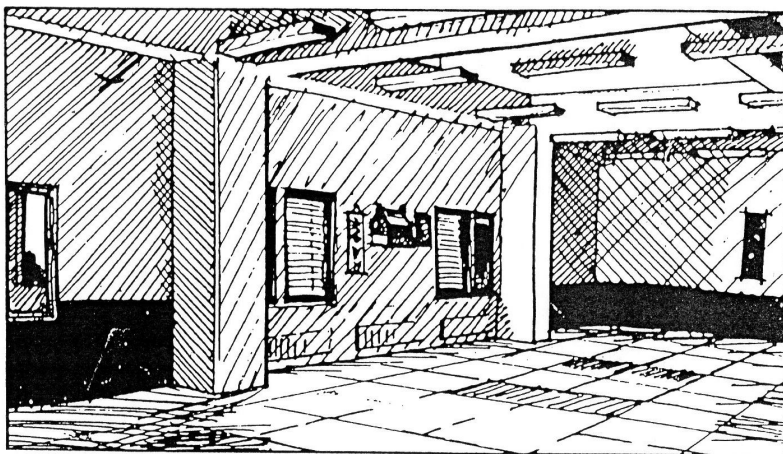


LITEN HANDBOK FÖR DEJ SOM BÖRJAT TRÄNA AIKIDO



AIKIDO DOJO GAMLESTADEN

## OM FÖRENINGEN ADG:

Aikido Dojo Gamlestaden är en ideell förening som startades 1989. Föreningens mål är att skapa god aikido och en trevlig samvaro inom föreningens ramar.

Vi har vuxen- barn- och ungdomsträning i flera nivåer och efter en genomgången nybörjarperiod på c:a tre månader, finns det flera träningstillfällen varje vecka att välja mellan. Vi tränar tolv månader om året. Om man av någon anledning är borta under en period är det bara att hoppa in i någon lämplig grupp när man kommer tillbaka.

ADG har en logotyp som du kan se på trycksaker, tröjor, affisher, skyltar m.m. Symbolen består av en triangel, en cirkel och en fyrkant. Den är i sig mycket gammal och symboliserar universum och skapandekraften. Triangeln, cirkeln och fyrkanten används i aikido för att beskriva skeendet i en fullständig teknik. I vår logotyp ser du cirkeln sned och lutad. Med detta vill visa på den tredje dimensionen i teknikernas rörelse. Längst bak i detta häfte finns en fylligare text om symbolen, dess ursprung och innehåll.

### VAD ÄR AIKIDO?

Aikido är sprunget ur gamla japanska ken-jutsu (svärdsfäktning) och ju-jutsu stilar och har på olika vägar utvecklats till vad det är idag. Aikidons rörelser är båg- och spiralformade och centrerade till kroppens mitt, det så kallade "hara". All kraft utgår ifrån "hara" för att sedan ledas ut i det cirkulära mönstret. De cirkulära rörelserna konfronterar aldrig en anfallande kraft utan följer upp denna, och utnyttjar den sedan på bästa sätt. Detta går att läsa ut ur det japanska namnet: AI = harmoni, KI = livskraft och DO = väg, vilket ger den harmoniska kraftens väg. Aikidoträningen ger naturligtvis kunskaper i självförsvar, men detta talar vi inte så mycket om under träningen. Vi tycker det är fel utgångspunkt i en annars så positiv och underhållande träning.

### HUR TRÄNAR VI?

I början gäller det att få in känslan för det speciella sätt vi rör oss på. Det gör vi genom ett antal övningar och tekniker som vi oftast utför i par. Det gäller att träna avspänt utan t.ex. axelanspänning eller ryckig andning. Vi försöker följa teknikens naturliga mönster för att därigenom finna vårt centrum. I den mer avancerade träningen finns ett enormt antal övningar och tekniker att välja mellan. I systemet ingår även två olika former av fäktning, med svärd (bokken), och med stav (jo). Dessa system har i grunden samma kroppsrörelser som det vapenlösa systemet.

## KORT AIKIDOHISTORIA

Aikidons grunder går att leda tillbaka till 1000-talet då två bröder ur samurajsläkten Takeda började systematisera tekniker och kunskap i krigarkonsten. Detta utvecklades, och hölls inom familjen genom århundradena. När samurajepoken upphörde i slutet av 1800-talet blev de olika systemen mer allmänt tillgängliga. Den siste mästaren i systemet, som då kallades Daito ryu aikijutsu, var Sokaku Takeda. Hans främste elev var Morihei Ueshiba (O-sensei) och denne grundlade den nutida aikidon. M. Ueshiba tränade och förkovrade sig under hela sitt 85-åriga liv. Hans mål var att skapa ett system utan aggression eller konfrontation, där målet är att utveckla sin kropp, själ och ande - en gammal krigarkonsttradition som i vårt moderna samhälle kan fylla en viktig funktion i att lösa fysiska och psykiska spänningar. M. Ueshiba dog 1969 och efter honom har en organisation, som leds av sonen och sonsonen tagit över. Den kallas i dagligt tal Hombu Dojo (huvudskolan) och ligger i Tokyó, Japan.

