

AIKIDO

6 kyu

Pdf-version av häftet

”Aikido 6 kyu”

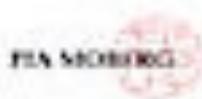
Fri nedladdning endast för
personligt bruk. Notera att samtliga
sidor i häftet är skyddade av
upphovsrättslagen.

Copyright © Jan Bratt & Pia Moberg

AIKIDO

6 kyu

RIAI AIKIDO DOJO



Göteborg, 2004
Copyright © Jan Bratt & Pia Moberg

Photographer: Thomas Feiner

Har frågor om vår verksamhet, kontakta oss på e-post info@riai.se, tel. 031-243390.

If have any questions about our dojo and its activities, please contact us by mail info@riai.se or by phone +46(0)31-243390.

www.riai.se

Introduktion

Att lära sig aikido är som att lära sig ett nytt språk; det finns en inneboende grammatik och rytm som erbjuder en mängd nyanser för den som är redo att upptäcka de olika delarna. När man inleder den spännande resan att lära sig aikido är det viktigt att man börjar med de grundläggande teknikerna. Genom dessa lär man sig aikidons fundamentala principer som man bär med sig genom hela sitt aikidoliv.

Vi har i detta häfte haft ambitionen att på ett enkelt och klart sätt presentera de tekniker som ligger till grund för nybörjarträningen på Riai Aikido Dojo. Man lär sig aikido genom en personlig relation med sin lärare. Beskrivningen av teknikerna i boken är därför tänkt som ett komplement till ordinarie nybörjarträning. Genom att följa bildsekvensen och texten, där vissa centrala delar lyfts fram, hoppas vi att läsarens förståelse för teknikerna ökar. Varje teknik i aikido utförs vanligtvis i tre steg: först en balansbrytning, sedan utförs själva tekniken och till sist en avslutning.

Detta häfte är det första i en serie från Riai Aikido Dojo.

Introduction

To learn aikido is like learning a new language. There is both grammar and rhythm combined with a wide range of nuances all of which are waiting to be discovered by the dedicated student. When you embark on the journey of learning aikido it is paramount to learn the basic techniques thoroughly. Through these techniques the fundamental principles of aikido will be illuminated.

Our ambition with this booklet has been to present the techniques taught in the beginner's class at Riai Aikido Dojo in a simple and instructive way. You learn aikido through a personal relationship with your teacher. The descriptions of the techniques in this booklet are therefore meant to serve as a complement to daily training. By studying the pictures and text it is our sincere hope that the reader's understanding of the techniques will increase. Every technique in aikido is executed in three steps. First you take your partner's balance, then the technique as such is executed and finally you complete the technique.

This is the first booklet in a series from Riai Aikido Dojo.

Förord

Vi vill uttrycka vår respekt och tacksamhet till vår lärare, shihan Ulf Evenås, som dagligen ägnar sig åt att sprida och undervisa den Aikido som benämns Iwama Ryu. Vi vill även ge uttryck åt den glädje och tacksamhet vi känner över att ha tagit del av framtidne Morihiro Saito Senseis undervisning. Utan dessa två personers inspirerande arbete för aikidon hade inte detta häftets tillblivelse varit möjligt.

Ett varmt tack också till våra aikidovänner, övriga instruktörer, assistenter och studenter som under årens lopp i otaliga diskussioner och träningstillfällen utgjort en förutsättning för vår aikidoträning och fyllt den med glädje.

Sist men inte minst vill vi tacka våra familjer som ställt upp och uppmunrat oss under arbetets gång. Tack också till Thomas Feiner som tagit bilderna och till David Smith som hjälpt oss med den engelska översättningen.

Pia Moberg, Jan Bratt
Göteborg, 2004

Foreword

We would like to take this opportunity to express our respect and gratitude to our teacher shihan Ulf Evenås, who has dedicated much of his life to the spreading and teaching of Iwama Ryu Aikido. We also wish to express our sincere appreciation to the late Morihiro Saito Sensei, who we had the great honour and pleasure of studying under. Without their inspiring work this booklet would not have come about.

We also want to thank all our aikido friends, instructors, assistants and students who over the years have contributed with countless discussions and untiring practice. They have been the prerequisite for our own training and the source of much joy.

Finally thanks to our families for their support during the making of this book. Thanks also to Thomas Feiner for taking the pictures and to David Smith for helping us out with the English translation.

