



GYEREK FOKOZATVIZSGA

AIKIDO

GYAKORLÁSHOZ



合氣道

Kyojun Aikido-Iaido Dojo gyerek vizsganyag rendszere.
A klub a Magyarországi Kobayashi Aikido Dojok Egyesületének tagja.
A vizsganyagot szerkesztette: Janik Zsolt Aikido 5.dan

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 3 HÓNAP

Belépő vizsga “ ruhavizsga”

MUKYU FOKOZAT

Fehér öv / Gí viselésre jogosító vizsga.

Ahhoz, hogy valaki tag lehessen egy 1 hónapos "összeszoktató foglalkozáson" (próbaidón) kell részt vennie, melynek része a többiekkel való együttes munka, a viselkedési normák elsajátítása. Itt kiderül, hogy az adott személy mennyire tud beilleszkedni, mennyire fogadják el a többiek, illetve mennyire szabálykövető.

Mivel ez egy harcművészet, ezért itt nem megengedhető, hogy a nem megfelelő viselkedés miatt sérülés keletkezzen. Így azokat a tanulókat akik viselkedésükkel veszélyeztetik a csoporttársuk vagy saját maguk testi épségét, kötelességem eltanácsolni.

Az Aikido egy kontakt mozgás formákból álló rendszer, ahol a tanulóknak meg kell fogniuk, érinteniük egymás kezét, vállát, stb. éppen ezért nagy figyelmet fordítunk a higiéniára. Azok a tanulók akik ennek az elvárásnak nem képesek megfelelni a betegségek elkerülése miatt szintén eltanácsolásra kerülnek.

Az első belépő vizsga az aikido elkezdésétől számított minimum 3 hónap után esedékes. Csak a sikeres belépő vizsga után lehet a formaruhát viselni! Ez a vizsga ingyenes. A vizsga tartalmazza a minimális alapmozgásokat és a viselkedésre vonatkozó szabályok elsajátítását.

MINIMUM 25 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 3 HÓNAP

ELMÉLETI ANYAG

Belépéskor kiosztott elméleti anyag ismereti tesztje. Az anyag tartalmazza az edzésen használt kifejezések, illetve az etikai, higiéniai ismereteket.

UKEMI WAZA

Esések, illetve gurulások

ASHI WAZA

Lépések bemutatása

UCHI WAZA

Ütések bemutatása

DORI WAZA

Fogások bemutatása

TACHI WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása

- Viselkedésmód a tatamin
- Meghajlások, Mokuso
- Alapkifejezések / gi, zori, obi, tenugui/

- Zempo ukemi / Mae ukemi zempo kaiten /
- Ushiro ukemi / Koho ukemi /

- Irimi ashi
- Tenkan ashi
- Kaiten ashi

- Shomen uchi
- Yokomen uchi
- Jodan tsuki
- Cudan tsuki

- Gyakumanmi katate dori
- Aihanmi katate dori
- Ryote dori

- Gyakumanmi katate dori

- Aihanmi katate dori

- Uchikaiten nage

- Ikkyo omote / ura
- Irimi nage

MUKYU FOKOZAT / FEHÉR /



MINIMUM 32 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 4 HÓNAP

ELMÉLETI ANYAG

Belépéskor kiosztott elméleti anyag ismereti tesztje. Az anyag tartalmazza az edzésen használt kifejezések, illetve az etikai, higiéniai ismereteket.

UKEMI WAZA

Esések, illetve gurulások

ASHI WAZA

Lépések bemutatása

UCHI WAZA

Ütések bemutatása

DORI WAZA

Fogások bemutatása

GERI WAZA

Különböző rúgások bemutatása

- Viselkedésmód a tatamin
- Meghajlások, Mokuso
- Alapkifejezések
 - gi, zori, obi, tenugui/
 - jo, tanto, bokken, onegaeshi masu
 - domo arigato gozai mashita
 - hidari, migi, kotai,
- Zempo ukemi / Mae ukemi zempo kaiten /
- Ushiro ukemi / Koho ukemi /
- Mae-ushiro / Zengo ho /
- Irimi ashi
- Tenkan ashi
- Kaiten ashi
- Shomen uchi
- Yokomen uchi
- Jodan tsuki
- Cudan tsuki
- Gyakuhanmi katate dori
- Aihanmi katate dori
- Ryote dori
- Hiji dori
- Kata dori
- Ryokata dori
- Ryohiji dori
- Mai geri
- Mawashi geri
 - Gedan
 - Chudan
 - Jodan



MINIMUM 32 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 4 HÓNAP

SABAKI KATA

Páros gyakorlatok, lépések bemutatása támadóval

TACHI WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása

JO KIHON

Bot alapállások

EGYÉB

- Shomen uchi
 - Irimi ashi
 - Tenkan ashi
 - Kaiten ashi
- Chudan tsuki
 - Irimi ashi
 - Tenkan ashi
 - Kaiten ashi
- Uchikaiten nage
- Kote gaeshi
- Sotokaiten nage
- Ikkyo omote / ura
- Irimi nage
- Shihonage omote / ura
- Tenchi nage
- Mu kamae
- Jodan kamae
- Chudan kamae
- Hasso kamae
- Waki kamae
- Funakogi undo
- Számolás 1-10-ig
- Gi hajtogatása

MINIMUM 40 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 5 HÓNAP

ELMÉLETI ANYAG

Belépéskor kiosztott elméleti anyag ismereti tesztje. Az anyag tartalmazza az edzésen használt kifejezések, illetve az etikai, higiéniai ismereteket.

