

AIKIDO

PÅ SVENSKA

GRUNDER

MATS ALEXANDERSSON

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt av den 30.12.1960 förbjudet utan medgivande av Mats Alexandersson. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, kopiering, bandinspelning etc.

AIKIDO, PÅ SVENSKA, GRUNDER
version 1.2
2007-07-04

© 2004 & 2007 Mats Alexandersson
www.stockholm-aikido.nu

Innehåll

6	FÖRORD	
7	OM AIKIDOTRÄNING	NAGEWAZA - KASTTEKNIKER
8	REIGI - Etikett	
9	GRADERINGAR PÅ STOCKHOLMS AIKIDOKLUBB	55
10	AIKIDONS BAKGRUND	KOTEGAESHI
13	INTERVIEW WITH MORIHIRO SAITO SENSEI 1996	Ai hanmi katatedori kotegaeshi
		Gyaku hanmi katatedori kotegaeshi
		Shomenuchi kotegaeshi
		Tsuki kotegaeshi
		Ushiro ryotedori kotegaeshi
15	ATT KNYTA BÄLTET	
16	MAI UKEMI	
17	USHIRO UKEMI	
18	SHIKKO	61
		SHIHONAGE
		Gyaku hanmi katatedori shihonage omotewaza
19	TAI NO HENKO	Gyaku hanmi katatedori shihonage urawaza
	Kihon	Shomenuchi shihonage omotewaza
	Ki no nagare	
23	KOKYUHO	65
	Morotedori kokyuh	KOSHINAGE
	Gyaku hanmi katatedori kokyuh	Gyaku hanmi katatedori koshinage, ikkyo
	Ushiro ryotedori kokyuh	Gyaku hanmi katatedori koshinage, under
	Suwariwaza kokyuh 1	Gyaku hanmi katatedori koshinage, shihonage
	Suwariwaza kokyuh 2	
	OSAIWAZA FASTHÅLLNINGSTEKNIKER	69
		TENCHINAGE
		Ryotedori tenchinage
29	IKKYO	71
	Ai hanmi katatedori Ikkyo omotewaza	IRIMINAGE
	Ai hanmi katatedori Ikkyo urawaza	Gyaku hanmi katatedori iriminage gedan
	Gyaku hanmi katatedori ikkyo omotewaza	Gyaku hanmi katatedori iriminage chudan
	Gyaku hanmi katatedori ikkyo urawaza	Gyaku hanmi katatedori iriminage jodan
	Katadori Ikkyo omotewaza	Ai hanmi katatedori iriminage
	Katadori Ikkyo urawaza	Shomenuchi iriminage
	Shomenuchi ikkyo omotewaza	
	Shomenuchii ikkyo urawaza	77
	Ushiro ryotedori ikkyo omotewaza	KAITENNAGE
	Ushiro ryotedori ikkyo urawaza	Gyaku hanmi katatedori kaitennage uchi maware
		Gyaku hanmi katatedori kaitennage uchi sotomaware
41	NIKYO	81
	Gyaku hanmi katadori nikyo omotewaza	KOKYUNAGE
	Gyaku hanmi katadori nikyo urawaza	Gyaku hanmi katatedori kokyunage
	Ai hanmi katatedori nikyo urawaza	Morotedori kokyunage 1
	Shomenuchi nikyo omotewaza	Morotedori kokyunage 2
	Shomenuchi nikyo urawaza	Morotedori kokyunage 3
		Munadori kokyunage
		Ryokatadori kokyunage 1
		Ryokatadori kokyunage 2
		Ryokatadori kokyunage 3
		Ryokatadori kokyunage 4
		Ryotedori kokyunage
47	SANKYO	92
	Shomenuchi sankyo omotewaza	POSITIONER
	Shomenuchi sankyo urawaza	
51	YONKYO	94
	Shomenuchi sankyo omotewaza	ORDLISTA
	Shomenuchi sankyo urawaza	

Förord

När jag började träna aikido hade jag turen att få Ulf Evenås, Göteborgs Aikidoklubb, som lärare. Som medlem av klubben fick jag del av klubbens rika historiska arv. Att klubben hade en egen dojo gjorde träningsmöjligheterna var fantastiska. Utöver de gemensamma passen kunde man träna enskilt och finslipa detaljerna. Göteborgs Aikidoklubb hade starka band till Iwama och Saito Sensei. Min viktigaste förebild är, förutom Saito Sensei, Ulf Evenås. Klubben hade under sina första år en nära kontakt med Tomita Sensei som var en inspirerande lärare med en stark känsla för budo.

Träningen i Göteborg var hård och krävande. Man fäste stor vikt vid grundläggande tekniker. Trots detta minns jag att vi hela tiden hade kul. När jag senare blev uchi-deshi i Iwama förstod jag att det var så man skulle träna. Insikten om den grundläggande träningens betydelse bekräftades och förstärktes i Iwama. Att grunderna skall tränas med stor exakthet har sedan dess präglat min syn på aikido. Denna insikt får emellertid inte leda till att träningen blir enformig. För det blir den lätt. Även mer avancerade aikidokas löper risken att tappa skärpan under den grundträning som består av ett ständigt upprepande av ett fåtal tekniker. Men förstår man vikten av att lära sig rätt teknik från början kommer också motivationen och träningsglädjen. När jag själv började instruera var detta något jag ville föra vidare och då särskilt till nybörjare.

Som tränare vid klubben fick vi klara instruktioner om vad vi skulle lära ut. Vi hade dessutom tillgång till ett stort referensbibliotek. Många böcker var dyra och hade specialbeställts från USA. Det är först på senare år som jag själv haft möjlighet att bygga upp en sådan boksamling.

När jag flyttade till Stockholm fick jag upprepade maningar från Ulf att öppna en egen klubb – den som 1995 blev Stockholms Aikidoklubb. Trots att jag hade lång erfarenhet som tränare och styrelsemedlem i Göteborg var beslutet att starta klubben inte lätt att fatta. Det fanns flera erfarna aikidokas i min vänkrets som gjorde beslutet lättare, bland andra Massimo Corradini och Annica Leifsdotter som varit med från starten. Jag vill också passa på att tacka alla som tränat genom åren och som idag bär upp klubben.

Det finns redan många fantastiska böcker om aikido. Vi har alla tagit del av Saito Senseis produktion. Här finns inget att tillägga. Att jag har skrivit denna bok beror på att jag har saknat en sammanställning av det man skall lära sig under de första åren. Jag vill visa är det vi lär ut på Stockholms Aikidoklubb. Det är under dessa första år, som nybörjare, man får höra många nya termer och pröva ett otal tekniker. Min förhoppning är att jag kan hjälpa nya aikidokas över denna tröskel, och skapa lust och förutsättningar att gå vidare. Den som gör det förstår varför.

Denna bok är i första hand tänkt som ett stöd för medlemmarna i Stockholms Aikidoklubb. Den har utformats så att innehållet skall vara lätt att ändra och förbättra. Den är tänkt att vara ett levande dokument och ett hjälpmedel. Läs med kritiska ögon. Uppskatta förtjänsterna och ha överseende med bristerna. Och framför allt, glöm aldrig att aikido bara kan läras genom hård och regelbunden träning. Träna ofta på din egen klubb, besök andras och åk på läger. Forska och var nyfiken!

Mats Alexandersson

4 dan Taijutsu, 3 dan Bukiwaza

Huvudinstrukör och grundare av Stockholms Aikidoklubb Iwama Ryu Aiki Shuren Dojo (SAKI) www.stockholm-aikido.nu

Om aikidoträning

I början av din tid som aikidoka finns det en mängd saker att lära sig. Jag vill ta tillfället i akt och berätta lite om de saker jag tycker hör till de viktigaste att beakta. Det gäller förberedelser inför ett pass, hur du skall träna och inte minst hur du skall kunna gå vidare med din aikidoträning längre fram.

Förberedelser

Här finns ett antal punkter att tänka på innan träning:

- Ditt träningspass är din speciella tid helt ägnad åt aikidoträning med människor med samma önskan och målsättning - att träna aikido.
- När du skall träna skall du och din gi vara rena. Det är dessutom trevligt för dina klubbkamrater.
- För att skapa en lugn atmosfär på klubben är det bra att vi kommer i god tid till träningen. När du går på mattan, sätt dig ned framför shomen.
- När vi hälsar på, talar vi om för oss själva och andra att nu jag är helt fokuserad på aikido. Givetvis är hälsningsceremonin också ett sätt att visa vördnad för aikidons grundare.

