



PROGRAMA DIDACTICĂ A CLUBULUI YOSHINKAN AIKIDO

(valabilă începând cu Ianuarie 2014)

www.yoshinkan-aikido.ro

INIȚIERE

(6 luni)

A. Elemente de bază (Kihon):

1. **SEIZA** (poziția șezut pe genunchi)
 - **Za-ho** (= coborârea din picioare în poziția seiza / „șezut pe genunchi”)
 - **Kiritsu** (= ridicarea din seiza în picioare)
2. **REI** (salutul)
 - **Ritsu Rei** (= salutul din picioare)
 - **Za Rei** (= salutul din seiza)
3. **KAMAE** (garda)
 - **Migi hanmi no kamae** (= poziția de gardă pe partea dreaptă)
 - **Hidari hanmi no kamae** (= poziția de gardă pe partea stângă)
4. **TAI SABAKI** (deplasări de inițiere)
 - **Mae/Ushiro Shikko ho** (= mersul pe genunchi; „mersul samuraiului”)
 - **Mae/Ushiro Tsugi ashi** (= pași adăugați → rămâne același picior în față)
 - **Mae/Ushiro Ayumi ashi** (= pași alternativi → ca la mersul normal)
 - **Tai sabaki** (deplasări / eschive) – cele 2 forme clasice:
 - i. Tai sabaki pe un pas: Tsugi ashi + pivotare (răsucire)
 - ii. Tai sabaki pe doi pași: Ayumi ashi + pivotare (răsucire)

B. Coordonare și tehnică (Kyōchō & Waza):

5. **Poziții** (migi, hidari) – **Dachi Waza**:
 - **Shizentai** (poziția naturală a corpului)
 - **Kamae dachi** (pe 60% și pe 80% cu coborârea nivelului corpului)
 - **Zenkutsu dachi**
 - **Neko-ashi dachi**
 - **Kokutsu dachi**
 - **Shiho dachi**
6. **Deplasări** (migi, hidari) – **Sabaki waza**:
 - **Tsugi ashi** – mae, ushiro
 - **Ayumi ashi** – (zigzag) mae, ushiro (zenkutsu, neko-ashi, kokutsu), yoko (shiho dachi)
 - **Mae/Ushiro Tai Sabaki 1** (pe diagonala 1 dată de talpa piciorului din fata): mae/ushiro **tsugi ashi** + pivotare pe piciorul care a efectuat pasul (cu retragerea celuiilalt picior)
 - **Mae/Ushiro Tai Sabaki 2** (pe diagonala 2 dată de talpa piciorului din spate): mae/ushiro **ayumi ashi** + pivotare pe piciorul care a efectuat pasul (cu retragerea celuiilalt picior)

- **Mae/Ushiro Tai Sabaki 1/2 cu re poziționare:** tai sabaki 1 sau 2 + re poziționarea corpului pe o nouă axă (prin deplasarea piciorului din față în arc de cerc spre noua direcție)
- **Mae/Ushiro Koshi Tai Sabaki 1/2 cu pivotare:** tai sabaki 1 sau 2 + pivotare (răsucire) de bazin la 180° (fără retragerea piciorului)
- **Mae Koshi Tai Sabaki 2 – multiplu** (ex. *Tai Sabaki pe 4 pași*)
- **Mae Koshi Ayumi Ashi:** deplasare ayumi ashi + pivotare (răsucire) de bazin / realiniere (chushin ryoku)
- **Mae Tai Sabaki 180°:** inițierea deplasării în față, în ayumi ashi, fără a pune piciorul pe sol, continuată cu o răsucire de 180°, revenind (cu același picior) în kamae, pe aceeași parte, însă în sens opus.

7. Căderi (migi, hidari) – Ukemi waza

- **mae ukemi nagare** (căderea în față, prin rostogolire, cu piciorul din spate strâns)
- **(koho) ushiro ukemi nagare 1 & 2** (căderea în spate, prin rostogolire, sub două forme: cu mâna pe interior și pe exterior)
- **mae ukemi otoshi** (căderea în față, prin rostogolire, cu bătaie și cu piciorul din spate strâns)
- **zempo ukemi otoshi** (căderea în față, cu bătaie și cu piciorul din spate întins)
- **katate koho ukemi / yoko ukemi otoshi** (căderea în spate/lateral, cu bătaie pe un braț)
- **ryote koho ukemi otoshi** (căderea în spate, cu bătaie pe ambele brațe)
- **yoko ukemi nagare (kaiten)** (căderea laterală, rotundă/prin rostogolire, cu rulare pe braț)
- **gyaku mae ukemi nagare** (căderea în față, prin rostogolire, pe mâna opusă piciorului din față)
- **(koho) ushiro ukemi kaiten** (căderea în spate, cu rulare pe braț ca la mae ukemi, pe mâna corespunzătoare piciorului din spate)
- **koshi ukemi otoshi** (căderea peste șold cu bătaie pe un braț – caracteristică în koshi nage)

C. Prinderi și lovituri:

➤ PRINDERI (Gurippu waza):