Pia Moberg, Jan Bratt
Gothenburg, 2004

Innehåll Table of contents

Hanmi	7
Shikko	7
Ukemi	8
Tai-no-henko	9
Morote dori kokyu-ho	10
Ai-hanmi katate-dori ikkyo omote waza	11
Ai-hanmi katate-dori ikkyo ura waza	12
Kata-dori nikkyo	13
Katate-dori kotegaeshi	14
Katate-dori shiho-nage omote waza	15
Katate-dori shiho-nage ura waza	16
Ryote-dori tenchi-nage	17
Morote-dori kokyu-nage	18
Suwari-waza kokyu-ho	19
Ordlista / Glossary	20–21

Hanmi 半身



I aikido kallas utgångspositionen hanmi. Man står på en tänkt attacklinje, vikten jämnt fördelad. Den främre foten pekar rakt fram och bildar med den bakre foten en triangel.

In aikido the basic stance is called hanmi. Standing on the imagined attack line, weight evenly distributed. The front foot points forward, forming a triangular stance with the back foot.

Shikko 膝行



Från seiza, steg fram upp på ena foten och upp på tå med den bakre foten. Glid fram med knät. Var noga med att hålla fötterna tätt tillsammans.

From seiza, step forward on one foot, and up onto your toes with your back foot. Slide forward and down with your knee. It is important to bring your feet together.

Ukemi 受け身



Fall bakåt/ Backward roll

Stå i hanmi. Vik undan benet och rulla diagonalt till motsatta axeln.

From the hanmi stance. Fold one leg behind the other and roll diagonally to the opposite shoulder.

Fall framåt/ Forward roll

Stå i hanmi. Böj på benen, forma en cirkel med armarna och rulla diagonalt framåt.

From the hanmi stance. Bend your knees, form a circle with your arms and roll diagonally forward.



Tai-no-henko 体の変向



1

[1] Starta från gyaki-hanmi.

[2] Steg in tå mot tå. Fingrarna pekar mot magen.

[3] Vänd om 180 grader, höft mot höft. Öppna händerna och sträck ut fingrarna. Titta i samma riktning som partnern.

[1] From the gyaki-hanmi stance.

[2] Step in toe to toe. Your fingers pointing towards your abdomen.

[3] Turn 180 degrees, hip to hip. Open your hands and extend your fingers "like reading Saito Sensei's book"(P. Corralini, oral instruction). Looking in the same direction as your partner.



2



3

Morote-dori kokyū-ho

諸手取り呼吸法



1



2

- [1] Starta från gyaki-hanmi.
- [2] Sänk armbåge, axel, höft och din känsla. Steg in vid sidan av din partner, höft mot höft och titta i samma riktning som partnern.
- [3] Lyft armarna och initiera steget in bakom med en höftvridning.
- [4] Sänk armarna.



3

- [1] From the gyaki-hanmi stance. [2] KUDEN: "Lower your shoulders, joints, hips and mind" (Saito, M. 1974. *Traditional Aikido*, vol. 3 p. 30). Step in to the side of your partner, hip to hip, looking in the same direction as your partner. [3] Lift your arms, initiate the step behind your partner with a hip turn.
- [4] Lower your arms.



4

Kataste-dori ikkyo omote-waza

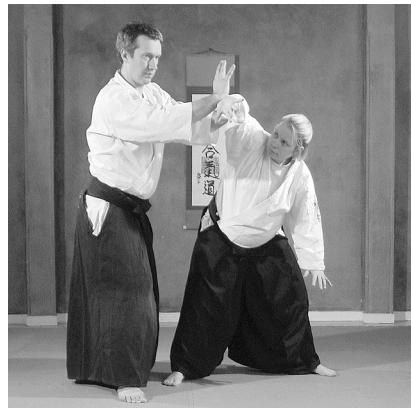
片手取り第一教 表



1



2



3



4



5



6

[1] Starta från ai-hanmi. [2] Balansbrytning. [3] Greppa partners armbåge och handled underifrån och ta ett glidsteg in framför partnern. [4] Händerna framför centrum. 90 graders vinkel mellan partners arm och kropp. [5] Steg in diagonalt. [6] Fasthållning.

[1] From the ai-hanmi stance. [2] Take your partner's balance. [3] Grip your partner's elbow and wrist from beneath "your thumb touching his pulse" (Saito, M. 1974. *Traditional Aikido*, vol. 3 p.40) and take a sliding step in front of your partner.

[4] Hands extended in front of your centre. Maintain a 90 degree angle between your partner's arm and body. [5] Step in diagonally. [6] Pin him down.

