



Základní pojmy:

Morihei Ueshiba (O'sensei), 1883-1969 – zakladatel Aikido (velký učitel)

Masatomi Ikeda (na obrázku), nar. 1940 – 7.dan Aikikai, vytvořil náš didaktický systém Aikido

Gichin Funakoshi, 1868-1957 – otec moderního Karate, na kamize vlevo od O'senseie

Dojo – tělocvična, kde se cvičí (překlad japonského slova znamená „místo cesty, či osvětlení“)

4 strany v dojo: kamiza, shimoza, shimoseki, joseki

- kamiza – nejdůležitější strana, visí zde obvykle obraz zakladatele
- shimoza – strana protější ke kamiza (v našem dojo se zde přichází dveřmi)
- shimoseki – levá strana dojo, kde při pozdravu sedají začátečníci
- joseki – pravá strana dojo, kde při pozdravu sedají pokročilí

Tatami – žíněnky, na kterých se cvičí, Hakama – kalhotová sukně, Obi – pásek

Keikogi (zkráceně také Gi) – cvičební úbor, ve kterém se cvičí, kimono je barevné a vyšívané

Mokuso – meditujte, Mate – přestaňte, Dozo – prosím, provedte, Arigato – děkuji

Ritsurei – pozdrav ve stoje při vcházení a odcházení z tatami, před a po cvičení s partnerem

Zarei – pozdrav v seize na začátku a na konci tréninku, při vstupu a odchodu z tatami

Seiza – sezení na nártích (překlad japonského slova znamená „správné sezení“)

Anza – turecký sed (překlad japonského slova znamená „sezení v míru a klidu“)

Yo no te kokyu – 1. forma dýchání (dlaně směřují od těla, jako pozice tenchinage)

I no te kokyu – 2. forma dýchání (dlaně směřují k tělu, jako pozice genkeikokyunage)

Ki musubi no te kokyu – 3. forma + odlišit 4 úrovně (ikkyo, kotegaeshi, iriminage, shihonage)

A, un no kokyu – hluboký nádech ústy na konci kime (zpevnění)

3 úrovně (gedan, chudan, godan) – spodní, střední, horní; strany: hidari – levá, migi – pravá

Torifune undo – pohyby podobné veslování (funakogi undo), používá se kiai: (h)éj ho, (h)éj sa

Furi dama – cvičení následující po torifune + odlišit dvě pozice těla

Ikkyo undo – trénink základní pozice tegatana (mečová ruka, ruka jako meč)

Shihogiri undo – ruce se zvedají do pozice godan, nohy provádí kaiten, ruce pak sekají

Ikkyo tori kaiten ho – jedná se o zacyklení pohybů irimi, tenkan, tenchin, irimi ve dvojicích

Tainohenko – zavřená pozice těla x Hitoemi – otevřená pozice těla

Tai sabaki – pohyby těla, Ashi sabaki – pohyby nohama, Te sabaki – pohyby rukama

Tachiwaza – techniky v postoji, Suwariwaza – techniky v kleče

Shikko – chůze na kolenou, mae – vpřed, ushiro – vzad

Mae (kaiten) ukemi – pád vpřed, klasické pády přes celé dojo, Yoko ukemi – pád do boku

Ushiro ukemi – pouze zhoupnutí dozadu + jednotlivé pozice 1-4

Ushiro kaiten ukemi – pád vzad, klasické pády přes celé dojo

Buki (zbraně) – v Aikido se používají také zbraně, pomocí nichž se procvičují důležité pohyby:

- Jo – dřevěná tyč dlouhá přibližně 128-130 cm, děti používají kratší vzhledem k výšce
- Bokken – dřevěný meč dlouhý asi 102-103 cm, je cvičební pomůckou místo ostré katany
- Tanto – dřevěný nůž
- Hojobokken – tlustý, zaoblený bokken ke cvičení Hojo – 4 katy (jaro, léto, podzim, zima) staré šermířské školy „Kashima Shinden Jikishinkage-ryu“ používané k pochopení základních pozic Aikido v didaktickém systému senseie Ikedy.