> <p>2. Ukenagashi Nenten Ho (Sankaku) <i>Ukenagashi : pohyb uhnutí/obrany se zbraní, kdy stahujeme zpět paže přes hlavu, abychom byli chráněni pod zbraní.</i> <i>Ukenagashi : movement of avoiding/defense with a weapon where one brings back his arms over his head to be protected under the weapon.</i> <i>Nenten Ho: pohyb rukama nahoru a dolů / movement of going up and down with the hands</i> <i>Sankaku: trojúhelník</i></p> <p>s/with: - Katate Tori Ai Hanmi - Katate Tori Gyaku Hanmi <i>= Ať už jednoho či druhého z těchto útoků, jedná se o trojúhelníkové posuny chodidel, Nenten Ho rukama, Ukenagashi celými pažemi : uke běhá kolem toriho, je to trochu jako by tori točil lasem (laso = uke!) nad svojí hlavou,</i> <i>= On one or the other of these attacks, displacement in triangle with the feet, Nenten Ho with the hands, Ukenagashi with the arms: uke runs around tori, it's a bit like tori would turn a lasso (=the uke!) over his head,</i></p> <p>3. Uchikaiten Renzoku Sabaki (Shikaku) <i>Uchi kaiten: protočit se dovnitř v průběhu procházení pod ukeho paží / to go turn inside while passing under the arm of uke.</i> <i>Renzoku sabaki: neustálý opakující se posun / continuous repetitive displacement</i> <i>Shikaku : čtverec / square</i> <i>= Posuny chodidel ve čtverci a procházet opakovaně přes Uchi Kaiten (možné s partnerem či bez něj).</i> <i>= Displacement in square with the feet and passing repetitively Uchi Kaiten (possible with or without partner).</i></p>

<p style="text-align: center;">Tabulka 6 Table 6</p>	<p style="text-align: center;">Sloupec 4</p>	<p style="text-align: center;">Sloupec 5</p>
<p style="text-align: center;"><i>Pády, kotouly</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Falls, rolls</i></p>	<p>A. SONOBA (HOJO) KAITEN UKEMI <i>Sonoba : na (tomto) místě / on the (at this) place</i> <i>Uke a Tori se vzájemně drží za ruku a uke trénuje tvrdé pády na místě.</i> <i>Uke and Tori hold themselves by the hand and uke trains hard falls on the place.</i></p>	<p>A. GYAKU ASHI KAITEN UKEMI <i>= zkřížené kotouly (na opačnou ruku vzhledem k přední noze)</i> <i>= crossed rolls (on the opposite arm to the front leg)</i></p>
<p><i>Útoky</i></p> <p><i>Útoky zařazené pod A vždy obsahují údery. Ty pod B jsou úchopy. Pod C se kombinují úchopy s údery nebo zatažením. Složitost a obtížnost útoků se zvyšuje tak, jak postupujeme tabulkou doprava. Pro popis útoků, viz SSKL3.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Attacks</i></p> <p><i>The attacks classified under A always contain hits. Those under B are grasps. Under C one combines grasps with hits or pulls. The complexity and the difficulty of the attacks increase going to the right of the table. For a description of the attacks see SSKL3.</i></p>	<p>A. YOKOMEN UCHI <i>Úder ze strany na hlavu.</i> <i>Strike on the side on the head.</i></p> <p>B. KATATE RYOTE TORI <i>= « uchopit ruku oběma rukama »</i> <i>= “to take on hand with both hands“</i></p> <p>C. USHIRO RYOTE TORI (HIJI TORI) <i>= « Chytit obě ruce (loky) zezadu ».</i> <i>= “To grasp both hands (elbows) from behind“</i></p>	<p>A. CHUDAN TSUKI <i>= « udeřit pěstí do břicha »</i> <i>= “punch in the stomach“</i></p> <p>B. USHIRO RYO KATA TORI (DAKI KAKAE) <i>= « Zezadu, chycení obou ramen (propletení zezadu)».</i> <i>= “From behind, catch the both shoulders (interlacing from behind)“</i></p>