Katate-dori ikkyo ura-waza

片手取り第一教 裏



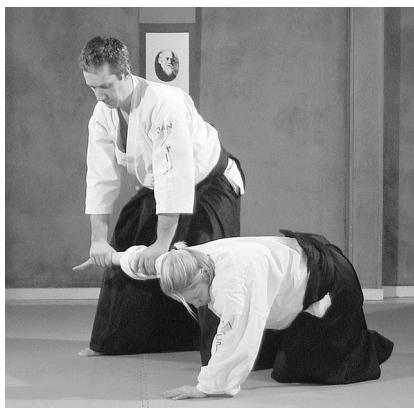
1



2



3



4



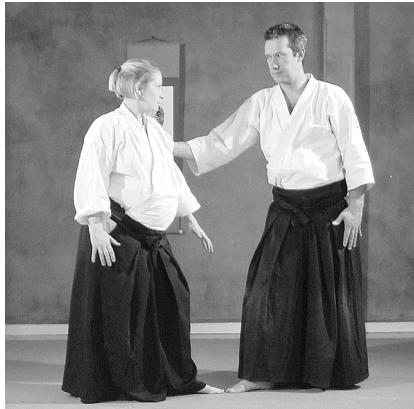
5

[1] Starta från ai-hanmi. [2] Balansbrytning. [3] Greppa partners armbåge och handled underifrån och ta ett steg in tå mot tå. [4] Kontrollera partnern i en spiralrörelse ner till mattan. [5] Fasthållning.

[1] From the ai-hanmi stance. [2] Take your partner's balance. [3] Grasp your partner's elbow and wrist from below, step in toe to toe. KUDEN "pin the arm of your partner circularly, giving it a shade of a push and a twist" (M. Saito. 1974. *Traditional Aikido*, vol. 3, p. 42) [4] Bring your partner down in a spiral motion. [5] Pin him down.

Kata-dori nikkyo

肩取り第二教



1



2



3



4



5



6

[1] Starta från gyaki-hanmi. [2] Balansbrytning, atemi. [3] Skapa en vinkel på partners arm genom att ta ett steg in tå mot tå med stöd av höft och axel. [4] Böj på knäna, "bocka" mot partneren och för partners lillfinger mot hans näsa. [5] Kontrollera armbågen och lägg ner partneren i ditt eget centrum. [6] Fasthållning.

[1] From the gyaki-hanmi stance. [2] Take your partner's balance, atemi. [3] Using your hips and shoulder, stepping in toe to toe, create an angle with your partner's arm. [4] Bend your knees and bow towards your partner, his little finger moving towards his nose. [5] Control the elbow of your partner and bring him down into your centre. [6] Pin him down.

Katate-dori kotegaeshi

片手取り小手返し



1



2



3



4



5



6

[1] Starta från ai-hanmi. Handflatan pekar uppåt. [2] Steg in tå mot tå med den bakre foten. [3] Balansbrytning, vänd i 90 graders vinkel, atemi. [4] Steg ut. Lägg fingrarna på partners fingrar och skapa vinkel på armen. Applicera tryck. [5] Vänd partneren genom att kontrollera armbågen, från knä till knä, partners hand mot ansiktet. [6] Fasthållning, greppa handled.

[1] From the ai-hanmi stance. Palm upwards. [2] Step in toe to toe with your back foot. [3] Take your partner's balance turning 90 degrees, atemi. [4] Step out. Put your fingers on your partner's fingers and create an angle with your partner's arm. Apply pressure. KUDEN: "Kotegaeshi should be performed at a lower height" (M.Saito. 1974. *Traditional Aikido*, vol. 3 p.80) [5] Turn your partner by controlling his elbow, from knee to knee, his hand towards his face. [6] Pin him down. Gripping his wrist.

Katate-dori shiho-nage omote

片手取り四方投げ 表



1



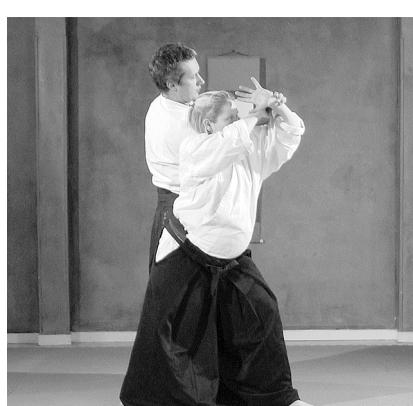
4



2



5



3

[1] Starta från gyaki-hanmi. [2] Steg ut, 90 graders vinkel, förflytta dig runt greppet. Handen i centrum. [3] Steg fram, lyft handen (tegatana), och täck huvudet. [4] Vänd 180 grader, placera partners hand bakom hans axel.
[5] Kontrollera partnern.

[1] From the gyaki-hanmi stance. [2] Step out in a 90 degree angle, turn around the grip. Your hand in your centre. [3] Step forward, raise your hand (tegatana), and cover your head. [4] Turn 180 degrees, make sure your partner's hand is behind his shoulder. [5] Control your partner.

Katate-dori shiho-nage ura

片手取り四方投げ 裏



[1] Starta från gyaki-hanmi. [2] Steg in tå mot tå, bryt balansen. [3] Vänd 180 grader, placera partners hand bakom hans axeln. [4] Kontrollera partnern.