UKEMI WAZA

Esések, illetve gurulások

SUWARI WAZA 1

Térden végrehajtott gyakorlatok

DORI WAZA

Fogások bemutatása

JO / TSUKI NO BU /

Bot alapvágások

- Viselkedésmód a tatamin

- Számolás 1-20 ig

- Tobikoshi ukemi
- Esés társon át / alap verzió /
- Yoko ukemi soku ho / nem a kabadachi /

- Shikko mae

- Gyakuhanmi katate dori
- Aihanmi katate dori
- Ryote dori
- Hiji dori
- Kata dori
- Ryokata dori
- Ryohiji dori
- Kata dori menuchi
- Muna dori

- Choku tsuki
- Kaeshi tsuki
- Tsuki gedan gaeshi
- Tsuki jodan gaeshi
- Ushiro tsuki

- Roku no jo /6 jo kata /

MINIMUM 40 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 5 HÓNAP

TACHI WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása

- Gyakumanmi katate dori

- Tenchi nage
- Irimi nage / tarkós verzió /
- Kokyu nage
- Shiho nage
- Udekime nage

- Ryote dori

- Kokyu nage / előre /
- Kokyu nage / hátra guggolás /
- Irimi nage

- Ai hanmi katate dori

- Kotegaeshi

SUWARI WAZA 2

Térden végrehajtott gyakorlatok

- Aihanmi katate dori

- Ikkyo omote / ura

- Ryote dori

- Kokyu ho / 1 shime /

MINIMUM 48 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 6 HÓNAP

ELMÉLETI ANYAG

Belépéskor kiosztott elméleti anyag ismereti tesztje. Az anyag tartalmazza az edzésen használt kifejezések, illetve az etikai, higiéniai ismereteket.

DORI WAZA

Fogások bemutatása

JO / MEN NO BU /

Bot alapvágások

EGYÉB

SUWARI WAZA 1

Térdén végrehajtott gyakorlatok

SUWARI WAZA 2

Térdén végrehajtott gyakorlatok

- Aihanmi katate dori

- Ryote dori

- Viselkedésmód a tatamin
- Számolás 1-30 ig
- Alapkifejezések
 - uke, tori, tatte, swatte

- Ushiro ryote dori
- Ushiro ryokata dori
- Ushiro ryohiji dori
- Ushiro eri dori
- Ushiro katate dori kubijime

- Shomen uchikomi
- Renzokumen uchikomi
- Menuchi gedan gaeshi
- Menuchi ushiro tsuki
- Hidari yokomen ushiro tsuki

- jusan no jo / 13 jo kata /

- Ikkyo undo, zengo, shiho
- Tobikoshi ukemi
- Zuhanás hátra dobogóról
- Esés előre társon át / kar alatti karolással /
- Shikko kaiten 1 shime
- Shikko ushiro

- Irimi nage

- Kokyu ho / 2 shime leszorított kézzel /

MINIMUM 48 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 6 HÓNAP

TACHI WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása

- Aihanmi katate dori

- Shomen uchi

- Ryote dori

- Tsuki / chudan /

- Yonkyo
- Udekime nage

- Ikkyo omote / ura
- Irimi nage
- Udekime nage

- Kotegaeshi
- Yonkyo

- Kotegaeshi

TANTO KIHON

kés alapgyakorlatok

- Shomen uchi / szúrás /
- Shomen giri / vágás /
- Yokomen uchi / szúrás /
- Yokomen giri / vágás /
- Chudan tsuki
 - mae / helyben és fumikomival is /
 - ushiro / helyben és fumikomival is /
- Jodan tsuki
 - mae / helyben és fumikomival is /
 - ushiro / helyben és fumikomival is /
- Hidari kesa giri
- Migi kesa giri
- Hidari gyaku kesa giri / fumikomival is /
- Migi gyaku kesa giri / fumikomival is /
- Yoko gedan tsuki

MINIMUM 50 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 6 HÓNAP

ELMÉLETI ANYAG

Belépéskor kiosztott elméleti anyag ismereti tesztje. Az anyag tartalmazza az edzésen használt kifejezések, illetve az etikai, higiéniai ismereteket.

JO / HASSO NO BU /

Bot alapvágások

DORI WAZA

Fogások bemutatása

SUWARI WAZA 1

Térden végrehajtott gyakorlatok

SUWARI WAZA 2

Térden végrehajtott gyakorlatok

TANTO DORI

kés alapgyakorlatok

- 50 kérdéses írásbeli vizsga
- Számolás 1-40 ig
- Alapkifejezések
 - moichido, tachi dori, moekai, motasate
 - jo kata

- Hasso gaeshi uchi
- Hasso gaeshi ushiro uchi
- Hasso gaeshi tsuki
- Hassi gaeshi ushiro tsuki
- Hasso gaeshi ko ho barae / ushiro barae