I början av 40-talet startade M. Ueshiba även en privat aikidoskola i Iwama, cirka tio mil från Tokyo, där han också bosatte sig. 1946 började en ung man vid namn Morihiro Saito träna där. Han blev ganska snart uchideshi, inre elev, till mästaren och förblev så till dennes död 1969. På dödsbädden överlät mästaren skolan till Saito som driver den ännu idag. Det är Saitos skola vi följer på Aikido Dojo Gamlestaden.

## INSTRUKTÖRER

Chefsinstruktör: John Patrick Johnsen, 4 dan.

Började träna aikido 1973. Graderades till första dan 1980.

Klubben har ett tiotal dangraderade som fungerar som instruktörer i olika omfattning.

Nybörjarkurser leds av erfarna aikidokas som utsetts av chefsinstruktören.

Alla instruktörer tränar mycket själva och utvecklar sig kontinuerligt genom att åka på läger i Sverige och utomlands och då träna för flera olika stora senseis.

Stil: Iwama

Vapen: Jo&Bokken

Klubben är ansluten till Aikikai och Svenska Budoförbundet.

# ATT TRÄNA AIKIDO

## RÅD OCH ANVISNINGAR

Vi har försökt samla några av de vardagliga regler vi alla följer i Aikido Dojo Gamlestaden. Det kan verka mycket, men de är ganska praktiska, titta på de andra och lär dig vartefter.

## HYGIEN OCH UPPTRÄDANDE

Tvätta träningsdräkt ofta, efter ungefär tre pass. Tvätta alltid fötterna före varje pass. Håll tå- och fingernaglar kortklippta och ta av dig alla smycken innan du tränar så att du inte skadar din träningspartner eller dig själv. Använd inte smink på mattan, du smutsar ner din och din partners dräkt. Har du vårtor måste du ha plåster/tejp/strumpor på dem.

Uppträd alltid snyggt, se till att dräkten sitter som den ska. Det ska vara en variant av råbandsknop på bältet (en bältesända åt vardera sidan, inte en upp och en ner). Dräkten har alltid vänster jacksida ytterst. Sitter gör man alltid i seiza (knä sittande) eller i skraddare. En bra hållning hjälper dig att hålla koncentrationen uppe.

Håll rent i dojon, såväl på mattan som i alla övriga utrymmen. Tänk på att det inte finns någon anställd vaktmästare, utan alla måste hjälpas åt med städning, diskning m.m. Lika mycket.

## HÄLSNINGAR

Buga alltid när du går upp på mattan. När passet börjar sätter sig alla ner i seiza längs mattans långsida. De högst graderade sitter till höger i början och slutet av varje pass. Passet börjar med att alla först bugar mot bilden av O-Sensei (Morehei Ueshiba) och sedan mot instruktören och säger "Onegai shimasu" (uttalas ungefär "ännegáj shmass").

Man bugar också mot sin tilltänkta träningspartner innan man börjar en viss övning och efter att man har avslutat den. Bugar gör man också om instruktören instruerat dig eller din partner. Blir man upptagen för demonstration bör man också buga. Man bugar mycket i Aikido.

Träningen avslutas med att alla sitter ner enligt samma mönster som vid början av passet, bugar mot O-sensei och därefter mot instruktören och säger "domo arigato gozaimashita" (uttalas ungefär "dómo arigáto gásajmáshita"). Efter detta tackar vi den vi tränade med sist, här finns också tid för meddelanden och frågor. När man går av mattan bugar man en sista gång.

## ATT BJUDA UPP

Principen är att lägre graderad bjuder upp högre graderad, men det går utmärkt att göra tvärtom också. Vill du utvecklas skall du träna med så många olika partners som möjligt.

Om det är ett udda antal tränande på mattan så tränar tre tillsammans. Det par som är närmast den som blir över skall bjuda upp denne. Det är mycket dålig stil att nobba eller låtsas att man inte ser eller hör.

## HÄNSYN OCH RESPEKT

För att träningen ska vara riskfri och för att du och din partner ska kunna utvecklas krävs koncentration, undvik därför onödigt prat på mattan.

Om din partner är mindre erfaren än du, måste du alltid anpassa din teknik till din partners nivå.

Din partner kan aldrig utvecklas genom att du använder din erfarenhet eller muskelstyrka för att göra det omöjligt att göra en teknik. Samarbeta!

Instruktören kommenterar din partners teknik, **inte du!**

Var lika uppmärksam på din partner, vare sig du attackerar eller gör en teknik. Om du tittar på andra eller attackerar utan intresse skapar du irritation och dåligt träningsklimat.

Avbryt tekniken omedelbart om din partner klappar i mattan, säger stopp eller på annat sätt markerar att det gör ont. Inga tekniker eller övningar är obligatoriska. Du behöver inte utföra en viss övning om du inte kan på grund av t ex. en skada.

När instruktören avbryter en teknik för att demonstrera nästa, tackar du alltid din partner med en kort bugning.

## KOM I TID!

Om du kommer för sent, och hälsning eller demonstration pågår, gå in utan att prata med folk i närheten av mattan. Stäng dörr till kontor eller klubbrum om dej om du vill prata med någon som inte tränar för tillfället.

Om du har missat den gemensamma uppvärmningen och vill värma upp innan du börjar träna så gör du det utanför mattan. När du vill gå på mattan efter det att träning börjat, står du vid mattkanten tills instruktören uppmärksammar dej. Då sätter du dig på mattkanten, bugar och säger "Onegai shimasu" innan du börjar träningen.