Tabulka 7 Table 7	Sloupec 6	Sloupec 7
Pohyby (posuny) Movements (displacements)	<p>A. SABAKI a/and AWASE (III) <i>Cvičení ke sjednocení a harmonizaci (sladění) různých částí těla (3. část)</i> <i>Exercises to unify and harmonize (to coordinate) the different parts of the body (3rd part).</i></p> <p>4. Sogo Sabaki (Maru) <i>Sogo : všeobecné / general</i> <i>Sabaki : základní pohyb / basic movement</i> <i>Maru : kruh</i></p> <p>s/with: - Katate Tori Ai Hanmi - Katate Tori Gyaku Hanmi</p> <p>KI SABAKI TE SABAKI ASHI SABAKI TAI SABAKI</p> <p><i>Částečně kruhové pohyby využívající všechny části těla (Ki (energie-duch), Te (ruce), Ashi (chodidla, nohy) a Tai (tělo)), příklad : kotegaeshi « infinito technique » jak mu Ikeda sensei říkával, tj. nabídnout ruku v ai hanmi aniž bychom ji dali a toto opakovat v neurčeném počtu pořád za sebou předtím, než náhle provedeme techniku. Dalším příkladem sogo sabaki je ten, kdy opakovaně přetváříme úchop ai hanmi (nebo gyaku hanmi) na ushiro ryote dori a naopak.</i></p> <p><i>Partially circular movements using all the parts of the body (Ki (energy-spirit), Te (hands), Ashi (feet, legs) and Tai (body)) example: kotegaeshi “infinito technique” as Ikeda Sensei was used to call it, i.e. to offer the hand in ai hanmi without giving it and repeating this a non definite number of times before suddenly executing the technique.</i></p> <p><i>Another example of sogo sabaki is the one where one transforms an ai hanmi (or a gyaku hanmi) grasp repetitively in an ushiro ryote dori one and vice versa.</i></p>	<p>A. TAI SABAKI (II) <i>Základní posuny/pohyby těla (2. část).</i> <i>Basic displacements/movements of the body (2nd part).</i></p> <p>Omote Sankaku (Hanmi) <i>Pozice chodidel, když je tělo v sankakutai omote (nestabilní trojúhelník před Vámi), viz také SSKL3.</i> <i>Position of the feet when the body is in sankaku tai omote (instable triangle in front of yourself), see also SSKL3.</i></p> <p>Ura Sankaku (Hitoemi) <i>Pozice chodidel, když je tělo v sankakutai ura (nestabilní trojúhelník za Vámi), viz také SSKL3.</i> <i>Position of the feet when the body is in sankaku tai ura (instable triangle behind yourself), see also SSKL3.</i></p>

Tabulka 8 Table 8	Sloupec 6	Sloupec 7
<p><i>Pády, kotouly</i></p> <p><i>Falls, rolls</i></p>	<p>A. TAI HINERI KAITEN UKEMI <i>Hineri: zkroutit / to twist</i> = Kotoul popředu ve směru za sebe, kdy mrštíme svoji paží přes protilehlé rameno (nebo přes to samé rameno), ve výsledku kompletně ve vzduchu překroutíme tělo před tím, než uděláme kotoul. = Forward rolls in backwards direction where one throws his arm over the opposite shoulder (or over the same shoulder), it result that the complete body twists into the air before the roll.</p>	
<p><i>Útoky</i></p> <p><i>Útoky zařazené pod A vždy obsahují údery. Ty pod B jsou úchopy. Pod C se kombinují úchopy s údery nebo zatažením. Složitost a obtížnost útoků se zvyšuje tak, jak postupujeme tabulkou doprava. Pro popis útoků, viz SSKL3.</i></p> <p><i>Attacks</i></p> <p><i>The attacks classified under A always contain hits. Those under B are grasps. Under C one combines grasps with hits or pulls. The complexity and the difficulty of the attacks increase going to the right of the table. For a description of the attacks, see SSKL3.</i></p>	<p>A. JODAN TSUKI <i>Udeřit pěští do obličeje.</i> <i>Punch in the face.</i></p> <p>B. RYO ERI TORI <i>Chytnout límec oběma rukama.</i> <i>Catch the collar with both hands.</i></p> <p>C. KATA TORI MEN UCHI <i>Chytnout rameno s útokem (pěští) do obličeje.</i> <i>Catch the shoulder with attack (punch) on the face.</i></p>	<p>A. KERI <i>Kop.</i> <i>Kick.</i></p> <p>B. USHIRO KUBI JIME <i>Ze zadu, chyťte límec a zápěstí a škrťte.</i> <i>From behind, catch the collar and the wrist while strangling.</i></p> <p>C. USHIRO RYOTE HIKIAGE <i>Ze zadu, chyťte obě ruce a zatáhněte.</i> <i>From behind, catch both hands while pulling.</i></p>