När träningen är igång kommer instruktören be en elev att komma fram. Han/hon visar och förklarar en teknik, varefter gruppen får träna just den tekniken. Kanske avbryter instruktören för att visa igen, påpeka brister och ge tips på förbättringar. Kanske går instruktören runt och ger individuell hjälp. Oavsett vad instruktören gör under denna tid är det du som har det största inflytandet över din träning. Försök att träna fokuserat och med inlevelse. Träningen behöver inte gå fort, men den skall alltid vara fokuserad.

Grepp

När du skall greppa eller på annat sätt söka kontakt med din uke är det viktigt att du verkligen försöker förstå vad som händer och varför det sker. Vad innebär det att greppa om handleden? Räcker det med att mjukt och försiktigt hålla tag i min uke? Vad är syftet med mitt agerande? När nage visar sin hand är det ett sätt att försöka kontrollera uke. Nage får på så vis uke att greppa om handleden. Om uke inte greppar riskerar uke att nage fullföljer sin rörelse in i ett grepp eller slag. Uke är väl motiverad att ta greppet och att behålla greppet för att skydda sig och kontrollera nage.

Inlevelse

Inlevelsen och intensiteten visar sig på flera plan. Hur du t ex greppar är mycket viktigt. Ett grepp om handleden skall vara fast. Du vill som uke söka kontakt och bibehålla kontakt. Greppet är ditt skydd och ditt försök att kontrollera din uke. Om du tappar greppet, tappar du också kontrollen över din situation, och det vill du förstås undvika. Samtidigt är det så att greppet i många fall är en grundförutsättning för att ni tillsammans skall kunna träna en viss teknik. Ändras greppet, ändras förutsättningen. Då kan man inte längre träna just den tekniken. Det betyder inte att situationen inte kan uppstå. Men då tränar du inte det som avsetts. Allt har sin tid, även variationer, (henka waza) inom aikidoträning. En form av inlevelse i träningen innebär att du som uke, går in i rollen som den som greppar och inser vad du faktiskt försöker göra som uke. Jag säger inte att det är lätt att med kropp och själ sträva efter detta. Men det är en del av träningen. Inlevelsen visar sig när du strävar efter att ha mental kontakt med din uke i träningen. Du vill kontinuerligt ha svar på frågor som, var är uke, vad gör uke, hur gör uke. De svaren får du inte om du inte hela tiden observerar och går in i träningen med inlevelse. I en träningssituation utför du en teknik, du avslutar och bibehåller hela tiden fokus i tekniken, även efter tekniken ytligt sett tycks vara avklarad. Tränar du med en uke gäller detsamma för

denne. Det tillståndet jag försöker beskriva kallas zanshin, ett förlängt fokus, medvetande. Praktiskt sett försäkrar det dig om att du verkligen avslutar tekniken och gör det med full kraft och kontroll. Intensitet och inlevelse är inte avhängigt det tempo i vilket man tränar. Man kan träna i ett lågt tempo men med full intensitet och inlevelse.

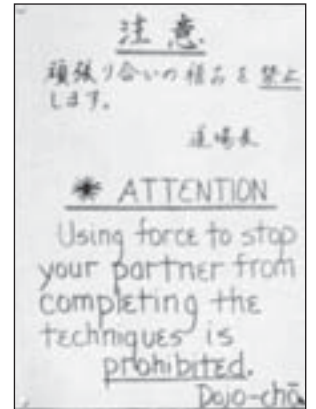
Motstånd

När vi tränar är det av vikt att ge sin uke motstånd. Om det saknas motstånd i träningen är det omöjligt att veta huruvida du gör rätt. Att hålla på rätt sätt är en mycket svår konst som du kommer att träna mycket och länge på. Som uke måste du förstå syftet med din attack eller ditt grepp. Varför greppar jag nu, vad vill jag uppnå? Först då kan du träna korrekt. Motståndet är en grundförutsättning i träningen. Att ge korrekt motstånd är att ge motstånd som följer teknikens flöde. Det vill säga, du drar inte tillbaka armen bara för att din uke för ditt grepp åt annat håll så att du förlorar balansen. Du trycker eller drar inte armen i motsatt riktning mot din ukes rörelse bara för att du vet att flödet i tekniken kommer att gå i en viss riktning. Saito Sensei ansåg att denna tanke var så viktig att det sattes upp ett plakat i Iwamadojon. På plakatet kunde man läsa, "...du får aldrig, med kraft hindra din uke att utföra tekniken". Tanken är att man skall kunna träna sin teknik under goda förutsättningar och inte tvingas in i situationer man inte kan klara av. Likaså att man skall kunna träna utifrån sina egna förutsättningar och ändå kunna utvecklas tillsammans, stor som liten. Det är föga meningsfullt att ständigt hamna i en situation där man inte ens förmår att röra sig.

Hur man kan gå vidare

Att lära sig en traditionell budoart innebär att man till stor del ägnar sig åt att kopiera sin lärare. Samtidigt är det så att aikidon ser lite olika ut beroende på vem som är ens lärare. Inom Iwamagruppen kan man se skillnader mellan olika tidsepoker, t ex 60-, 70-, 80- och 90-talen.

Det finns flera instruktörer som varit i Iwama och tränat för Saito Sensei under dessa perioder, och vi vet att utförandet av tekniker har varierat. Det betyder dock inte att man kan ställa en period mot en annan och säga att den är ena är felaktig eller den andra korrekt. Försök att se det som olika speglingar av en och samma kärna, takemusu aiki. När du tagit dig över de första hindren och börjar få grepp om vad aikido är, då är det dags att själv skärskåda och inleda forskning. Min strävan är att föra vidare den aikido Saito Sensei vårdade. Tyvärr har Saito Sensei gått bort men det finns kvar ett antal källor att gå till. Förutom böcker och videofilmer som finns kvar som källmaterial finns även ypperliga elever till Saito Sensei som idag representerar de olika tidsepokerna. Det finns ett många i vår omedelbara närhet däribland Ulf Evenås och Lars-Göran Andersson som både tidigt var i Iwama, Keith Barger, Torben Bech Dyrberg och Ethan Weisgard från Danmark. I övriga Europa och i USA finns det ytterligare instruktörer. Det är givetvis svårt att återskapa en fullständig bild av Saito Senseis aikido, men man kan komma mycket nära genom egen forskning baserad på de många första hands och andra hands källor som finns tillgängliga.



Anslaget i Iwamadojon
Foto: Mats Alexandersson

Reigi - Etikett

Inom budo är reigi, eller etikett, av stor vikt. När man tränar aikido visar man varandra vördnad. Reigi är inte ett regelverk överordnat aikidon, det är en del av konsten. Teknik och reigi skall förenas. Reigi har många aspekter. Här kommer dock endast en kort introduktion att ges.

Hälsningar

När man hälsar inne i dojon skall hälsningen vara hög och tydlig. Man hälsar när man går in på mattan och när man går av, likaså när träningen börjar eller slutar. Även så när man skall påbörja och avsluta träning med en partner. Du skall också hälsa när din tränare givit dig och andra direkta instruktioner.

Innan man träder på och av mattan bugar man mot shomen. Shomen är den del av dojon där det finns en bild av O-Sensei. Ofta finns där också blommor och andra dekorationer. Att buga mot shomen har sitt ursprung i japansk kultur och religion, shinto. Det har dock ingen religiös innebörd att hälsa mot shomen men det är en del av aikido.

Under träningen

När träningen börjar sitter alla förberedda på rad framför shomen. Alla elever sitter i en speciell ordning. Från elevernas perspektiv sitter de som tränat längst till höger och de minst erfarna eleverna till vänster. Sempai, en äldre elev, ger tecken om att alla skall sätta sig innan passet börjar. Instruktören är vänd mot shomen och leder hälsningsceremonin. Först bugar man och lägger händerna mot mattan två gånger och vid tredje tillfället klappar alla två gånger och ligger sedan kvar bugande mot mattan. Instruktören vänder sig om och hälsar eleverna med orden **Onegai Shimasu**. Det är en hälsning som betyder ungefär, jag är redo (att träna och lära mig), eleverna svarar med samma hälsning och sätter sig därefter upprätta igen. När träningen avslutas genomförs samma hälsningsceremoni, men hälsningsfrasen är då **Domo Arigato Gosaimashita** (ett mycket artig sätt att säga: tack så mycket). När träningen är inledd och du skall träna med den uke du valt, och som valt att träna med dig, bugar ni mot varandra och säger Onegai Shimasu. När instruktören avslutar tränin-

gen genom att klappa i händerna, bugar ni mot varandra och säger Domo Arigato Gosaimashita. Därefter sätter ni er åter snabbt ned i raden av elever.