Om du måste gå före full tid skall du säga till instruktören. Sätt dig i seiza vid mattkanten, buga och säg "Domo arigato gozaimashita". Om du bara går av mattan utan att säga till kan instruktören tro att det hänt dig något och avbryter kanske undervisningen för att gå och leta efter dig.

## JO OCH BOKKEN

När du går upp på mattan med Jo och/eller Bokken så håller du upp dem med båda händerna vågrätt framför pannan och bugar mot shomen (bilden av O-sensei).

Om du inte har egen Jo eller Bokken kan du låna från vapenstället. Vänta tills de andra tagit sina egna, låna sedan en ledig och lägg noga märke till var du lånar den. Lägg sedan tillbaka den på samma ställe, så att ägaren hittar sin egen Jo eller Bokken senare.

Jo och bokken skall bäras på vänster sida. Om du står upp håller du Jo i vänster hand så att den pekar snett neråt, framåt. Samma sak om du bär Jo och Bokken tillsammans. Håller du bara Bokken skall den peka bakåt och lite neråt med eggen uppåt. Sitter du i seiza har du Jo och Bokken till vänster om dig. Bokken ska ligga med handtaget framåt och eggen utåt.

När vi hälsar på O-sensei, låter du Jo och Bokken ligga kvar vid din vänstra sida även om instruktören lägger sina framför sig just vid hälsningen.

## HUR MAN TAR PÅ SEJ GI

En Gi är standardklädseln när man tränar budo. Karategi är sydda i tunnare, judogi i tjockare tyg. Eftersom man håller och drar i gi'n även i aikido, väljer de flesta judogi. Båda typerna används dock.

Börja med byxorna: sätt dom så lågt att du behåller vidd i grenen. Dra midjesnörerna rakt ut åt sidan innan du trär dem i hållorna. Knyt stadigt så du inte tappar brallorna under träningen.

Jackan: lägg vänster sida utanför den högra. Tvärsom gör man bara när man klär döda inför begravningar. Om jackan har knytband, knyt dom.

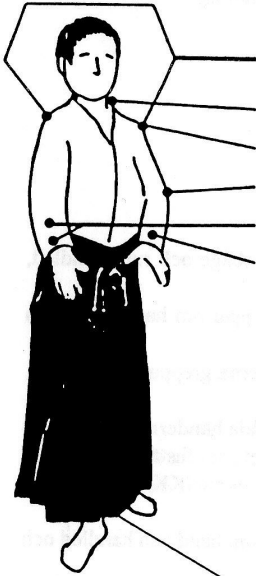
Bältet: Hitta mitten på bältet. Sätt den ett par tre fingerbredder under naveln och svep bältet runt kroppen så att ändarna möts igen på magen. Bältet ska ligga platt mot kroppen hela vägen runt.

Slå en råbandsknop runt hela paketet. Den vänstra änden på bältet ska gå ut ur knuten samma väg som den kom in, den högra på samma sätt.

## TEKNIK - MINNESLISTA

Detta är ingen komplett sammanställning av tekniker, långt därifrån, utan detta är tänkt att fungera som en liten hjälp för minnet när du tränar på egen hand. För att se teknikerna på bild hänvisas du att studera Saito-senseis böcker, som finns i klubbbrummet.

### VANLIGA ATTACKER I TRÄNINGEN



RYO KATADORI (båda axlarna)  
USHIRO RYOKATADORI (greppet bakifrån)

ERIDORI (kragen)

KATADORI (axel)

HIJIDORI (armbåge)

MOROTEDORI (grepp med två händer)

KATATEDORI (handled)

SHOMEN UCHI (slag med öppen hand rakt framifrån)

YOKOMEN UCHI (slag med öppen hand från sidan)

JODAN

SHUDAN TSUKI (rakt slag med knytnäve)

GEDAN

GERI (spark, rak eller cirkulär)

KUBI-SHIME (strykning)

KAMAE färdigställning

HANMI -Aikidons färdigställning

### TEKNIKERNA KAN UTFÖRAS I:

AI HANMI - höger mot höger eller vänster mot vänster

GYAKU HANMI - höger mot vänster eller vänster mot höger

Teknikerna finns oftast i två former:

OMOTE WAZA - framför, aktiv teknik

URA WAZA - bakom, reaktiv teknik

TACHI WAZA - stående tekniker

HANMI-HANDACHI WAZA - en sitter och en står

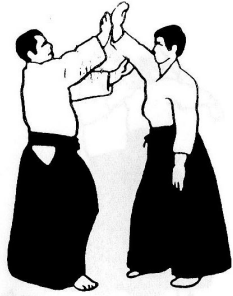
SUWARI WAZA - båda sitter  
 KIHON - grundträning  
 KI NO NAGARE - avancerad träning, flytande tekniker  
 JIYU WAZA - fria tekniker (ej kokyonage)  
 HENKA WAZA - variationer på aikidotekniker, tekniker som inte kan kategoriseras eller ges namn. Ofta improviserade.  
 KAKARIGEIKO - Nage gör tekniker på hela gruppen, en i taget  
 AWASE - träning av rytm, ofta i samband med vapenträning  
 KATA - träning av en serie förutbestämda tekniker  
 TAIJUTSU - kroppstekniker  
 KUMI TACHI - partnerträning med svärd  
 KUMI JO - partnerträning med jo (stav)  
 TANTO DORI - försvar mot kniv

## GRUNDTEKNIKER

De vanligaste är märkta med \*.