Tabulka 9 / Table 9

Sloupec 0	Sloupec 1	Sloupec 2
<p>A. DOJO no KOKOROE Kokoroe: znalost, pravidla, kterých si máme všimat / knowledge, rules to observe</p> <p>Kibishiku S autoritou, s přísností / with authority, with rigor</p> <p>Tanoshiku s potěšením, se zábavou / with pleasure, enjoying</p> <p>Pod A se tu mluví o doporučeném stavu ducha, který bychom měli mít uvnitř dojo. One speaks here under A. of the most recommended state of spirit to have inside of the dojo.</p> <p>B. MITSU no KOKORO = tři stavy duše, mysli = three states of saoul, of mind</p> <p>1. Naoki Kokoro Naoki : poctivá / honest</p> <p>2. Akakuri Kokoro Akakuri : čistá / clear</p> <p>3. Kiyoki Kokoro Kiyoki : opravdová / pure</p> <p>Je zde popsáno doporučené chování každého aikidoka. One describes here the recommended behaviour of the aikidoka.</p>	<p>A. REI HO Způsob pozdravu. / Ways of greeting</p> <p>Ritsurei Pozdrav vestoje. / Greeting in standing position.</p> <p>Zarei Salut à genoux. / Greeting in kneeling position.</p> <p>B. ZA HO Způsoby sezení. / Ways of sitting.</p> <p>Seiza Sei : správný, přesný / correct, right Za : sednout si / to sit = správný způsob sezení = correct manner of sitting</p> <p>Anza An : pokojně / in peace = sedět pokojně (nohy zkrřížené blízko těla (před ním)) = to sit in peace (legs crossed near (in front of) the body)</p> <p>C. SEIZA Kokyū Ho Způsoby dýchání v seiza. / Ways of breathing in Seiza</p> <p>“SU” no KOKYU Dýchání « Su ». « Su » : pomyslný zvuk našeho dýchání. Pokud meditujeme v sedu seiza a představujeme si vzduch proudící skrz svou páteř, který se otočí v břiše a pak opět vyjde ven hrdlem, pak se jedná o formu Su no Kokyū. “Su“ breathing. “Su“ : imaginary sound of our breathing. When one meditates sitting in Seiza and imagines the air going through his/her spinal column, whirl in the belly and coming out again through the throat, then it’s a form of Su no Kokyū.</p> <p>“A, UN” no KOKYU Dýchání « A UN » nebo OM nebo AUM. Velký nádech ústy, který Vám vždy umožní se “probudit” nebo navrátit zpět ze stavu hluboké meditace. “A UN“ or OM or AUM breathing. A big inhaling through the mouth always allows you to “wake up” or come back from a deep meditation status.</p>	<p>A. DAIEN KOKYU HO Dai: velký / big En: kruh = dýchání ve velkých kruzích = breathings in big cercles</p> <p>1. Yo no Te 1. forma dýchání, « ruce v Yang ». 1st form of breathing, “hands in Yang“.</p> <p>2. In no Te 2. forma dýchání, « ruce v Yin ». 2nd form of breathing, “hands in Yin“.</p> <p>3. A, UN no KOKYU Dýchání « A UN » nebo OM nebo AUM. Velký nádech ústy na konci dechových cvičení. Symbolizuje to stát se mezi ostatními jedním s vesmírem. „Navázat komunikaci s UFOny,“ jak byl Ikeda Sensei zvyklý říkat!!! “A UN“ or OM ou AUM breathing. The big inhaling through the mouth at the end of the breathing exercises. Symbolises among others to become one with the universe. “To establish communication with the UFOs as Ikeda Sensei was used to say!!!“.</p> <p>B. FUNAKOGI UNDO Pohyb veslování, část cvičení Tori Fune. Movement of rowing. Part of the exercise Tori Fune.</p> <p>C. FURI TAMA « Zatřást herkou », část cvičení Tori Fune, kdy třese rukama spojenýma před tělem.. ”To shake the jade”, part of the exercise of Tori Fune where one shakes his joined hands in front of the body.</p>