- jusan no jo / 13 jo kata / 1-2.shime

- Morote dori
- Hiji gatame
- Muna dori

- Shikko kaiten 2 shime
- Ikkyo undo
- Ikkyo zengo
- Ikkyo shiho

- Ryote dori

- Ikkyo / omote, ura /
- Irimi nage
- Yonkyo / omote, ura /

- Tsuki

- Ikkyo / omote, ura / kereszt fogással
- Kotegaeshi

MINIMUM 50 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 6 HÓNAP

TACHI WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása

- Kata dori

- Morote dori

- Yonkyo / omote, ura /

- Kokyu nage / tenkannal /
- Kokyu nage / előre dobással /
- Ikkyo omote, ura / alsó kézre /
- Ikkyo omota, ura / felső kézre /

USHIRO WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása. Támadások hátulról

- Ushiro ryote dori

- Ushiro katate dori kubijime

- Kotegaeshi / első fogó kézre /
- Kotegaeshi / második fogó kézre /
- Kotegaeshi / Fujita verzió /
- Kokyu nage / letérdeléssel /
- Kokyu nage / előre engedéssel /

- Ikkyo omote, ura

MINIMUM 50 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 6 HÓNAP

JO / KATATE NO BU /

Bot alapvágások

- Katate gedan gaeshi
- Katate hachi no ji gaeshi
- Katate toma uchi

- Yon no jo / 4 jo kata /
- Roku no jo / 6 jo kata / 1-2.shime
- jusan no jo / 13 jo kata / 1-2.shime
- Niju ni no jo / 22 jo kata /

- Mu kamae
- Jodan kamae
- Chudan kamae
- Hasso kamae
- Waki kamae

- Suburi shiho, happo Tachi waza

KEN KIHON

Kard alapok / alapállások

SUWARI WAZA

Térden végrehajtott gyakorlatok

- Shomen uchi
- Irimi nage
- Ikkyo
- Kotegaeshi
- Shikko kaiten 2 shime / uke körül /

TANTO DORI

kés alapgyakorlatok

- Tsuki
- Yokomen uchi
- Sankyo / omote, ura / kereszt fogással
- Gokyo

MINIMUM 50 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 6 HÓNAP

TACHI WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása

- Ryote dori
- Morote dori
- Hiji dori
- Ai hanmi katate dori
- Shiho nage
- Ushiro kiri otoshi
- Kotegaeshi
- Shiho nage / felső, alsó kézre /
- Ikkyo gaeshi
- Irimi nage
- Ikkyo
- Kaiten osae / soto /
- Sankyo

USHIRO WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása. Támadások hátulról

- Ushiro ryote dori
- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Tenchi nage

ISMÉTLŐ ANYAG

Visszakérdezés az előző vizsganyagokból:

- Ai hanmi katate dori
- Ryote dori
- Gyaku hanmi katate dori
- Morote dori
- Ushiro ryote dori

EGYÉB

- Zuhanás minden oldalra térdelésből
- Esés előre társon át / hátra fektetett karral /

MINIMUM 50 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 6 HÓNAP

JO / NAGARE NO BU /

Bot alapvágások

- Hidari nagare gaeshi uchi
- Migi nagare gaeshi tsuki

- Motasate / 3 verzió /

- Shiko dachi / suburi /
- Shiko dachi / kirikaeshi /
- Suburi / undo /
- Suburi / zengo /
- Suburi / shiho /
- Subri / happo /

KEN KIHON

Kard alapok / alapállások

TANTO DORI

kés alapgyakorlatok

- Tsuki

-Yokomen uchi

- Udekime nage
- Uchikaiten sankyo

- Shiho nage

SUWARI WAZA

Térden végrehajtott gyakorlatok

- Katate dori

- Ikkyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Irimi nage

EGYÉB

- Esés előre kézből

MINIMUM 50 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 6 HÓNAP

TACHI WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása

- Ryokata dori

- Katadori menuchi

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Irimi nage
- Ikkyo / mindkét kézre /
- Irimi nage / mindkét kézre /
- Kotegaeshi

USHIRO WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása. Támadások hátulról

- Ushiro ryokata dori

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Irimi nage
- Kokyu nage

ISMÉTLŐ ANYAG

Visszakérdezés az előző vizsgaanyagokból:

TACHI WAZA

- Ai hanmi katate dori
- Ryote dori
- Gyaku hanmi katate dori
- Morote dori
- Ushiro ryote dori

SUWARI WAZA

- Shomen uchi
- Ryote dori
- Aihanmi katate dori

MINIMUM 60 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 7 HÓNAP

JO / JO NO SUBURI /

Bot alapok / páros gyakorlások

- Tsuki no bu
- Men no bu
- Hasso no bu
- Katate no bu
- Nagare no bu

- Jo no awase

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbomme
- Yonbomme

KEN

Kard alapok / páros gyakorlások

- Ken no awase

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbomme
- Yonbomme

SUWARI WAZA

Térden végrehajtott gyakorlatok

- Muna dori

- Ikkyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Irimi nage

HANMI HANDACHI WAZA

Térden végrehajtott gyakorlatok

- Katate dori

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Irimi nage
- Uchikaiten nage

MINIMUM 60 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 7 HÓNAP

TACHI WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása

- Kata dori

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Irimi nage
- Ikkyo gaeshi / soto - fumikomival /
- Ikkyo gaeshi / uchi /

- Shomen uchi

Ikkyo gaeshi kara no...