- \*IKKYO - Grepp teknik på arm, greppa ovanför armbåge och runt handled, cirkulärt drag neråt + fasthållning
  - \*NIKKYO - Grepp teknik mot handled, en hand greppar om handleden, den andra om handen, nertagning + fasthållning
  - \*SANKYO - Grepp teknik mot handled, båda händerna greppar om handen, vridning, nertagning + fasthållning
  - YONKYO - Grepp teknik mot nerv i underarm, båda händerna greppar underarm och gör ett svärdshugg + behåller greppet som fasthållning
  - GOKKYO - Grepp teknik mot knivhugg (yokomen), liknar IKKYO men greppet om handleden är omvänt
  - ROKKYO - Grepp teknik med armbåglås, greppa om hand och handled och lås armbågen under egna armhålan
- Teknikerna NIKKYO till ROKKYO bygger på IKKYO
- \*TAI NO HENKO - grundprincipträning
  - \*MOROTE DORI KOKYUHO - grundprincipträning
  - \*SUWARI WAZA KOKYUHO - grundprincipträning, sittande
  - \*KOTEGAESHI - kast med handledsvridning + fasthållning
  - SHIHONAGE - kast, man går själv under motståndarens arm, vrid runt, därefter kast + fasthållning
  - \*IRIMINAGE - kast teknik där man går in bakom partners ryggen, därefter kast. Special teknik vid fler attackerande.
  - \*TENCHINAGE - himmel-jordkast, båda handlederna greppade, en arm går neråt i balansbrytning, en uppåt förbi partners huvud.





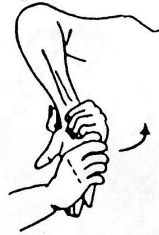
*Ikkyo*



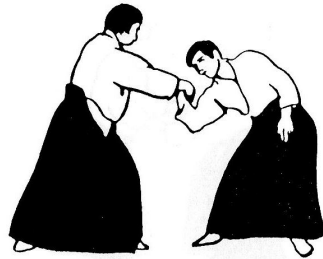
*Nikkyo*

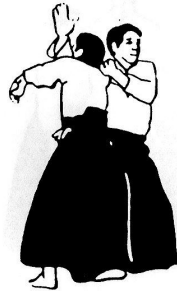


*Sankyo*

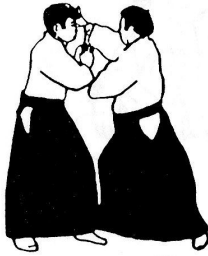


*Kotegaeshi*





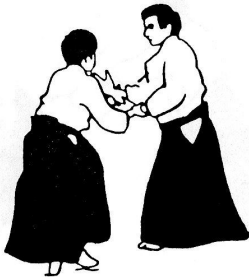
*Irimi nage*



*Kaiten nage*



*Shiho nage*



*Tenchi nage*

- KAITENNAGE - kastteknik där man trycker ner partners huvud och pressar hans raka arm över hans rygg  
 KOSHINAGE - kastteknik över höfterna  
 KOKYUNAGE - stort antal ospecificerade kasttekniker  
 \*KOKYUHO - grundprincip, träning av svärdets upp och nergående rörelse i kroppens arbetscentrum  
 Gränsen mellan KOSHINAGE, KOKYUNAGE och KOKYUHO är flytande.  
 JUJIGARAMI- kastteknik. Man korsar armarna på partnern så ett armlås bildas.

En teknik får namn efter först attack, sedan tekniken och sist riktning. Till exempel: KATATE DORI      IKKYO      OMOTE WAZA  
 SHOMEN UCHI      NIKKYO      URA WAZA  
 USHIRO RYOTE DORI KOSHINAGE

## VAPENTEKNIKER

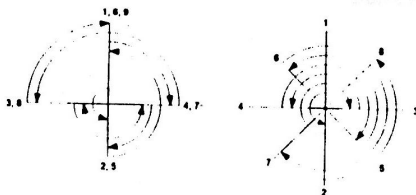
### BOKKEN - SVÄRD – AIKI KEN

- SHOMEN UCHI KOMI - Rakt slag mot huvudet  
 UCHI KOMI - Samma betydelse, förkortning  
 MENUCHI - Samma betydelse, förkortning  
 YOKOMEN UCHI - Cirkulärt slag mot huvudet  
 TSUKI - Rak stöt mot halsen, vid partnerträning mot bröstet

7 SUBURI - 7 grundhugg rakt uppifrån:

1. rakt hugg från shodan kamae
2. rakt hugg från jodan kamae
3. rakt hugg från sha no kamae
4. rakt hugg i förflyttning
5. cirkulärt hugg i förflyttning
6. cirkulärt hugg, därefter tsuki med fotglidning
7. cirkulärt hugg, därefter tsuki med steg

2 HAPPO-GIRI - hugg i fyra eller åtta riktningar. Vändträning.



Partnerträning med bokken. Enklare serier ofta utförda med tanke på awase (rytm). Ex femte och sjunde suburi med partner eller delar ur ki musubi no tachi (se Saitos bok 1!)