Under träningen kommer instruktören att gå runt och rätta eller ge anvisningar till dig och din uke. Får du hjälp bockar du mot instruktören och säger Domo Arigato Gosaimashita. Din uke säger Onegai Shimasu. Du tackar för hjälpen och din uke säger: jag är också beredd att få lära mig mer.

Om du kommer försent

Om du skulle, mot förmodan, komma för sent till ett pass inväntar du instruktörens tecken på att du kan gå på mattan och genomföra hälsningsceremonien. Du får alltså inte bara smyga dig på mattan. Detta är viktigt, inte minst av säkerhetsskäl. Instruktören är ansvarig för alla på mattan och måste därför veta vem som deltar i träningen. Är du sen måste du vänta på att instruktören ser dig och ger klartecken att börja träna. Samma sak gäller om du måste avsluta passet i förtid.

Utanför mattan

Hälsningarna är grunden för hur man uppför sig i en dojo. Respekten sträcker sig utanför mattan in i klubbbrummet. Det är inga konstiga regler som styr hur vi skall uppföra oss. Det är sunt förnuft som säger att alla skall behandlas med respekt och värdighet. Det är en del i hur vi tillsammans bygger upp en trevlig atmosfär och som ger trygghet och skapar tillit. Utan tilliten går det inte att träna aikido då träningen förutsätter att du litar på den du tränar med.

Sempai – Kohai

Sempai, äldre elev, är en viktig resurs på en dojo. Sempai skall vara en förebild och lära ut en dojos kultur till kohai, yngre elev. Sempai får ofta vara den som lär ut de grundläggande teknikerna, men sempai måste också förmedla hur vi umgås på dojon.



*Shomen, i Iwamadojon.
Fotograf: Mats Alexandersson*

Graderingar på Stockholms Aikidoklubb

Graderingar

En gradering kan betyda olika saker. Först och främst är en gradering ett tillfälle för den graderande instruktören att stämma av hur väl en elev tillgodogjort sig sin träning. Instruktören kan då se om en elev har lärt sig det som krävs för att gå vidare.

Inför en gradering är det viktigt att komma ihåg att de som tränar utvecklas på olika sätt. Att människor har olika förutsättningar skall instruktören ta med i bedömningen av en elevs utveckling. För den som graderas för första gången är graderingen en stor händelse.

Själva graderingstillfället är unikt i din träning genom att du utsätts för en särskild stress och mental anspänning. Du skall ju trots allt prestera för dig svåra övningar. Se det därför som ett gyllene tillfälle att lära mer om både dig själv och om din aikido.

Hur en gradering går till

Den första graderingen, 6 kyu, är en mjukare gradering än de som följer. Syftet är att föra dig in i aikido-kulturen. Din instruktör kommer att granska hur du utför teknikerna, men det är inte ett krav att du kan namnen på dem. Det kravet kommer först när du skall graderas till 5 kyu. Vid din andra gradering kommer instruktören att berätta vilka tekniker som skall utföras. Då är det viktigt att du vet vad teknikerna heter.

En instruktör vill se är att du utvecklas i din träning. Det handlar inte bara om teknik. Det är också viktigt hur man uppför sig i dojon och att man tar ansvar för verksamheten. Den som tränar skall växa på flera plan. Enbart teknisk utveckling räcker inte. Allt eftersom du går vidare i graderna kommer graderingstillfällena att komma alltmer sällan.

Ju högre grad, desto längre är det till nästa graderingstillfälle.

När är det dags för en gradering?

Hur vet man då att det är dags för nästa gradering? Det finns grundregler som handlar om hur mycket du skall ha tränat, hur intensivt och hur lång tid, men detta kan det variera kraftigt. Tid, träningstillfällen och kompetens får vägas samman av tränaren.

Nedan finner du graderingsreglerna vi tillämpar på Stockholms Aikidoklubb. Det är också de regler som använts inom Iwama gruppen.

6 kyu

Åldersgräns 13 år Minst 20 träningstillfällen.

Tai no henko go tai

Kokyuho: Morotedori, Suwariwaza

Ikkyo: Ai hanmi kataedori

Koteagaesh: Ai hanmi katatedori

Kokyunage: Morotedori

Ukemi: Mai, Ushiro

Shikko

5 kyu

Minst 30 träningstillfällen sedan förra graderingen.

Tai no henko Ju tai

Ikkyo: Gyaku hanmi katatedori, Gyaku hanmi katadori, Shomen uchi

Nikyo: Gyaku hanmi katatedori, Gyaku hanmi katadori

Shihonage: Gyaku hanmi katatedori

Iriminage: Shomenuchi

Kokyunage: 1 morotedori, 2 ryotedori

Ken: 7 suburi

Jo: Roku no jo, 1-5 suburi

4 kyu

Minst 40 träningstillfällen sedan förra graderingen.

Tai no henko Ryu tai

Kokyuho: Ryotedori, Ushiro ryotedori

Nikyo: Shomenuchi

Sankyo: Shomenuchi

Yonkyo: Shomenuchi

Tenchinage: Ryotedori

Kotegaeshi: Shomenuchi, Yokomenuchi ki no nagare

Shihonage: Yokomenuchi

Kaitennage: Gyaku hanmi katatedori uchi maware, Gyaku hanmi katatedori soto maware

Iriminage: Ai hanmi katatedori

Koshinage: Katatedori

Kokyunage: 5 valfria

Ken: Migi no awaze, Hidari no awaze, Go no awaze, Shichi no awaze

Jo: 1-10 suburi

3 kyu

Minst 50 träningstillfällen sedan förra graderingen.

Kokyuho: 5 morotedori

Ikkyo: Tsuki, Suwariwaza shomenuchi

Nikyo: Ushiro ryotedori, Suwariwaza shomenuchi

Sankyo: Ushiro ryotedori, Suwariwaza shomenuchi

Yonkyo: Ushiro ryotedori, Suwariwaza shomenuchi

Gokyo: Shomenuchi, Yokemuchi urawaza

Rokkyo: Shomenuchi

Tenchinage: Shomenuchi

Kotegaeshi: Tsuki, Ushiro ryotedori

Shihonage: Ryotedori

Iriminage: Gyaku hanmi katatedori; Jodan, chudan, gedan

Koshinage: Ryotedori, 3 ingångar

Kokyunage: 12 st varav 3 ryokate, 3 ryotedori, 3 morotedori

Ken: Happogiri

Jo: 20 jo suburi, 31 jo kata

Ukemi: Höga fall på alla tekniker

2 kyu

Minst 50 träningstillfällen sedan förra graderingen.

Kokyuho: Suwariwaza, 3 variationer

Ikkyo: Munadori, Sode dori, Ryokatadori, Ryotedori, Yokemencuhi, Ushiro ryotedori

Nikyo: Ai hanmi katatedori, Munadori, Sode dori, Ryokatadori,

Ryotedori, Yokemencuhi, Ushiro ryotedori

Sankyo: Ai hanmi katatedori, Gyaku hanmi katatedori, Munadori,

Sode dori, Ryokatadori, Ryotedori, Yokemencuhi, Ushiro ryotedori

Yonkyo: Ai hanmi katatedori, Gyaku hanmi katatedori, Munadori,

Sode dori, Ryokatadori, Ryotedori, Yokemencuhi, Ushiro ryotedori

Rokkyo: Ai hanmi katatedori, Tsuki

Kotegaeshi: Gyaku hanmi katatedori Kihon/ki no nagare, Hanmi

handachi waza shomenuchi

Shihonage: Hanmi handachi waza katatedori, Ryotedori

Kaitennage: Tsuki, Shomenuchi

Iriminage: Yokomenuchi Kihon/ki no nagare, Ushiro ryotedori

Koshinage: Ushiro ryotedori

Kokyunage: 20 valfria, med randori 2 ukemi

Ken:1-3 kumitachi, 5 tachidori

Jo: 13 jo kata, 5 jodori

Graderingar till 2 kyu innehåller även inslag av randori och jyuwaza

1 kyu

Minst 60 träningstillfällen sedan förra graderingen.