Tabulka 10 / Table 10

Sloupec 3	Sloupec 4	Sloupec 5
<p><i>Tato oblast tabulky je prázdná. Jedná se o úplnou prázdnotu, znamená to, že se všechno děje, je to trénink, nemůže to být definováno! Celá spodní část tabulky "B" popisuje zleva doprava různé části tréninku</i></p> <p><i>This area of the table is empty. It's a full emptiness, it's here that everything happens, it's the training, it cannot be defined! All the lower part of paper "B" describes from the left to right the different parts of a training.</i></p>	<p>A. BOKKEN, JO no Saho <i>Pravidla etikety a způsoby chování s Bokken a Jo.</i> <i>The etiquette rules and ways of behaving with the Bokken and the Jo.</i></p> <p>B. SUBURI Bokken, Jo <i>Učební cvičení, ve kterých sekáme do prázdna s Bokken nebo s Jo, zatímco si dáváme do souladu několik pohybů nohou a paží.</i> <i>Learning exercises where one strikes in the vacuum with a Bokken or a Jo while coordinating several movements of the arms and legs.</i></p>	<p>A. GOHO no KAMAE <i>Kamae : pozice, postoj, držení těla</i> <i>Pět možností střehu. / Five possibilities of guard positions.</i></p> <p>a/and UCHI KOMI <i>Opakování několika technik s partnerem, v postoji bez pohybu.</i> <i>Repetition of several techniques with a partner staying without moving.</i></p> <p>Chu Dan <i>Prostřední střeh, špička zbraně namířená na hrdlo partnera.</i> <i>Middle guard position, top of the weapon pointed to the throat of the partner.</i></p> <p>Jo Dan <i>Vrchní střeh, zbraň nad hlavou. / Upper guard position, weapon over the head</i></p> <p>Ge Dan <i>Spodní střeh, špička zbraně je ve výšce partnerových kolenou.</i> <i>Lower guard position, the top of the weapon at the height of the partner's knees.</i></p> <p>Hasso (Kasumi) <i>Hasso : osm tváří/ eight faces</i> <i>Zbraň nad jedním ramenem, blízko spánku (blízko životně důležitého bodu, který když se zasáhne, naruší zrak oběti).</i> <i>Hasso no Kamae je při práci se zbraněmi pozice Yin (<-> Genkei Kokyu Nage).</i> <i>Weapon over one shoulder, near the temple (near that vital point that if hit disturbs the vision ability of the victim).</i> <i>Hasso no Kamae is the YIN position in the work with weapons (<-> Genkei Kokyu Nage).</i></p> <p>Waki <i>Obranné pozice, ve které držíme zbraň ze strany u těla, ve výšce boků, směřuje dozadu.</i> <i>Waki no Kamae je při práci se zbraněmi pozice Yang (<-> Tenchinage).</i> <i>Defending position where the weapon is kept laterally to the body, at the height of the hips, pointing backwards. Waki no Kamae is the YANG position in the work with weapons (<-> Tenchinage).</i></p> <p>B. UKE NAGASHI <i>Ukenagashi : pohyb uhnutí/obrany se zbraní, kdy stahujeme zpět paže přes hlavu, abychom byli chráněni pod zbraní.</i> <i>Ukenagashi : movement of avoiding/defense with a weapon where one brings back his arms over his head to be protected under the weapon.</i></p> <p>Migi <i>Na pravé straně / on the right side.</i></p> <p>Hidari <i>Na levé straně / on the left side.</i></p>

Tabulka 11 / Table 11

Sloupec 6	Sloupec 7
<p>A. FURIZUKI <i>Postoj vzatý například z konce prvních pěti bokken kata (Ichi no Tachi – Go no Tachi), kdy otec zastavuje syna svou zbraní, která směřuje dovnitř na syna, synova zbraň to přijímá a směřuje vně.</i> <i>Attitude taken for example at the end of the five first bokken katas (Ichi no Tachi – Go no Tachi), when the father stops the son with his weapon pointing inside on the son, the son's weapon accepting towards outside.</i></p> <p>SANKAKUTAI <i>Pozice otce, například na konci prvních pěti bokken kata (tělo má nestabilní trojúhelník před sebou, YANG, postoj Tenchinage).</i> <i>Position of the father at the end of the five first bokken katas for example (body with instable triangle in front).</i></p> <p>HITOEMI <i>Pozice syna, například na konci prvních pěti bokken kata (tělo má nestabilní trojúhelník za sebou, YIN, postoj Genkei Kokyu Nage).</i> <i>Position of the son at the end of the five first bokken katas for example (body with instable triangle behind).</i></p>	<p>A. AIKI BATTO HO <i>Způsoby tasení meče v Aikido.</i> <i>Ways of pulling the sword out in Aikido.</i></p> <p>IKKYO no RI <i>Podle principu Ikkyo, = « teorie Ikkyo »</i> <i>According to the principle of Ikkyo, = “theory Ikkyo”</i></p> <p>KOTEGAESHI no RI <i>Podle principu Kotegaeshi, = « teorie Kotegaeshi »</i> <i>According to the principle of Kotegaeshi, = “theory Kotegaeshi”</i></p> <p>IRIMINAGE no RI <i>Podle principu Iriminage, = « teorie Iriminage »</i> <i>According to the principle of Iriminage, = “theory Iriminage”</i></p> <p>SHIHONAGE no RI <i>Podle principu Shihonage, = « teorie Shihonage »</i> <i>According to the principle of Shihonage, = “theory Shihonage”</i></p> <p>B. AIKI ZAN PO <i>Skupina technik, které mohou být provedeny jediným úderem (sekem), techniky rodiny Shin Ken</i> <i>Group of techniques that can be executed in one unique strike (cut), the techniques of the Shin Ken family.</i></p>

Eric Graf, décembre 2006