5 olika KUMI-TACHI - avancerad partnerträning + KI MUSUBI NO TACHI  
10 olika TACHI-DORI - hur man tar den andres svärd

## JO - STAV

18 + 2 SUBURI - 18 + 2 grundtekniker:

5 st TSUKI:

Choku tsuki, Kaeshi tsuki, Ushiro tsuki, Tsuki gedan gaeshi, Tsuki Jodan gaeshi

5 st UCHIKOMI (shomen):

Shomen uchi komi, Renzoku uchi komi, Menuchi gedan gaeshi, Menuchi ushiro tsuki, Gyaku yokomen ushiro tsuki

3 st KATATE (med en hand):

Katate gedan gaeshi, Toma katate uchi, Katate hachi no ji gaeshi

5 st HASSO GAESHI: (öppen ställning):

H.g. uchi, H.g. tsuki, H.g. ushiro tsuki, H.g. ushiro uchi, H.g. ushiro harai

2 st NAGARE, (förflyttningstekniker):

Hidari nagare gaeshi uchi, Migi nagare gaeshi tsuki

HAPPOGIRI - hugg i olika riktningar

31-KATA - grundkata med 31 moment

13-KATA - avancerad kata

31-KATA KUMIJO - med partner

13-KATA AWASE - med partner

Partnerträning med jo (se motsvarande för bokken). Ex. HASSO GAESHI.

10 KUMIJO - avancerad partnerträning

11 JOTORI - försvar mot jo + 7 st omvända tekniker

3 grundblockeringar för jo mot svärd

7 KEN TAI JO - jo mot svärd

## GRADERINGSKRAV

För att bli graderad krävs att du

-fullgjort dina plikter gentemot klubben

-lämnat in graderingsansökan

-fr.o.m. 4 kyu, tala med klubbtränaren om ev. gradering.

Vid gradering utanför klubben krävs dess godkännande.

Nyttillkommen medlem som själv önskar bli graderad till 3 kyu eller högre,

ska träna 6 månader i klubben före gradering.

Klubben har f.n. rätt att gradera till och med 1 kyu.

10 - 7 kyu är ungdomsgrader.

### 10 KYU:

Tränat i tre månader, minst 12 träningspass

Tekniker: Ushiro ukemi

Tai no henko

Ai hanmi katatedori ikkyo

Gyaku hanmi katadori ikkyo

Ryote dori tenchinage

Shikko

### 9 KYU:

En termin och minst 12 träningspass efter 10 kyu

Tekniker: Ukemi, mae/ushiro

Tai no henko

Gyaku hanmi shihonage omote waza

Ai hanmi kotegaeshi

Suwari waza kokyuhō

...dessutom tekniker från tidigare graderingar

### 8 KYU:

TVå terminer och minst 24 träningspass efter 9 kyu

Tekniker: Morotedori kokyuhō

Ai hanmi sankyo

Shomen uchi ikkyo omote waza

Kotegaeshi

Iriminage

...dessutom tekniker från tidigare graderingar

## 7 KYU:

TVÅ terminer och minst 24 träningspass efter 8 kyu

Tekniker: Gyaku hanmi shihonage, omote/ura waza  
Yokomen uchi shihonage  
Kokyunage, tre olika  
Ushiro ryotedori sankyo  
Ushiro ryotedori kokyuhō  
...dessutom tekniker från tidigare graderingar

## 6 KYU:

Tekniker: Ukemi mae/ushiro  
Tai no henko  
Morotedori kokyuhō  
Ai hanmi katatedori ikkyō  
Ai hanmi katatedori nikkyo  
Tenchinage  
Gyaku hanmi shihonage, omote/ura waza  
Suwari waza kokyuhō

## 5 KYU:

6 månader och minst xx träningspass efter 6 kyu

Tekniker: Tai no henko  
Morotedori kokyuhō  
Shomen uchi ikkyō omote waza  
Shomen uchi nikkyo ura waza  
Shomen uchi sankyo omote waza  
Tenchinage  
Yokomen uchi shihonage  
Ai hanmi kotegaeshi  
Ai hanmi iriminage  
Suwari waza kokyuhō

#### 4 KYU:

6 månader och minst 40 träningspass efter 5 kyu

Tekniker: Tai no henko, kihon/ki no nagare  
Morotedori kokyuhō + tre valfria kokyuhō  
Shomen uchi ikkyō omote/ura waza  
Shomen uchi nikkyō omote/ura waza  
Shomen uchi sankyō omote/ura waza  
Shomen uchi shihonage  
Shomen uchi kotegaeshi  
Shomen uchi iriminage  
Shomen uchi koshinage  
Katatedori uchikaiten kaitennage  
Tenchinage  
Suwari waza kokyuhō

#### 3 KYU:

12 månader och minst 50 träningspass efter 4 kyu

Tekniker: Tai no henko, kihon/ki no nagare  
Morotedori kokyuhō  
Jiyū waza (i en följd) shomen uchi ikkyō, nikkyō, sankyō, yonkyō,  
omote/ura waza  
Tenchinage, kihon/ki no nagare  
Uchikaiten/sotokaiten kaitennage  
Iriminage, tre valfria  
Koshinage, tre valfria  
Yokomen uchi shihonage  
Yokomen uchi kotegaeshi  
Kokyunage, fem valfria  
Suwari waza, tre valfria  
Suwari waza kokyuhō  
Jo: 20 Suburi  
Bokken: 7 Suburi  
Beaktas: God fallteknik  
God stil och precision  
Grundläggande reigi (etikett)