Kokyuho: Suwariwaza 5 variationer, Sodedori

Ikkyo: Suwariwaza yokomenuchi, Kata men uchi, Ushiro eri dori,

Ushiri kubishimi*

Nikyo: Suwariwaza yokomenuchi, Kata men uchi, Ushiro eri dori,

Ushiri kubishimi*

Sankyo: Suwariwaza yokomenuchi, Kata men uchi, Ushiro eri dori,

Ushiri kubishimi*

Yonkyo: Suwariwaza yokomenuchi, Kata men uchi, Ushiro eri dori,

Ushiri kubishimi*

Gokyo: Suwariwaza yokomenuchi, Suwariwaza shomenuchi*

Rokkyo: Suwariwaza shomenuchi*

Kotegaeshi: Kata men uchi, Ushiro eri dori*

Shihonage: Kata men uchi, Ushiro eri dori*

Iriminage: Hanmi handachi waza shomen uchi, Morotedori ggr 2

ue kara shita, Morotedori ggr 2 shita kara ue, Kihon/ki no nagare,

Ushiro eri dori 2 varianter*

* Alla attacker: tachi waza, hanmi handachi waza och suwari waza

Kaitennage: Hanmi handachi katatedori

Koshinage: Kata men uchi, Ushiro eri dori, Ushiro kubishimi 2 vari-

anter. Alla attacker, tachi waza

Juji garami: Ushiro kubushimi, Munadori men uchi, Ushiro ryot-

edori

Kokyunage: Randori 2, och 3 uke.

Ken: 5 kumitachi, Ki musubi no tachi, 7 tachidori

Jo: 31 kata kumijo, 7 jodori, 5 jonage

Ken tai jo: Choku barai, Kaeshi barai, Kaiten barai

Tankentori: 5 tankentori

Graderingar till 1 kyu innehåller även inslag av randori och jyuwaza

Aikidons bakgrund

Inom aikido finns en vid samling begrepp som alla har sitt ursprung i den japanska kulturen och det japanska språket. Aikido utvecklades under en tumultartad tid i det japanska samhället, strax efter Andra Världskrigets slut, under en period av ockupation av den amerikanska statsmakten och sedermera ett fritt Japan. Tiden innan Japans inblandning i världskriget var inte heller helt utan oro. Japan var bland annat direkt involverat i krig med Kina. Rötterna till aikidon går dock flera hundra år tillbaka i tiden, dess historia är förankrad i ett feodalt samhälle, samurajsamhället. Man bör ha detta i beaktande när man närmar sig aikidon, tankesättet och ursprunget till tekniker och förhållningssätt inte alltid är så självklara som man i bland luras att tro.

Budo

I det traditionella japanska samhället var budo, kampkonsten, ett ständigt närvarande begrepp, och det var inom detta begrepp aikido utvecklades. Budo översätts ofta felaktig till kampsport. Men syftet var inte att vinna i en tävling utan att kämpa för livet, i vardagen eller i krig för sin herre. Detta förutsatte en ständig självförbättring och krav på helhetssyn på sina kunskaper. Detta gällde inte för var och en inom det japanska samhället utan budo var ett förhållningssätt som gällde samurajen. Samurajen utbildades traditionellt sett i tre områden, konst, akademiska ämnen och kampkonster, en mycket bred repertoar av tekniker och olika vapenslag, som spjut, svärd, hillebard, pilbåge, sparkar, slag, och kasttekniker.

Tanken var att man alltid skulle vara förberedd och inte lämnas utan möjlighet att försvara sig eller attackera. Studierna i konst och akademiska ämnen syftade till att utveckla samurajen på fler områden än enbart kampkonsterna, även om det är just dessa samurajen är känd för.

Samurajen skulle inte bara vara en fullödig krigare ständigt beredd utan även en förfinad samtidsmänniska med stora resurser inom konst och akademiska ämnen, vilket medförde att samurajen också var lämpad som ledare och förvaltare inom det japanska feodala samhället. För att få utökad förståelse för begreppen inom aikido bör man, när man studerar aikido, alltså ha ovannämnda historik i åtanke.



Vägen in till Iwamadojon. På skylten står endast Aiki Shuren Dojo: en dojo där man tränar rigoröst.
Fotograf: Mats Alexandersson

Sokaku Takeda

Daito ryu Aiki jujutsu är en traditionell kampkonst med kast-, fasthållnings- och svärdstekniker. Aikidons grundare Morihei Ushiba, O-Sensei, (1883-1969) började tidigt träna flera olika kampkonster däribland Daito ryu Aiki jujutsu och graderade elever inom denna kampkonst. O-Sensei hade en mycket nära relation till Daito ryu Aiki jujutsuns ledare, Sokaku Takeda. Takeda var en vida känd utövare av budo i Japan och anlitas ofta för att lära ut sina kunskaper. När O-Sensei fick möjlighet att börja träna för Sokaku Takeda tog han chansen och blev en av Takedas främsta elever. Daito ryu Aiki jujutsu var kanske den främsta inspirationskällan för O-Sensei, men det fanns även flera andra såsom spjut-, hillebard- och svärdskonster.

O-Sensei påbörjade utvecklingen av en egen budoart under 30-talet, den benämndes med flera namn; Aiki-no-michi, Aiki Jujitsu och Aiki Budo vilket var det kanske vanligaste namnet.

Iwamadojon

1942 flyttade O-Sensei undan kriget till byn Iwama, i prefekturen Ibaraki-ken ute på landet. Skälen var många, Japan var ett land i krig och nöden var stor i landet eftersom bristen på livsmedel i städerna var kännbar. På landsbygden kunde man odla sin egen föda.

Ockupationsmakten, USA, förbjöd utövandet av budo och O-Sensei var inne i en period då han ville avsluta arbetet med sin budoart. Dessa är kanske de viktigaste skälen till att O-Sensei pensionerade sig i Iwama. Där kunde han ostört arbeta vidare med sin budo.

Från 1942 började termen aikido användas av O-sensei, och under en period från -42 till mitten på 60-talet utvecklades och förfärdigades aikido som budoart.

Det var under denna period Morhiro Saito Sensei blev elev till O-Sensei. Saito Sensei blev inom kort uchi-deshi (elev boende på dojo). Saito Sensei arbetade på den tiden på den japanska järnvägen i 24-timmars pass och direkt efter avslutat arbete for han till dojo och O-Sensei.

Saitos tid som elev till O-Sensei varade från 1946 till O-Senseis bortgång 1969. Under samma period var det få som kom till aikidons hemdojo i Iwama för att stanna som uchi-deshis. De flesta som kom stannade endast ett par månader. De som stannade länge förblev där som mest ett par år. Det har aldrig funnits någon elev till O-Sensei som stannat i närheten av den tid som Saito Sensei gjorde, i hela 23 år! Detta har också givit Saito Sensei unika tillfällen till undervisning som inte givits någon annan.

O-Sensei levde på dojo i Iwama där han även byggde ett tempel, Aiki Jinja, för att vörda gudomen som beskyddade aikido. O-Sensei hade under sitt liv blivit djupt religiös och följde en lära, Omoto kyo, vars ledare, Onisaburu Deguchi, O-Sensei hade nära relation till. Religionen var dock inget O-Sensei såg som en förutsättning för att träna aikido, även om han talade om den framförallt på sin ålders höst. Detta har många elever vittnat om, och de har entydigt sagt att de sällan förstod vad ämnet gick ut på.

Aikidons bakgrund



Ingången till själva dojon, här gick O-Sensei och Saito Sensei in. Elever gick in via en ingång till höger. Fotograf Mats Alexandersson

O-Sensei levde i Iwama och det var den plats han helst befann sig på. Saito Sensei berättade att O-Sensei mot slutet då han befann sig i Tokyo ofta ringde efter Saito Sensei. O-Sensei mådde dåligt och ville han hem till Iwama. Det hände också att Saito Sensei åkte för att hämta hem O-Sensei av andra skäl, till exempel när eleverna i Hombudojo inte längre stod ut med att O-Sensei skällde på dom för att de tränade dåligt. "Snälla Saito Sensei kom och hämta O-Sensei!" Trots att O-Sensei under sina sista levnadsår var svårt sjuk i cancer fanns en glöd som gav honom kraft att driva sitt arbete framåt.