- Kotegaeshi
- Shiho nage
- Tenchi nage

USHIRO WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása. Támadások hátulról

- Ushiro katate dori kubijime

- Kokyu nage / 2 féle /
- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Shiho nage

ISMÉTLŐ ANYAG

Visszakérdezés az előző vizsgaanyagokból:

TACHI WAZA

- Ai hanmi katate dori
- Ryote dori
- Gyaku hanmi katate dori
- Morote dori
- Ushiro ryote dori

SUWARI WAZA

- Shomen uchi
- Ryote dori
- Aihanmi katate dori

MINIMUM 60 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 7 HÓNAP

JO / JO NO AWASE/

Bot alapok / páros gyakorlások

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yonbomme
- Gohonme
- Ropponme
- Nanahonme
- Happonme

KEN / KEN NO AWASE /

Kard alapok / páros gyakorlások

- Ipponme
- Nihonme
- Sanbonme
- Yonbomme
- Gohonme
- Ropponme
- Nanahonme

SUWARI WAZA

Térden végrehajtott gyakorlatok

- Yokomen uchi

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Irimi nage

HANMI HANDACHI WAZA

Térden végrehajtott gyakorlatok

- Morote dori
- Shomen uchi

- Shiho nage / omote, ura /
- Irimi nage
- Kotegaeshi

MINIMUM 60 EDZÉS NAP

KIVÁRÁSI IDŐ MINIMUM: 7 HÓNAP

TACHI WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása

- Hiji dori
- Shomen uchi
- Muna dori

- Tenchi nage
- Shiho nage
- Tenchi nage
- Shiho nage
- Kotegaeshi
- Kokyu nage
- Irimi nage
- Ikkyo
- Sankyo
- Yonkyo

USHIRO WAZA

Páros gyakorlatok, technikák bemutatása. Támadások hátulról

- Ushiro ryote dori

- Tenchi nage
- Irimi nage
- Sumi otoshi
- Shiho nage
- Ikkyo gaeshi / uchi /
- Ikkyo gaeshi / soto /

ISMÉTLŐ ANYAG

Visszakérdezés az előző vizsgaanyagokból:

TACHI WAZA

- Ai hanmi katate dori
- Ryote dori
- Gyaku hanmi katate dori
- Morote dori
- Ushiro ryote dori

SUWARI WAZA

- Shomen uchi
- Ryote dori
- Aihanmi katate dori

ELMÉLETI ANYAG

Aikido etikett

1. A gyakorlásnak mindig a kölcsönös tisztelet jegyében kell folynia.
2. Sose zavard meg a dojo légkörét udvariatlansággal, hangoskodással, durvasággal, tiszteletlenséggel.
3. Az edzésvezető minden utasítását rögtön és maradéktalanul hajtsd végre legjobb tudásod szerint.
4. Az edzés minden pontján teljes összpontosítással gyakorolj.
5. Sose ülj le háttal a kamizának. Továbbá ne támaszkodj a falnak, ne ülj nyújtott lábakkal, véletlenül se lépj át semmit, senkit.
6. Viselkedj mindig szerényen, csendesen, tisztelettudóan. Ne felejtse el, hogy tanulni vagy itt!
7. Soha ne beszélj az edzésen.
8. Sose használd más edzőruháját, vagy fegyverét.
9. Személyes illetve egyéb ellentéteket, problémákat az edzőterembe való belépéskor felejtse el.
10. A körmeid legyenek mindig rendezesen levágva.
11. Órát, ékszereket, gyűrűket vedd le edzés előtt.
12. Ne öltözködj, ne egyél, és ne igyál a szőnyegen.
13. Tartsd be, és a társaiddal is tartasd be a szabályokat. Ne az edzésvezető energiái pazarlódjanak el a fegyelmezéssel.

Az itt leírtakban egy általánosan elfogadott rendszert próbálok összefoglalni, különös tekintettel a hazánkban meghonosodott, kialakult szokásokra, de megpróbálok kitérni az érdekességekre is. Általános érvényű, hogy minden egyes dojoban más és más helyi szokások alakulhatnak ki, ezért ha egy új dojoban edzel mint kezdő aikidoka, vagy csak mint vendég, feltétlenül tartsd tiszteletben a helyi szokásokat!

Az aikidoka öltözete

Gyakorlóruha (keikogi, dogi, gi)

Hazánkban gyakran használjuk a "gi" kifejezést, de helyesebb a "keikogi" vagy "dogi". A Hombu Dojoban ez utóbbit használják. Bármilyen fehér színű judo vagy karate ruha megfelel. A magyar klubokban a kezdőknek általában megengedik, hogy egyszínű melegítőalsóban és fehér pólóban edzenek, Japánban viszont már az első edzésre is dogi-ben kell érkezni. Természetesen edzőtáborokban már illik hazánkban is dogi-ben edzeni. A ruházatodat mindig tartsd tisztán, rendezetten. Edzés közben is megigazíthatod a ruházatodat, de ilyenkor fordulj el partneredtől. Tiszteletadás előtt mindig igazítsd meg a ruhádat!

Öv (obi) + Hakama

A dan fokozatú aikidokák fekete övet és hakamát (szoknyaszerű bő nadrág, tradicionális japán viselet) viselnek.

A kyu fokozatú aikidokákra már szövetségenként, de klubonként is változhat a szabály (ha ismeretlen helyre megyünk, illik előre érdeklődni a helyi szokásokról). Magyarországon a legelterjedtebb megoldás a fehér öv, és 2. kyu-tól felfelé a hakama viselése. Ez alól kivételt képez a MKDE, ahol az 1. és 2. kyu fokozatúak barna övet hordanak, és csak shodantól viselnek hakamát.