## 2 KYU:

12 månader och minst 60 träningspass efter 3 kyu

- Tekniker: Tai no henko, kihon/ki no nagare  
Morotedori kokyūho  
Jiyu waza shomen uchi (i en följd) ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo,  
omote/ura/suwari waza  
Iriminage ki no nagare, fem valfria  
Koshinage, fem valfria  
Shihonage, fem valfria  
Kotegaeshi, fem valfria  
Kaitennage, tre valfria  
Ushiro waza, tio valfria
- Jo: 31 kata, långsamt och snabbt  
13 kata  
5 jotori
- Bokken: Happogiri  
1-3 kumitachi

## 1 KYU:

12 månader och minst 70 träningspass efter 2 kyu

- Tekniker: Tai no henko, kihon/ki no nagare  
Morotedori kokyūho  
Jiyu waza (ca 10 min)
- Jo: 1-3 kumijo  
5 jo tori
- Bokken: 4-5 kumitachi  
3 tachidori  
Ki musubi no tachi  
Kokyu nage (2 attackerande)



## LITE HJÄLP MED JAPANSKAN

### HÄLSNINGAR

- Onegai shimasu** [ännegáj shmass]  
"Var snäll och lär mig"  
**Domo arigato gozaimashita** [dåmå  
arigatá gásaimásjta] "Stort tack"

### STÄLLNINGAR

- Hanmi** Utgångsställning  
**Ai hanmi** Båda står med samma ben,  
t ex, höger fram  
**Gyaku hanmi** Spegelvánt  
**Tachi wasa** Båda står  
**Suwari wasa** Båda sitter  
**Hanmi handachi** En sitter, en står

### ANGREPP

- Morotodori** Två händer om en under-  
arm  
**Katatedori** Grepp om handleden  
**Hijidori** Grepp om armbåge  
**Katadori** Grepp vid axeln  
**Munadori** Grepp med en hand i  
brösthöjd  
**Sodedori** Grepp om ärm  
**Ryokatadori** Grepp om båda axlarna  
**Ryote dori** Grepp om båda handlede-  
rna  
**Ushiro** Bakifrån  
**Ushiro eridori** Grepp med en hand i  
kragen bakifrån  
**Ushiro katatedori kubijime** En arm  
om halsen, en hand om handleden  
**Shomen uchi** Rakt hugg mot huvu-  
det  
**Yokomen uchi** Snett hugg mot hu-  
vudet

- Tsuki** Rak stöt/slag  
**Geri** Spark

### RIKTNING OCH HÖJD

- Omote waza** Framåt, framför, aktiv  
**Ura waza** Bakom, backande, reaktiv  
**Gedan, chudan, jodan** Låg, mellan  
och hög

### GRUNDÖVNINGAR

- Tai no henko** Katate dori, vänd 180  
grader  
**Morotodori kokyuhō** Glid in och  
kasta med kroppen/överarmen  
**Suwari waza kokyuhō** Ryote dori,  
sittande, kokyū övning

### GRUNDTEKNIKER

- Ikkūyō** Första grepptekniken: grepp på  
handled och armbåge  
**Nikūyō** Andra grepptekniken: grepp på  
handled  
**Sankūyō** Tredje grepptekniken: grepp  
på handled  
**Yonkūyō** Fjärde grepptekniken: grepp  
om underarmen  
**Gokūyō** Femte grepptekniken: kniv-  
tagtningsvariant av ikkūyō  
**Rokūyō** Sjätte grepptekniken: grepp  
om hela armen, låsning mot arm-  
bågen

### GRUNDKAST

- Shihonage** Kast i fyra riktningar  
**Iriminage** Gå-in-bakom-kast

**Kotegaeshi** Handledskast  
**Kaitennage** Cirkelkast  
**Tenchinage** Himmel och jord kastet  
**Koshinage** Höftkast  
**Jujigarami** Korskast

## ÖVRIGA KAST

**Kokyunage** Alla möjliga angrepp och kast med kokyū

## JO & BOKKEN

**Jo** Trästav  
**Bokken** Träsvärd  
**Ken, Tachi** Svärd  
**Tsuki kamae** Grundställning för jotsuki  
**Ken no kamae** Grundställning för hugg  
**Suburi** Grundövningar med jo och bokken: jo 20 st, bokken 7 st  
**Hasso gaeshi** Blockering, snurr, upp lodrätt med jon vid axeln  
**Awase** Partnerövning med "flyt", utan pauser  
**Kumi** Förutbestämd partnerövning  
**Kumijo, kumitachi**  
**Jo/tachi dori** Försvar utan vapen mot angrepp med vapen  
**Kimusubi no tachi** En avancerad partnerövning med svärd  
**Happo giri** Åtta riktningars hugg med bokken