Träningen i Iwama följde sina traditionella rutiner. På morgonen tränade man vapen och på kvällen taijutsu, kroppstekniker. Morgonträningen var unik. Det var O-Senseis tid för egen träning. Det var endast de elever som var uchi-deshis, som till exempel Saito Sensei, som deltog i den träningen. De var därför de enda som hade egentlig möjlighet att lära sig Aiki-ken och Aiki-jo, eftersom O-Sensei inte annat än undantagsvis undervisade vapen någon annantans. O-Sensei till och med förbjöd vapenträning i Tokyo under 60-talet, eftersom den inte svarade mot O-Senseis högt ställda kvalitetskrav.

Repertoaren av övningar för vapen fastställdes under 40-, 50- och 60-talet. De vapenövningar O-Sensei lämnade efter sig var för Aiki-ken; 5 kumitachi, Ki-musubi-no-tachi, ett antal awazeövningar och för Aiki-jo; 13-kata för jo och 31-katan för jo. Till jo-katorna hör också respektive partnerövning, motkata.

Vägen

Vägen till all utveckling mot bemästrande av en konstart är tudelad. Den stora delen består av grundträning. Hård daglig träning av grunderna. Den lilla biten är då man sätter sig på prov och tänjer gränserna. Arbetet innan syftar till att nå en så perfekt teknik som möjligt. Ett ständigt nötande av en och samma teknik för att finkalibrera kropp och själ för att nå en samstämmighet som gör tekniken till en naturlig del av subjektet. Här finns det inga genvägar. Skyndar man eller är ofokuserad är risken stor att man lär in felaktigheter som kan bli mycket svåra, ja kanske rent av omöjliga att träna bort. Då faller givetvis också nästa steg i utvecklingen bort. Emellanåt tränar man tekniker på en mycket hög nivå, det kan vara tekniker i full fart och kraft kanske till och med med flera motståndare. De som attackerar kommer med valfria attacker, det kan vara slag, grepp, aiki-ken eller aiki-jo. Var står du då om du inte har

en stabil grundform att falla tillbaka på?

Vi kan göra en jämförelse, en konsertpianist tränar dagligen skalor i timmar för att sedan ägna en relativt sett mycket liten del av sin tid till att öva in det stycket som skall framföras. Det samma gäller för en sångare inom operan. Grundteknikerna måste sitta perfekt när man skall framträda annars kommer misstagen att upptäckas ute i salongerna. Det finns dock vissa skillnader, en sångare eller konsertpianist vet vilket stycke som skall framföras, det vet inte vi. Dessutom ställs vi inför ett effektivitetskrav som inte baseras på en upplevelse utan en faktisk verkan "De varierade teknikerna som föds ur samklngen med en uke förlorar sin effektivitet om inte dessa utförs med perfekt precision." (Morihei Ueshiba)

Därför ställs kanske ännu högre krav på vår grundträning om vi skall nå ända fram till Takemusu Aiki.

Verktygen

Inom aikido finns det ett antal metoder och verktyg för vår träning. Här är exempel på några av de viktigaste:

Hanmi, grundpositionen som möjliggör ett korrekt utnyttjande av kroppsrörelse och strategiskt korrekt förhållningssätt. Inom många kampkonster, till exempel inom karate, finns det flera positioner beroende på situation. I aikido finns det bara en position och den är inte tänkt för någon särskild situation. Därför brukar man säga att aikido inte har någon position. Detta är hanmi, mer om hanmi längre fram.

Kokyuho är andningsteknik och läser man tecknen betyder de andningsmetod, men innebörden är större än så. Andningen är en mycket väsentlig del i detta begrepp. Kokyu-ho är en övningsform som syftar till att bygga upp styrka och stabilitet i tekniker genom att harmoniera kroppens rörelse med andningen. Kokyu-ho eller kraften från Kokyu-ho skall finnas ständigt närvarande i aikido.

Aiki-ken, svärdet eller bokken är ett svärd av japansk vitek utformat för att efterlikna tyngden och balansen i en katana. Teknik och funktion är desamma om man bortser från att man inte kan skära med en bokken.

Aiki-jo, staven i japansk vitek. Aiki-jo har starka influenser från spjutet och svärdet, men dess ursprung är inte detsamma som för staven som används inom jodo. Detta medför att såväl teknik som vapnets längd skiljer sig från jodons.

Awaze, att smälta samman eller att harmoniera. Awaze är ett tillstånd men också en träningsform där man tränar på att uppnå detta tillstånd där man smälter samman med sin ukes rörelse och tillstånd.

Aikidons bakgrund

Zanshin, att förlänga anden. Den förlängda fokuseringen är ett mycket viktigt verktyg för att effektivisera den egna träningen. Genom att hålla fokus längre än vad som kan tyckas nödvändigt för att genomföra tekniken får man möjlighet att undersöka mer noggrant vad som har hänt och vad som händer. Står jag i balans, är min uke i balans etc. Vad det handlar om är att jag som tränar skall gå igenom tekniken med såväl kropp och själ och lägga hela mitt medvetande i utförandet så att jag tar tillvara möjligheten att genomföra en perfekt teknik. För att lyckas med detta måste jag vara fokuserad innan jag går in i en teknik, under teknikens genomförande och efter att tekniken är avslutad.

Tanren uchi, ett träningsredskap främst för aiki-ken. Genom att hugga med bokken mot tanren-uchi lär man sig hur det är att träffa med bokken, hur man skall knyta ihop kraften från hugget in i kroppen. Syftet är smida ihop tekniken till en stark och stabil teknik. Idag används vanligtvis ett gummidäck i en ställning, tidigare en kärve av grenar. Rätt utförd ger träning med tanren-uchi stabilitet och kraft.

Machiwara, ett träningsredskap för att lära sig slå med handen, till exempel shomen uchi, yokomen uchi, tsuki. Det är ett hårt och icke-fjädrande redskap som om man börjar för hårt kan skada handen. Ett gott råd är att alltid börja försiktigt och sedan långsamt öka kraften bakom slagen. Att träna med machiwara ger dels ökad förståelse för hur en attack skall utföras, dels övar man på sikt upp styrkan i handlederna.



Aiki Jinja, Aikidons tempel i anslutning till dojoområdet i Iwama.
Fotograf: Mats Alexandersson



Machiwaran vid Iwamadojon. Här tränade man bland annat tsuki, shomen uchi och yokomen uchi. Machiwaran står fint under kiwiträden Saito Sensei planterade
Fotograf: Mats Alexandersson

Personalia Morihei Ueshiba, 1883-1969. Morihei Ueshiba, O-Sensei, föddes i Tanabe City, Wakayama prefekt den 14 december 1883. Efter O-Senseis bortgång firas födelsedagen varje månad i Aiki jinjan, Iwama. O-Sensei tränade Yaggy-ryu. Morihei träffade Sokaku Takeda första gången 1915 på ön Hokkaido.	1931 öppnade O-Sensei sin dojo i Tokyo, Kobukandojo. Under den tiden bestod teknikerna till största delen av Daito ryu Aiki jujutsu. även om O-Sensei referade till träningen som Aiki Budo så tidigt som 1935. Morihiro Saito Sensei, 1928-2002. Saito Sensei föddes 3 mars 1928 och gick bort 12 maj 2002.
--	--

Interview with Morihiro Saito Sensei 1996



*Saito Sensei at the Seminar
Photographer: Mats Alexandersson*

Saito Sensei is celebrating 50 years in Aikido this year. He began his studying of aikido in 1946. This led him to be a long time uchi deshi of O-Sensei's for more than 23 years. O-Sensei passed away in 1969 with his head in the hands of Saito Sensei, and a long time teacher-student relationship ended.

The Iwama Dojo and the Aiki Shrine was left in Saito Sensei's care. This and the Aikido the founder taught in Iwama is something Saito Sensei still today is preserving and teaching, not only in Iwama, the birthplace of Aikido, but all over the world. Saito Sensei's paramount objective is to preserve the Aikido the founder taught and not to change it in any way. In this perspective Saito Sensei is very much unique; since it has been common practise of aikido teachers to develop their own aikido. Saito Sensei has continued teaching the Aikido of the founder and left his mark in the Aikido community through a series of books and videos. Today when Saito Sensei is celebrating his 50 years in Aikido he is also the Dai Sempai at Hombu Dojo.