Külföldön még több verzió létezik: van ahol mindenki hord hakamát, van ahol csak a dan fokozatúak és a nők (pl. Japánban sok helyen), stb. A Yoshinkan dojokban előfordul az is, hogy feketeövesek hakama nélkül edzenek, de pl. Japánban az Aikikai dojokban, ha hakamás vagy és nincs nálad hakama, akkor meg kell kérdezni az edzésvezetőt, hogy edzhetsz-e nélküle.

Magyarországon általában fekete vagy sötétkék színű hakamát használnak (esetleg barnát), de tulajdonképpen színre és mintára nincs megkötés (a minta lehet festett vagy beleszőtt). 0-Sensei fehér színű hakamát használt sok alkalommal (shinto szertartásokon is ilyen hordanak), Kisshomaru Doshu szürkében edzett, de vannak akik indigó, bíbor, illetve rózsaszín(!) hakamát hordanak.

Az európaiak hosszabb hakamát hordanak, a japánok inkább akkorát ami éppen eléri a bokacsontjukat (nem is esnek benne hasra...). Arra vigyázni kell, hogy ne lógjon ki alóla a fehér nadrág.

Az övről még annyit, hogy van ahol használják a színes öveket is, mivel segít a partnered ukemi képességeinek a behatárolásában. Általánosan érvényes, hogy a dojoban öltözni, vetkőzni nem illik. Ez alól kivétel a hakama, amit általában az öltözőben vesznek fel, és a szőnyegen veszik le (és ott is hajtják össze).

Papucs (zori), Törülköző (trnugui)

Hogy tiszta lábbal érkezünk a szőnyeghez. Tilos bármiféle lábbelivel felmenni a tatamira. Törülköző (tenugui) Egy egészen kis méretű törülközőt szoktak összehajtogatva a dojoban az öv fölött tartani, hogy az izzadságot letöröljék vele edzés közben. Eredetileg tradicionális pamut törülköző, amit a munkások a homlokuk köré tekertek, hogy felszívja az izzadságot, illetve háziasszonyok használták a konyhában, vagy teaszertartásnál volt mindig kéznél, hogy használják, ha kilőttent a tea, stb... Gyakori a hagyományos szövött kivitelezés (pl. a kék és fehér egy régi hagyományos színek kombináció). Nálunk nem annyira elterjedt a használata, pedig (főleg nyári hőségben) nagyon praktikus.

Viselkedés az edzőteremben

Meghajlás

A meghajlásnak nagyon fontos szerepe van a régi japán tradíciók megőrzésében. Ezzel fejezzük ki tiszteletünket, illetve köszöntéskor használjuk. Meghajlással köszöntjük az alapítót edzés elején és végén, a dojoban belépéskor és kilépéskor. Meghajlással jelezzük a másik aikidokának hogy vele szeretnénk gyakorolni, vagy hogy szerepet szeretnénk cserélni gyakorlás közben (ezt főleg az MKDE berkeiben használják, de hasznos lehet mindenkinek, ha pl. idegen ajkúval gyakorolsz), és meghajlással köszönjük meg a gyakorlást is. Meghajlással jelezzük az edzésvezetőnek, ha szeretnénk tőle valamit kérdezni (mi menjünk oda hozzá, és ne őt hívjuk magunkhoz!), meghajlással köszönjük meg a segítséget. Általánosan érvényes, hogy az alacsonyabb fokozatú hajol meg először (és esetleg mélyebbre), és az egyenesedik föl másodjára. Ha seizában hajlunk meg, a kezeinket magunk elé háromszög alakban, vagy pedig egymástól távolabb, párhuzamosan helyezük a földre (a háromszög alakzat az elterjedtebb).*

A kezeinket lerakhatjuk egyszerre, vagy pedig előbb a balt, és csak utána a jobbot (az első nagyobb tiszteletet jelez). Ha olyan embernek akarunk meghajolni, aki seizában ül, ülünk le mi is seizába a meghajláshoz. Meghajlás közben ügyeljünk a tartásra: ne görbítsük meg a hátunkat, ne lógassuk a fejünket, ne emeljük fel a fenekünket.*** Igen nagy alázatot jelképez, ha seizában meghajlás közben a földhöz érintjük a homlokunkat.

Belépés az edzőterembe

A tatami szélénél levesszük a papucsot, és a szőnyegre lépés után meghajlunk. Mindig figyeljük meg, hogy melyik oldalon van az oltár elhelyezve, és ennek megfelelően lépünk be, illetve ki a teremből. Ilyenkor az a megfelelő eljárás, ha azzal a lábbal lépünk be, amelyik távolabb van az oltártól és azzal a lábbal lépünk ki, amelyik közelebb helyezkedik el az oltárhoz. Amikor először érkezünk a szőnyegre, seizában tisztelgünk a kamiza felé, utána (ha valamiért újból elhagytuk a szőnyeget) elég állva meghajolni. Ha érkezéskor az edzés már elkezdődött, a tiszteletadás után a szőnyeg szélén seizában meg kell várni amíg az edzésvezető engedélyt ad a csatlakozásra (edzőtáborokban, ahol sok ember van, ez nem érvényes, mert estig ott ülhetsz, mire észrevesznek). Természetesen nem illik késve érkezni.