## DIVERSE ORD

**Aikido** Ai-harmoni, ki-kraft, do-väg, uttalas aikido, med tonvikt på första stavelsen  
**Aikidoka** Aikidoutövare  
**Atemi** Slag eller stötar mot ömma

punkter  
**Awase** Att harmoniera med partnern

**Budo** Krigarens väg

**Dan** Svartbältesgrader

**Deshi** Elev

**Dojo** Träningslokal, klubb

**Futaridori** Två angripare

**Gomen Nasai** Ursäkta (att vi krockade på mattan, t.ex.)

**Gaeshi/Kaeshi** Vändning

**Gi** Träningsdräkt

**Kihon** Grund

**Ki no nagare** Flytande träning

**Hakama** Byxkjol

**Henka waza** Varierade övningar

**Hidari** Vänster

**Ho** Teknik

**Jiyu waza** Alla grundtekniker och grundkast stående

**Kata** En serie attacker och blockeringar mot en tänkt motståndare

**Kaeshi waza** Kontringsteknik

**Kakarigeiko** Flera anfallande, oftast i kö

**Kamae** Ställning

**Keiko** Träningspass

**Kiai** Rop från magen, kraftansamling, andlig manifestation

**Kihon** Grundform

**Ki no nagare** Flytande form

**Kohai** Mindre erfaren elev

**Kyu** Vitbältesgrader

**Men** Huvud

**Migi** Höger

**Nagare** Flytande

**Nage Kast / Den som kastar**

**O-Sensei** Stor lärare, Alltid Ueshiba,  
aikidons grundare

**Randori** "Fri träning"

**Rei** Bugning

**Reigi** Etikett

**Sempai** Mer erfaren elev

**Sensei** Lärare

**Seiza** Knäsittande

**Shikko** Förflyttning knästående

**Soto** Utåt, yttre

**Tai** Kropp

**Taijutsu** Tekniker utan vapen

**Taisabaki** Förflyttning genom höft-  
rörelse

**Tanden** Kroppens centrum

**Taninzu gaki** Försvar mot flera mot-  
ståndare

**Takemusu** Fritt improviserad, här:  
Traditionell

**Tanto** Kniv

**Te** Hand

**Tegatana** Handkant

**Tenkan** Vändning

**Toshu kihon** Alla grundtekniker och  
grundkast stående, sittande och en  
sitter en står

**Uchi** Slag

**Uchi Inât, inre**

**Uke** Att ta emot, den som blir kastad

**Ukemi** Fallteknik

**Waza** Teknik

**Yudansha** Svartbältesgraderad

**RÄKNEORDEN**

1-Ichi 2-Ni 3-San 4-Shi 5-Go 6-Roku

7-Shichi 8-Hachi 9-Ku 10-Ju

31-San Ju Ichi, 13- Ju San

## BUDONS ESSENS

Budo har sitt ursprung i japansk stridskonst och har genom århundradena utvecklats historiskt och socialt till dagens budoformer.

Principen om kroppens och sinnets förening har i budo skapat en typ av träning som befrämjar artighet, teknisk skicklighet, god koordination och uppmärksamhet, samt i viss mån fysisk styrka.

I dagens Japan lever budo kvar och formar den japanska folksjälens. Budo har spritt sig över hela världen, nästan överallt finns möjlighet att träna någon typ av budosport.

Tyvärr kan budons sanna innehåll gå förlorat om man enbart och blint tränar tekniker. Därför bör varje budoka ha som målsättning att följa de riktlinjer som Japanska Budoförbundet satt upp och som –något förkortat– lyder:

- 1 Målsättningen ska vara att bygga karaktär, berika möjligheten till värdeomdömen och fostra en väldisciplinerad kapabel individ genom deltagande i fysisk och mental träning med användande av stridstekniker.
- 2 Att vid all träning ständigt följa dekorum, hålla sig till grunderna och motstå frestelsen att träna enbart teknik på bekostnad av sinnet.
- 3 Att anstränga sig till det yttersta, vinna med blygsamhet och förlora med ödmjuk och sansad attityd.
- 4 Dojon är en helig plats för träning av sinne och kropp. Dojon ska vara en tyst, ren, trygg och högtidlig miljö.
- 5 Instruktören ska alltid försöka förfina sin egen karaktär och gå vidare i sin egen strävan efter skicklighet och fostran av sinne och kropp. Instruktören ska inte visa arrogans med sin skicklighet utan hålla fast vid den ödmjuka attityd som passar ett föredöme.
- 6 Man ska följa de traditionella värdena, bidra till forskning och försöka fullkomna och bevara den budoart man utövar.

Budon är icke-aggressiv. Vi som tränar upplever varje dag glädjen i att kunna släppa loss krafter utan att skada, glädjen i att samtidigt känna fysisk trötthet och mental vakenhet. O-sensei, aikidons grundare, sa:

– Aikido är inte konsten att bekämpa och nedlägga en fiende. Aikidons mål är att bringa världen fred och harmoni och att förena mänskligheten.

Detta låter ju väldigt högtidligt och främmande, kanske. Vi får komma ihåg att vi bor i Sverige och att det finns kulturella skillnader mellan vår vardag och den gamla japanska. Vi får tolka O-senseis ord med både allvar och humor.

## SVENSKA BUDOFÖRBUNDET

ADG har sedan starten 1989 varit medlem i SBF, en riksorganisation under Svenska Riksidrottsförbundet.

Som medlem i förbundet tar klubben ansvar för att träningen sker i enlighet med Budoförbundets regler. Det innebär att instruktörer och höggraderade ska vara ett föredöme inom sin budoart och lära sina elever ett sportsligt uppträdande såväl inom som utom träningslokalen. Instruktörer ska anpassa tekniker efter elevernas färdighet, ålder och utveckling.