The Seminar

Saito Sensei's 50 years in Aikido was celebrated with a huge one week seminar in Fuglsø, Denmark. Close to 300 participants showed up, training hard all week. In class you could find people from Denmark, Sweden, England, Ireland, Germany, Holland, Switzerland, USA, Italy, Spain, Brazil, Poland, Holland, and France. I must not forget to mention all the Japanese aikidokas who came to the seminar. A very special thank you all for coming! And an extra warm thanks to Hitohiro Saito Sensei who brought good hope for the future.

In the morning there was a weapons class, bokken, and after a short break another weapons class, this time jo. In the afternoon the taijutsu training began. All in all, three classes everyday, with training sessions in between, made up for a tough but most enjoyable week of Aikido. We have a lot to thank the Copenhagen Aikido Club for, especially the excellent organization. The participants were well taken care off, meals were served in a dining room punctually, and the comfortable sleeping accommodations furnished us with a well deserved rest. The Fuglsø Sports Centre is beautifully situated close to the sea and quite isolated from the outside world. This helps when you want to concentrate on one thing: Aikido.

The Interview

During the week in Denmark Saito Sensei gave me the opportunity of an interview. As I had a great interest in, and several questions regarding, the background of Aikido I took the opportunity to find some answers. Today Saito Sensei is one of few who people who have a direct link to the founder and also one of few who can give first hand information on Aikido and its background.

Mats: Did Saito Sensei train other forms of Budo prior to your Aikido training?

Saito: Yes I did. I did Kendo, Karate and some Judo.

Mats: How come Saito Sensei started training Aikido?

Saito: I heard of a mysterious man doing an unknown form of Budo close to where I lived. This was in 1946 and I began studying for the founder. When I started with Aikido, we trained really hard. At times we did a lot of Suwari waza techniques; even if our knees were bleeding we still carried on training!

We did Suwari waza for days and then changed to something else, like ryo-tedori techniques and did that for days. This was the way the training was conducted in Iwama.

Mats: At the time Saito Sensei started Aikido, were there many other students in the dojo?

Saito: Well, there were several students at the time. Tohei, Abe, Tanabe and Shioda were training when I began. Tohei stayed only for a short time and then left due to the fact that he was forming a family. Abe stayed for a year and then left for France. Tanabe stayed there for a short time and so did Shioda, who left to work at a Steel Mill where he started teaching aikido.

Mats: Besides Saito Sensei, who has been Uchi deshi the longest? And for how long?

Saito: There were not any other uchi deshis! Especially if you mean long term students who stayed for a year or more. Most of the students stayed not longer than 3 to 6 months.



*Saito Sensei with Ulf Evenås at the Seminar
Photographer: Mats Alexandersson*

Interview with Morihiro Saito Sensei 1996

Mats: Who among the Senseis today have been uchi deshis?

Saito: Well, if you speak of Senseis like; Yamada, Tamura, Tohei, Saotome and Kanai they all are students of Kisshomaru Ueshiba. They never went to Iwama and practiced for O-Sensei. Chiba Sensei once stayed in Iwama for three months.

Mats: Who taught in Iwama and in Tokyo when O-Sensei was not there?

Saito: When O-Sensei was not in Iwama, I was in charge of the teaching. I do not know who taught in Hombu Dojo when O-Sensei was not there for obvious reasons, I was in Iwama. I rarely went to Hombu Dojo. During 1960-61 O-Sensei was very vital. He then sometimes went to Tokyo to teach Aikido, though not many days would pass before students of the Hombu Dojo called me asking me to take O-Sensei home! O-Sensei was giving them a hard time, scolding them for not practicing the correct way.

In Iwama O-Sensei used to do his own practice in the mornings and then I was the only student to take part. In return for his special teaching I worked in O-Sensei's farm.

Mats: Where did O-Sensei spend most of his time teaching, in Iwama or in Tokyo? And how did this change in the 1940s, -50s and -60s?

Saito: First of all I want to make it clear that O-Sensei was an Iwama person. That is where he wanted to spend his time. During the 40-ies and 50-ies he spent almost all of his time in Iwama, he sometimes went to Tokyo. O-Sensei went more often to Tokyo in the 60s, and then perhaps the ratio was a 50-50 split between Iwama and Tokyo. Though when O-Sensei got sick in Tokyo, he himself would call me asking me to take him home.



*Members of the Stockholm Aikido Club with Saito Sensei.
Photographer: unknown*



*Saito Sensei teaches at the Seminar in Fuglsø, Denmark.
Photographer: Mats Alexandersson*

There was a difference in what O-Sensei taught in different places. O-Sensei did not teach the weapons in Hombu Dojo! The concept of Riai (the relation between the weapons and taijutsu) was not taught in Hombu Dojo, only talked about. O-Sensei only taught the weapons and the concept of Riai in Iwama.

O-Sensei trained and studied really hard in Iwama. The development took place in Iwama over a period of 15-20 years. The development started in 1945 and finished some time between 1960 and 1965. Aikido was developed during this Iwama period.

I wish to say some words about all the lies about O-Sensei and his Aikido. For instance the lie that there is not any weapons in Aikido; this really makes me angry! I want the truth to be known about the background of Aikido. Please, make sure this will be put out on the Internet! I am particularly angry about that Hombu Dojo is trying to hide the fact that O-Sensei was an Iwama person and that it was during his time in Iwama Aikido was developed.