Kilépés az edzőteremből

Edzés közben csak indokolt esetben, és az edzésvezető engedélyével hagyhatjuk el a szőnyeget. A tatamiról való lelépés előtt meghajlunk a kamiza felé, majd belelépünk a papucsunkba.

Az edzés kezdete

A szőnyegre érkezés után az aikidokák egy vagy több sorban leülnek seizába, és így várják az edzésvezetőt. Amikor az megérkezik, először meghajlással tiszteleg 0–Sensei emléke előtt, majd leül ő is seizába. Rövid meditáció (mokuso) után mindenki meghajlással tiszteleg 0–Sensei emléke előtt a kamiza felé. A meghajlás előtt az edzésvezető a feje fölött tapsolva jelezhet, ennek a tapsok számától függően több jelentése is van: 1 taps buddhista szokás; 2 vagy 4 taps shinto szokás, jelentése: üdvözlí a kamikat, felhívja magunkra a figyelmüket, "az első tapssal rezgéseket küldünk ki a szellemvilág felé, a másodikkal fogadjuk a visszhangot. Ezután az aikidokák és az edzésvezető egymást üdvözlik szintén meghajlással, és esetleg o–negai shimasu (ejtsd: onegájesimász) szavakkal üdvözlik egymást. Ha egy dojo lát vendégül egy mestert, akkor előbb a dojo vezetője és a vendég üdvözlik egymást meghajlással, és csak utána üdvözlik a gyakorlók a mestert. Ha több instruktor tart tábort, akkor a rangidős mester foglal helyet a gyakorlókkal szemben, ilyenkor a másik mester a sor elejéhez ül oldalt. A tisztelgés után előbb egymást köszöntik meghajlással és csak utána üdvözlik a gyakorlók a mestereket. Ezután a rövid "szertartás" után kezdődik a bemelegítés (aiki taiso), majd pedig az edzés.

Az edzés vége

Az edzés végén újból sorba leülnek az aikidokák, rövid meditáció után előbb a kamiza, majd pedig egymás felé meghajolva búcsúznak az aikidokák és az edzésvezető (több oktató esetén szintén előbb egymástól búcsúznak az edzésvezetők). Néhány helyen a gyakorlók még megvárják amíg az edzésvezető lemegy a szőnyegről, és csak utána állnak fel ők, vagy feláll mindenki, és állva újból meghajlanak az aikidokák és az edzésvezető egymás felé. Hazánkban több dojoban miután az edzésvezető feláll, lemegy a szőnyegről, és meghajol a szőnyeg szélén, a szőnyegen maradt rangidős aikidoka hangos rei kiáltással jelez, ekkor az aikidokák újból meghajlanak (ez nem szokás a Honbu Dojoban). Néhány dojoban az edzés után az aikidokák végigjárják azokat, akikkel az edzés folyamán gyakoroltak, és meghajlás kíséretében újra megköszönik a közös munkát egymásnak, vannak helyek ahol ezt egy közös meghajlással egy 0tegani rei felszólításra végzik el a tanulók.

Gyakorlat bemutatása

Ha az edzésvezető leállítja a gyakorlást, az aikidokák megköszönik a párjuknak a gyakorlást (meghajlással, illetve domo arigato gozaimashita szavakkal) és gyorsan elhelyezkednek a szőnyegen seizában (ha sokáig tart a bemutató, lehet törökülésben is ülni) úgy, hogy elegendő hely maradjon a technika bemutatására. A hátsó sorokból lehet féltérden, vagy állva is figyelni a bemutatást. Az edzésvezetőnek nem szabad hátat fordítani, mert lehet, hogy éppen veled akarja bemutatni a gyakorlatot. Ha az edzésvezető hosszasan magyaráz, akkor az ukénak ezalatt féltérden kell várakoznia. Az MKDE dojoiban (és a többi Kobayashi Dojoban is) a bemutatás végén az uke is végrehajtja párszor a gyakorlatot az edzésvezetőn. Ha gyakorlás közben az edzésvezető külön megmutat valamit valakinek, akkor az illetőnek szintén seizában kell végignézni a bemutatást. Ezt mások is megnézhetik, szintén seizában.

Gyakorlás

A gyakorlat bemutatása után az aikidokák meghajlással megköszönik a tanítást, gyorsan partnert választanak (meghajlással, és esetleg o–negai shimasu szavakkal), és megkezdik a gyakorlást. A gyakorlás során a társak fejlődésének elősegítését, és testi épségük megőrzését mindig elsődleges szempontnak kell tekintenünk. Arra kell törekedni, hogy minél több partnerrel gyakoroljunk az edzés során. A magasabb fokozatú aikidokák jobban rá tudnak mutatni a gyenge pontjainkra és segítenek a kiküszöbölésükben, az alacsonyabb fokozatúak hibáiból pedig sokat tanulhatunk.