Instruktörer får inte undervisa i användning av otillåtna redskap, använda eller visa förråande eller nedsättande metoder eller tekniker, eller tala nedsättande om andra budosporter.

Vid kontakt med allmänheten, myndigheter och massmedia ska alla i klubben iakttä god sportslig sed och främja sportens anseende och goda rykte.

Det åligger varje instruktör och ledare att uppmärksamt se till att utövarna följer gällande normer. Brott mot dessa ska genast påtalas, så att vederbörande vet vad som gäller.



## TRIANGELN, CIRKELN OCH FYRKANTEN

Aiki är att harmonisera kropp, tanke och ki. (Ki = den universella kraften, ordet kommer från sanskrits "shakti") A - I - KI representeras av triangeln, cirkeln och fyrkanten. Aikidons principer och rörelser följer detta mönster.

Triangulär ställning/förflyttning  
Cirkulär ingång/teknik  
Vinkelrät kontroll/avslutning

A	△	Iku-musubi	Harmonisation	Ånga	Svävande fas
I	○	Taru-musubi	Inandning	Vätska	Förenande fas
KI	□	Tamatsume- -musubi	Utandning	Solid	Fast tillstånd

Symbolerna kan ses både som ett koan och som ett kuden för de tränande. Som ett koan för den som söker den rätta vägen, som ett kuden för den som en gång förstått dess innebörd. Koan = en gåta som ej går att lösa på intellektuell väg; Kuden = ett lösenord eller en mening för att förstå och komma ihåg teknikens inre väsen.

Triangeln, cirkeln och fyrkanten är gamla buddhistiska symboler för världssalltet och den skapande kraften sedan åtminstone 300 f.Kr. Symbolerna kan ses i de Indiska stuporna (begravningsmonument över Buddha) som senare omvandlades till pagoder i de östligaste delarna av Asien. Symbolernas ursprung kan sökas i historien om Buddhas dödsförberedelser. När han såg sitt liv ändas, vek han ihop sin mantel till en fyrkant och placerade sedan sin uppochnervända tiggarskål ovanpå för att sedan sitta och invänta döden. De tidiga stuporna bestod av en fyrkantig grund med ett halvklot på. Trekanten är en abstrakt tolkning av den mediterande Buddha, sittande med korslagda ben.

I Japan finns miniatyrpagoder bestående av en pyramid på ett klot som vilar på en kub. De tre symbolerna tolkas som att kuben/fyrkanten symboliserar de fyra riktningarna (en pagod ska ha sina hörn i de fyra väderstrecken) eller så tolkas den som de fyra elementen. Cirkeln är en symbol för nirvana, ett tillstånd utan början eller slut. Triangeln är det kosmiska berget som är universums axel. Denna axel kan identifieras som upplysthetens träd. Tolkningarna kan dock göras hur komplexa som helst.

*Stefan Jönsson*

# HAKAMA

Hakaman är ett traditionellt japanskt klädesplagg som ursprungligen gjordes i siden importerat från Kina.

Hakaman bars förr av samurajer och andra med högre ställning i det japanska samhället. Utövare i de traditionella kobudoarterna bär denna tradition vidare.

Hakaman är inte bara ett vackert klädesplagg, det har också flera praktiska sidor. Den traditionella hakaman i siden var sval på sommaren och värme på vintern. Träningshakaman i bomull som vi bär, är med sin knytning och sin sköld ett bra stöd för buken vid djupandning och vid extrem kraftansträngning. Skölden skyddar även korsryggen.

Hakaman underlättar vid häftiga fallövningar, hakamatyget och byxtyget i gin glider mot varandra i fallet, i stället för att skinnet på benen nöts bort. De som nyligen börjat bära hakama märker också, att de lättare hittar riktiga höft-rörelserna i teknikerna.

Den träningshakama vi bär i aikido är gjord av bomull eller bomull/konstfiber. Den får vara svart eller mörkt blå.

På hakaman finns sju veck som symboliserar budons sju dygder:

Kunskap  
Mod  
Människokärlek  
Hövlighet  
Uppriktighet  
Lojalitet  
Ära och rättvisa

I aikidon i Sverige och i ett flertal andra europeiska änder börjar man bära hakama vid tredje kyu, i Japan vid 1 dan. Vid denna grad ska man börja förstå och kunna utföra aikidons tekniker och principer på ett riktigt sätt, men också känna aikidons goda tanke!

S. J.

## Litteratur

Aikido skall utövas - inte läsas. Men om du vill få lite kunskap runt omkring så rekommenderar vi följande böcker:

Bruce Klickstein, *Living Aikido*. North Atlantic Books 1987

Stefan Stenudd, *Aikido, den fredliga kampkonsten*. Arriba 1992  
På svenska, finns att köpa på klubben.

Morihiro Saito, *Traditional Aikido vol. 1-5*. Minato Research & Publishing Co., 1973-76.

Saito-sensei har gjort fem böcker med teknikbilder. De är dyra, drygt 2000:- tillsammans, men ett bra referensverk, text på engelska och japanska. Finns i klubbens bibliotek, OBS!  
Inte till hemlåning!



AIKIDO DOJO GAMLESTADEN  
BYFOGDEGATAN 1 B · S-415 05 GÖTEBORG · TEL 031-25 33 06