- **Katate mochi** (Katate tori gyaku hanmi) – prindere de încheietura mâinii (mâini opuse)
- **Katate ayamochi** (Katate tori ai hanmi) – prindere de încheietura mâinii (aceeași mână)
- **Ryote mochi** (Ryote katate tori) – prindere de încheieturile ambelor mâini
- **Ushiro ryote mochi** – prindere de la spate a încheieturilor ambelor mâini
- **Morote mochi** (Katate ryote tori) – prindere de încheietura mâinii cu ambele mâini
- **Sode mochi** – prindere de mânecă (la nivelul cotului)
- **Mune mochi** – prindere de rever
- **Kata mochi** – prindere la nivelul umărului
- **Ryo kata mochi** – prindere cu ambele mâini la nivelul umerilor
- **Ushiro ryo kata mochi** – prindere din spate cu ambele mâini la nivelul umerilor
- **Ushiro eri mochi** – prindere din spate de guler (cu o singură mână)
- **Ushiro katate mochi kubi shime** – prindere din spate de încheietura unei mâini și ștrangulare cu cealaltă mână
- **Ushiro haga hijime** – prindere din spate a ambelor mâini (prin ”îmbrățișare”) la nivelul coatelor

➤ **LOVITURI (Atemi waza):**

○ **TE WAZA:**

- **Shuto-uchi:** lovitură cu sabia mâinii



- Shomen uchi
- Yokomen uchi

- **Seiken-uchi:** lovitură de pumn (clasică), **tsuki**



- Oi / Gyaku / Mawashi / Ura (upper-cut) / Tate (pumn vertical) / Yama (lovitură dublă: chudan ura-tsuki și chudan oi-tsuki)

- **Tettsui-uchi:** lovitură stil ciocan



- Shomen / Yokomen

- **Uraken-uchi:** lovitură cu spatele pumnului



- **Haisho-uchi:** lovitură cu dosul palmei

- **Tei-sho uchi / Sho-tei uchi:** lovitură cu podul palmei



- **Toho-uchi**



- **Haito-uchi**



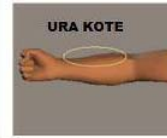
- **Koken-uchi**



- **Hiraken-uchi**



- **Kote-uchi: lovire cu antebrațul**



- **Empi-uchi: lovitură de cot**



Mawashi / Ushiro / Yoko / Tate / Otoshi

- **GERI WAZA:**

- **Mae geri**



- **Yoko geri**



- **Ushiro geri**



- **Mawashi geri**



- **Kin geri:** lovitură în față, de jos în sus, cu heisoku (dosul tălpii/șiretul) – specific loviturii între picioare
- **Hiza geri**



Mae Hiza, Mawashi Hiza, Mae hiza tobi, Mawashi hiza tobi

E. Vocabular:

- **ai** = armonie ; **ki** = energie ; **do** = cale
- **sensei** = profesor, instructor principal (*trad.*: „Cel ce se află mai înainte pe Cale”)
- **senpai** = instructor, elev avansat
- **seiza** = postura de a sta așezat în genunchi (cu fesele pe călcâie)
- **za-ho!** = așezați-vă în poziția seiza / **kiritsu!** = ridicați-vă
- **mokuso** = exercițiu de relaxare (în general în poziția „seiza”)
- **mokuso yasme!** = opriți/încetați mokuso
- **sensei ni rei!** = salutați către sensei
- **otagai ni rei!** = salutați către parteneri
- **yame!** = opriți-vă / **hajime!** = începeți / **yoshi!** = continuați
- **osu** (*se citește „os”*) – se folosește pe post de salut, de mulțumesc, precum și pe post de răspuns afirmativ (în loc de ”Da” sau ”Am înțeles”)
- **kamae** = poziția de gardă (poziția de bază)
- **kamae naore** = revenirea din poziția de bază în *shizentai*
- **migi** = dreapta / **hidari** = stânga
- **irimi** = intrare, înaintare / **tenkan** = cedare (prin întoarcere, răsucire sau pas în spate)
- **shizentai** = postura naturală a corpului stând în picioare
- **mae (zempo)** = înainte, în față / **ushiro (koho)** = înapoi, în spate / **yoko** = în lateral
- **tai sabaki** = deplasarea corpului → eschivă (**tai** = corp; **sabaki** = deplasare)
- **ashi** = pas (tsugi ashi, ayumi ashi)
- **shikko** = deplasare în genunchi (așa-numitul „mers al samuraiului”)
- **kihon waza** = tehnică de bază (**kihon** = de bază / **waza** = tehnică)
- **ichi, ni, san, shi (yon), go** = unu, doi, trei, patru, cinci
- **roku, shichi** (nana), **hachi, ku** (kyu), **ju** = șase, șapte, opt, nouă, zece
- **ukemi** = cădere
- **nagare** = cursiv, continuu, fluid (*s.n. flux, curgere*)
- **otoshi** = cădere dură, cu bătaie: *un braț (sau ambele) vor lovi puternic solul pentru a absorbi energia căderii*)
- **dosa** = exercițiu
- **kuzushi** = dezechilibru
- **ki-ai** = eliberarea ki-ului în armonie (strigăt în forță sincronizat cu o lovitură)
- kimono (keiko-gi) = costumul tradițional de arte marțiale
- **obi** = centura
- **nage** = proiectare, aruncare / **osae** = control, fixare
- **shite / nage / tori** = executantul, cel care aplică o tehnică
- **uke** = partener de lucru, cel căruia i se aplică o tehnică
- **jo** = baston (de lemn) ; **boken** = sabie de lemn ; **tanto** = cuțit de lemn
- **katana** = sabie cu lama metalică / **te-katana** = sabia mâinii
- **onegai shimasu!** = sunt gata! (în sensul: *sunt gata să mă antrenez cu dvs.*)
- **domo arigato!** = mulțumesc (*mult*)!