Viselkedésmód a tatamin

- Köszönj, mielőtt a szőnyegre lépsz, és amikor elhagyod azt (0 sensei irányába).
- Ügyelj az edzés–felszerelésedre. A gid mindig tiszta és jó állapotú legyen.
- Soha ne használd más gijét, vagy fegyverét.
- Az edzés szerves részét képezi a fegyveres technikák gyakorlása, éppen ezért, aki nem hoz fegyvert (kivéve kezdők max. három hónapig), nem vehet részt az edzésen!
- Edzés előtt bemelegítve, a többiekkel egy sorban, seizaban ülj. Ez a pár perc elegendő ahhoz, hogy üressé tedd az elméd, megszabadítsd a napi problémáktól és felkészítsd a tanulásra.
- Ha elkésel, melegíts be odakinn, majd a dojoba lépve ülj seizában. Seizában hajolj meg és hangosan köszönj, majd várd meg, amíg a mester beenged a dojoba.
- Az edzés formális szertartással kezdődik és fejeződik be. Amíg ez a "szertartás" tart, nem lépünk a dojoba.
- A helyes ülés helyzetet a szőnyegen a seiza. Ha a térded sérült ülhetsz máshogy is. Soha ne nyújtsd ki a lábad, és soha ne támaszkodj a falnak, vagy oszlopnak.
- Az edzés alatt csak edzői engedéllyel hagyhatod el a szőnyeget.
- Amikor a mester bemutat egy technikát, seizában nézd végig. A bemutató után köszönj egy általad kiválasztott partnernek és kezdj el vele gyakorolni.
- Ha a mester jelzi a gyakorlat végét, fejezd be a technikát. Köszönj a partnerednek, és a többiekkel egy oldalon foglalj helyet.
- Ha valamilyen okból feltétlenül kérdezned kell valamit a mestertől (aktuális edzésvezetőtől), menj oda hozzá, soha ne hívd magadhoz: tisztelettel köszöntsd és várd meg, amíg rendelkezésedre áll. (ilyenkor elegendő állva köszönteni)

13. Ha az edzés folyamán a mester külön neked mutat valamit, ülj le és nézd figyelmesen. Köszönd meg, miután befejezte.
14. Tiszteld magasabb fokozatú tanítványaidat. Soha ne beszéljess, még a technikákról sem.
15. Ha te ismered a technikát, de akivel dolgozol nem ismeri, irányíthatod a mozgását. De soha ne próbáld kijavítani, amíg nem vagy yudansa szinten[fekete öv].
16. Lehető legkevesebbet beszélj a szőnyegen.
17. Ne henteregj a szőnyegen se edzés előtt se edzés után.
18. A szőnyeget mindennap, az edzés előtt le kell takarítani. Mindenki felelős a dojo tisztaságáért.
19. A tatamin edzés közben tilos enni, inni, rágózn, stb.
20. Ékszert az edzés alatt viselni tilos illetve balesetveszélyes.
21. Sorakozónál mindig fokozat szerint kell ülni [jobbról-balra]. Egy sorban max 8 fő. A mester mögött [tanítási vonal] nem ülhet senki.
22. Mestered számít arra, hogy rendszeresen látogatod az edzéseket. Ha valamilyen okból nem tudsz részt venni az edzéseken, jelezd felé.
23. Ha átmenetileg gyógyszeres kezelés alatt állsz, edzésben való részvételedet nem kizáró, de esetleg korlátozó sérülésed vagy bármi más ilyen természetű problémád van, edzés előtt jelezd az edzésvezetőnek.

JAPÁN SZÁMOLÁSOK

Szám	Kanji	Kínai	On'yomi	Kun'yomi	Rövidített
1	一	yī	ichi	hito	hi
2	二	èr	ni	futa-	fu
3	三	sān	san	mi-	mi
4	四	sì	shi	yon/yo-	yo
5	五	wǔ	go	itsu-	i
6	六	liù	roku	mu-/mui-	mu
7	七	qī	shichi	nana	na
8	八	bā	hachi	ya	ya
9	九	jiǔ	kyū	kokono-	ko
10	十	shí	jū	tō	to
100	百	bǎi	hyaku	momo	-
1000	千	qiān	sen	chi	-
10.000	万	wàn	man	yorozu	-

一	1 - ichi	六	6 - roku
二	2 - ni	七	7 - shichi
三	3 - san	八	8 - hachi
四	4 - shi	九	9 - kyū
五	5 - go	十	10 - ju

JAPÁN KIFEJEZÉSEK

Japán kifejezés	Magyar megfelelője
Hidari	Bal
Migi	Jobb
Uchi	Ütés, vágás
Tsuki	Szúrás, egyenes ütés
Geri	Rugás
Ashi	Lépés, láb
Tachi wasa	Állásból történő technikák
Suwaru wasa, Zagi	Ülésből történő technikák
Hanmi handachi waza	Védekező ül, támadó áll
Jo	Bot (128cm)
Ken, bokken, bokuto	Fakard
Tanto	Kés
Domo arigato	Nagyon szépen köszönöm
Sumimasen	Elnézést
Tatte kuasai	Álljanak fel
Swatte kudasai	Üljenek le
Kotai	Váltani, lecserélni (oldalváltásnál használjuk)
Moi kae, Mo ichido	Még egyszer, újra
Mo ichido itte kudasai	Ismételje meg kérem!
Jime, hajime masho	Elkezdeni
Yame, mate	Leállítani, abbahagyni
Zengo	Oda-vissza
Undo	Egy irányba
Shiho	Négy irányba
Happo	Nyolc irányba

LÉPÉSEK, ÜTÉSEK, FOGÁSOK, RÚGÁSOK

Lépések:

1. Irimi ashi
2. Tenkan ashi
3. Kaiten ashi

Ütések

1. Shomen uchi [felülről lefelé történő ütés fejre, minden esetben jodan]
2. Yokomen uchi [oldalról történő támadás fejre, nyakra]
3. Tsuki [egyenes ütés, bármely felületre]
4. Yoko gedan tsuki [alulról-oldalról történő szúrás, általában chudan területre]