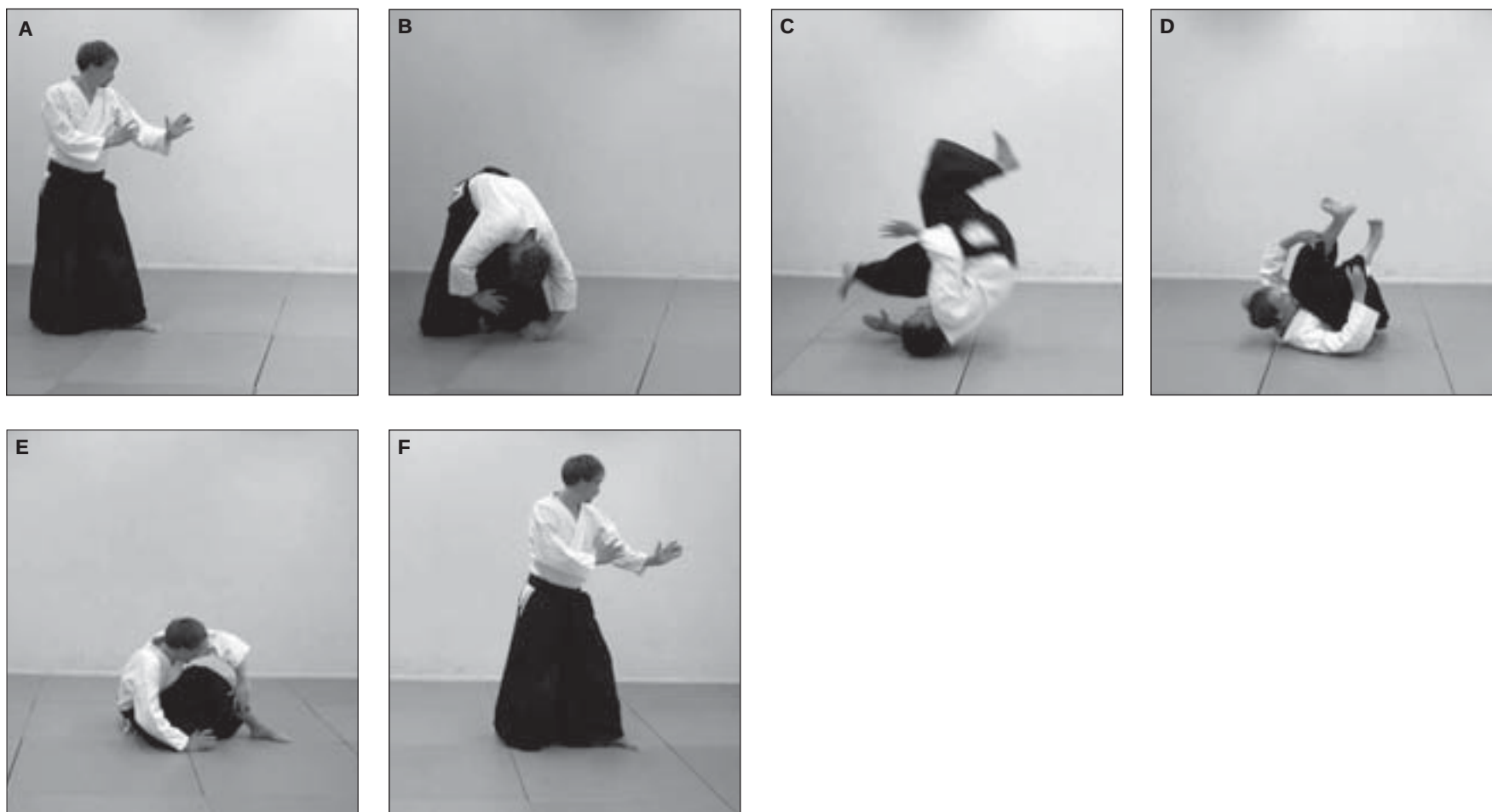
ATT KNYTA BÄLTET



- A** Håll bältet framför dig. Håll i mitten på bältet.
B Lägg bältets mitt mot magen.
C Korsa bältet på ryggen.
D Korsa bältet på magen.
E Låt den högra ändan glida in bakom det korsade bältet, under det första varvet mot magen.

- F** Låt den vänstra ändan löpa runt på insidan så att en ögla skapas.
G För den högra ändan på bältet in i öglan och under bältet.
H Dra åt med med båda händerna så att du får en stabil knut.

MAI UKEMI



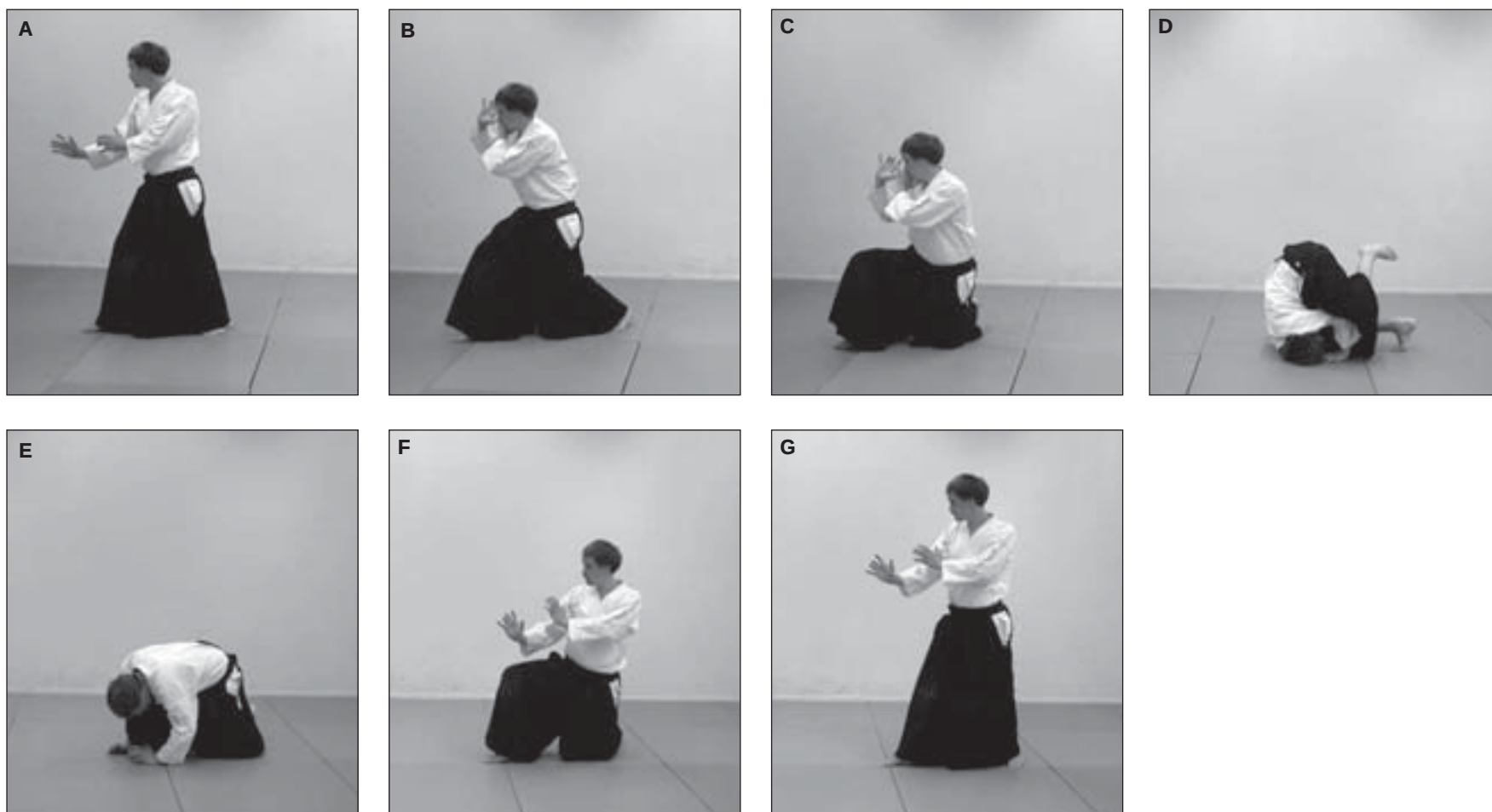
Mai Ukemi, eller framåtfall, som vi vanligtvis kallar det.

Fallträningen är en metod för att få oss att vänja oss vid att bli kastade. Du lär dig att kontrollera din kropp när du faller, och du måste kunna kontrollera din kropp när du blir kastad annars riskerar du att bli skadad även om vi tränar på ett hänsynsfullt sätt. På japanska kallas det ukemi, men ukemi är mer än bara fall, ukemi är ett sätt att ta emot en teknik.

Du får en förståelse för hur tekniken fungerar och hur vi fungerar i tekniken. Du ser den andra sidan av en teknik och det är en mycket viktig källa till kunskap i teknikträningen. Man brukar säga att du blir aldrig bättre på aikido, än vad du är i ukemi.

- A** Stå i kamae.
- B** Böj dig framåt och låt handkanten ta kontakt med mattan. Känn att du får stabilt stöd från mattan. Du skall kunna luta dig tungt mot handkanten. Låt ditt huvud vikas inåt mot axeln så att en fri passage skapas över främre armens axel. Fallet kommer att gå över armen, axeln, och ned på motstående sidans höft.
- C** Rulla runt över armen, axeln och höften. Vik in bakre benet så att du får en 90 graders vinkel mot främre benets knä.
- D** Under fallets gång bibehåller du dina bens hanmi position.
- E** Låt handkanten ta emot mattan så att du rullar upp.
- F** Sedan går du upp i stående kamae.

USHIRO UKEMI



- A** Stå i kamae.
B Är du nybörjare kan du sätta dig i knästående. Låt händerna gå upp mot örat på samma sida som ditt främre ben, samtidigt som du viker huvudet mot samma sida.
C Nu skapar du en öppning för att kunna rulla över axeln och du kommer att kunna ta emot fallet med händerna. Rulla bakåt.
D När du går runt i fallet tar du emot med händerna. Håll ihop knäna så att du inte stoppar rörelsen genom att sträcka ut det bakre benet.
E När du kommit runt tar du stöd med handkanterna.

- F** Res dig upp i knästående.
G Nu kan du ställa dig upp i kamae.

Ushiro Ukemi, fall bakåt, är i princip samma fall som ett fall framåt. Titta på bilderna och jämför. Det som skiljer är förstås riktningen och i vilken ordning de olika momenten kommer. Beroende på din kunskapsnivå kan du göra fallet mer eller mindre snabbt. Vad som visas här är hur du steg för steg går genom fallet.