[1] From the gyaki-hanmi stance. [2] Step in toe to toe, take your partner's balance. [3] Turn 180 degrees, make sure your partner's hand is behind his shoulder. [4] Control your partner.



Ryote-dori tenchi-nage

両手 取り天地投げ



1



2

[1] Starta från gyaki-hanmi.
[2] Bryt balansen. [3] Steg in bakom partnern.
[4] Kontrollera partnern.

[1] From the gyaki-hanmi stance. [2] Take your partner's balance. [3] Step in behind your partner.
[4] Control your partner.



3



4

Morote-dori kokyū-nage

諸手取り呼吸投げ



1



2

[1] Starta från gyaki-hanmi.
[2] Sänk armbåge, axel, höft och
din känsla, steg in tå mot tå. [3]
Lyft båda händerna i centrum.
Kasta med känslan av att
"hugga" som med ett svärd.

[1] From the gyaki-hanmi stance.
[2] Lower your shoulders, joints,
hips and mind, step in toe to toe.
[3] Raise both hands in your
centre. Throw your partner with
the feeling of cutting down with
a sword.



3



4

Suwari-waza kokyū-ho

座り技 呼吸法



1



2



3



4



5

[1] Från sittande position. Händerna i axelhöjd och axelbredd. [2] Skapa kontakt med din partner, andas in. [3] Sänk armbågarna och för underarmarna mot partnern. [4] Välj riktning och glid fram med knät. [5] Kontrollera partnern. 3–5 Utförs under kontinuerlig utandning.

[1] From a sitting position. Your hands shoulderheight and shoulderwidth. [2] Connect with your partner and inhale. [3] Lower your elbows and move your forearms towards your partner. KUDEN: "Concentrate your spirit, raise your hands like a sword, and push your opponent back with your forearms" (M Ueshiba.1991, *Budo*, reprint, p.66) [4] Choose direction and shift your body forward. [5] Control your partner. 3–5 Executed under continuous exhalation.

Ordlista, Glossary

Allmänna termer

Onegai shimsu	Inledningshälsning/ Initial greeting
Domo arigato gozaimashita	Avslutningshälsning/ Concluding greeting
Hanmi	Utgångsposition i aikidøBasic stance in aikido
Kamae	Utgångsposition (i allmänna ordalag)/ Basic stance in general
Shikko	Förflyttning på knäna/ To move on the knees
Seiza	Formell sittande ställning/ Formal sitting position
Ukemi	Fallteknik/ The art of falling
Suwari-waza	Teknik utförd i sittande ställning / Technique executed in a sitting position
Ai-hanmi	Diagonal fotställning/ Mutual stance
Gyaki-hanmi	Speglvänt fotställning/ Opposite stance
Dori	Grepp/Grip
Nage (1)	Kast/ Throw
Nage (2)	Benämningen på den som utför tekniken/ The person who executes the technique
Uke	Benämningen på den som tekniken utförs på/ The person who receives the technique
Tegatana	"Handsvärd", handkanten/ Hand blade
Kuden	Muntlig tradering/ Oral instruction handed down by word of mouth

Attackform/ Form of attack

Morote-dori	Tvåhandsgrepp om partnersns underarm/ Two handed grip on the partner's forearm
Katate-dori	Grepp om handleden/ Wrist grip
Kata-dori	Enhandsgrepp i dräkten vid axeln/ Shoulder gip
Ryote-dori	Grepp om partnersns båda handleder/ Both wrists are held

Tekniker/ Techniques

Tai-no-henko	Grundmetod för kroppsförflyttning / Basic blending practice
Kokyu-ho	Grundmetod för att utveckla kraft / Basic practice for developing power
Ikkyo	"Första tekniken" / First pinning technique
Nikkyo	"Andra tekniken" / Second pinning technique
Kote-gaeshi	"Liten handvridning" / Wrist twisting techniques
Shiho-nage	"Kast i fyra riktningar" / "Throw in four directions"
Tenchi-nage	"Himmel-jordkast" / Heaven-and earth-throw
Kokyunage	"Andningskast" / "Breathing throw"

Riktningar/ Directions

Omote-waza	Tekniken utförs framåt eller i riktning framför partnern / Technique executed in front of uke
Ura-waza	Tekniken utförs bakåt eller i riktning bakom partnern / Technique executed behind uke

Exempel på hur man säger en teknik/ Example of how to name a technique

Fotställning/ Foot stance	Grepp/ Grip	Teknik/Technique	Riktning/ Direction
Ai-hanmi	Kataste-dori Morote-dori	Ikkyo Kokyu-ho	Omote-waza