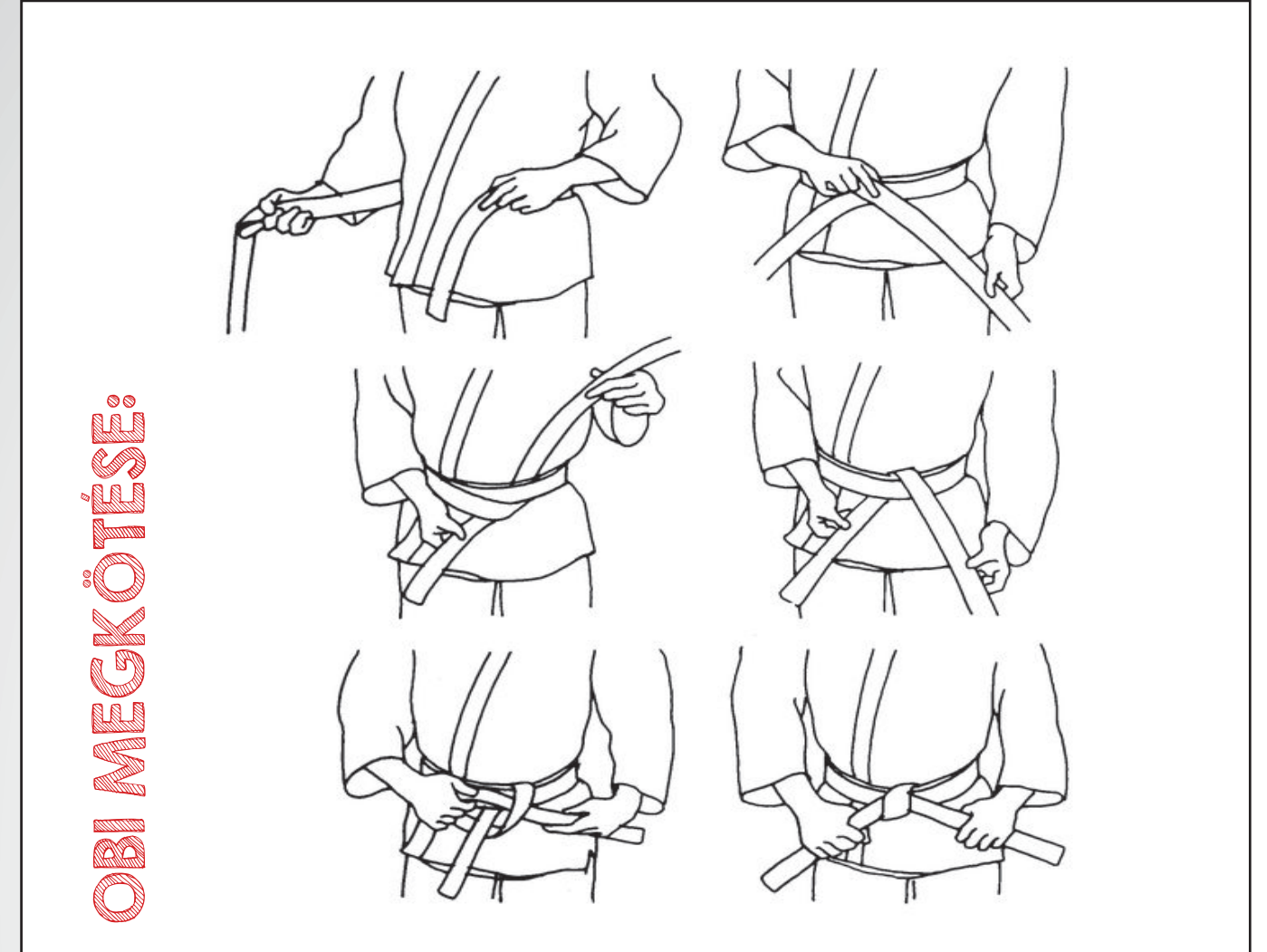
Fogások

1. Katate dori [gyaku hanmi katate dori]
2. Ai hanmi katate dori
3. Hiji dori
4. Kata dori
5. Muna [mune] dori
6. Katate ryote dori [morote dori]
7. Ryote dori
8. Ryo hiji dori
9. Ryo kata dori
10. Kata dori menuchi
11. Muna o nejirarete motareta toki
12. Ushiro ryote dori
13. Ushiro ryo hiji dori
14. Ushiro ryo kata dori
15. Ushiro katate dori kubi shime [kubijime]
16. Ushiro eri dori
17. Ushiro hagajime
18. Ushiro kakae [daki kakae]

Rúgások:

Aikido-ban ritkán használnak rúgásokat, illetve ez elleni technikákat. Magasabb dan-fokozatnál már előfordulnak viszont ilyen gyakorlatok. Általában két különböző rúgástípust különböztetünk meg.

1. Mae geri [Egyenes rúgás előre]
2. Mawashi geri [köríves fejrúgás]





A gyerek fokozatokhoz tartozó vizsgaanyag kizárólag a Kyojun Aikido-laido Dojo hálózat tagjainál elfogadott. Egyéb egyesületek, illetve klubok külön vizsgaszabály használatára jogosultak még a Kobayashi Aikido Dojok Egyesületének tagjai között is.