SHIKKO

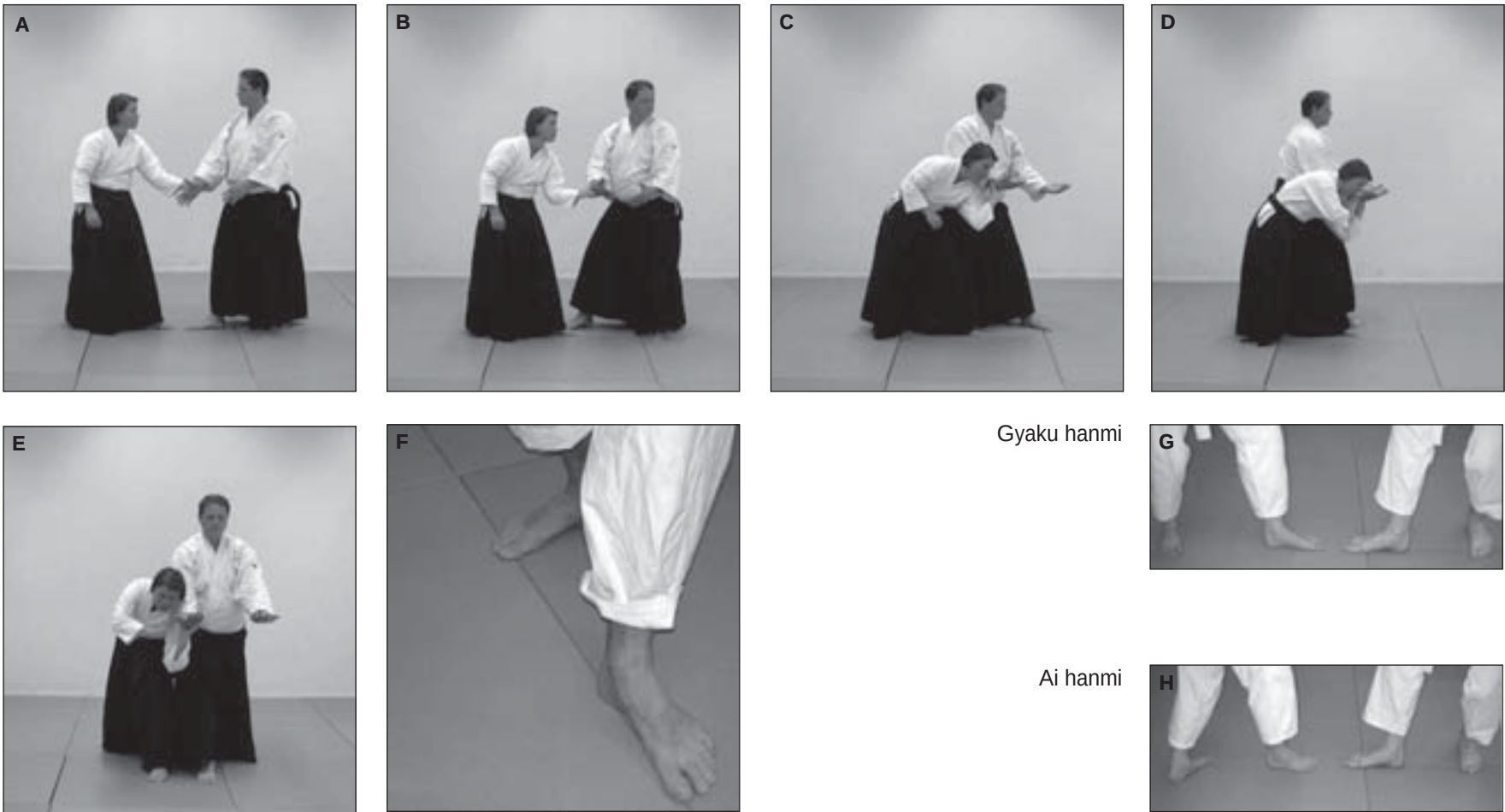


- A** Sitt i seiza. Du sitter på dina underben med rak rygg.
- B** När du rör dig utgår kroppsrörelsen alltid från höften. Tag ett steg fram samtidigt låter du det bakre benet följa med in i steget.
- C** Glid rakt ned på knäet och låt bakre benet följa med fram. Försök hela tiden att ha samma avstånd mellan dina ben. Håll ihop benen för att

- hela tiden ha kontroll och balans i rörelsen.
- D** Tag sedan nästa steg fram. Låt det bakre benet följa med som innan. Den bakre foten vilar på tårna.
- E** Glid rakt ned på knäet.
- F** Fortsätt in i steget.

TAI NO HENKO

TAI NO HENKO KIHON



Tai no henko är en övning där vi tränar att röra oss mot vår uke, att styra vår ukes rörelse och knyta samman våra rörelser så att de harmonierar. Det är här vi för första gången egentligen närmar oss begreppet awase: att harmoniera i rörelse och ande/känsla. Samtidigt skall du ha en stark teknik som möjliggör att du hela tiden har kontroll över rörelsen.

Initiativet är viktigt att träna i alla tekniker. Grundtanken är att du som utför teknikerna alltid har initiativet, antingen du direkt tar kontroll i en situation eller om du bjuder in din uke att agera. Det som är viktigt är att saker sker när du tillåter det.

Tai no henko är en övning som här visas i grundformen, kihon waza. Du visar din hand och din uke greppar om din handled. Tag steg in, tå mot tå, vrid huvudet, sedan handen därefter höften runt 180 grader. Det är viktigt att du rör dig framåt i tekniken och inte backar in i position. Känslan skall hela tiden vara att du rör dig framåt. Det du gör nu, är en nedåtgående spiralrörelse som börjar vid ditt huvud. Följ efter med ett steg in, du skall nu stå axel mot axel, höft mot höft.

Du skall ha full kokyuhō-kraft i händerna och avsluta i bra balans. Om du skulle ta ett för djupt steg in kommer du att underlätta för din uke att komma runt. Skulle du däremot ta ett för kort steg kommer din uke att hamna bakom dig, vilket skulle göra att du tappar kontakten med din uke.

- A** Du och din partner står i vänster respektive höger hanmi, gyaku hanmi. Du visar din hand som du vill styra din uke att greppa. Din uke greppar om din handled. Det skall vara ett stabilt grepp där din uke vill behålla greppet. Du visar handen framför centrum, i höjd med höften. Du kommer att bibehålla den höjden genom hela övningen.
- B** Samtidigt som du tar ett steg in tå mot tå vrids du huvudet och låter handflatan vändas uppåt. Man brukar säga att huvudet styr handen, och att höften styr fötterna.
- C** När du vrids höften, för att låta kroppen komma in höft mot höft, kommer dina fötter att röra sig först efter att höftens rörelse tvingar fötterna till rörelse. På så sätt kommer du att ha kroppens rörelseenergi med dig i rörelsen och du kommer att kunna röra dig i balans.
- D** När du fullföljt höftvridningen kommer du ha gjort en 180 graders höftvridning. Nu skall du stå i hanmi och ha god stabilitet och en tung känsla.
- E** Höfterna är i höjd med varandra likaså står du tå mot tå, dvs. fötterna är i höjd med varandra. Händerna är i höjd med höften och avståndet mellan händerna är din axelbredd.
- F** Hanmi, är den fotställning som man utgår från i aikido.
- G** Gyaku hanmi
- H** Ai hanmi

TAI NO HENKO KI NO NAGARE



Denna övning är i grunden samma teknik som när du tränar grundformen, kihon. Du har initiativet och visar det genom att sträcka ut handen för att dra ut din ukes rörelse.

Här kommer du i kontakt med awase för första gången, ett begrepp som huvudsakligen används vid ki no nagare-träning men som lika gärna kan användas i grundträningen. Awase är en rörelse och en känsla av att harmoniera, att smälta samman. I det här fallet blir det tydligt om du t ex vänder om för tidigt så att din uke hamnar bakom dig, då har du varit för snabb. Är du för långsam, kommer din uke att kunna avancera in i sin rörelse utan att du kan kontrollera det.

Du som har initiativet i träningen, dvs. du som nu inleder träningen, sätter också tempot. Detta att styra tempot är en del av awaseträningen.

Om du börjar i ett lugnt tempo, behåll det tekniken genom, ändra inte tempo. Detta gäller även förstået för din uke. Träna först i ett lugnt tempo tills dess att du och din uke är trygga i övningen, öka sedan tempot efter hand.

När du kommit in höft mot höft kommer din uke att vilja komma in runt framför dig. Det är den rörelsen du kommer att leda vidare i samma riktning som din ursprungliga höft-rörelse. Rörelsen skall inte avstanna utan fortsätta i ett moment tills dess att du knyter ihop övningen och avrundar rörelsen. När du rör dig kommer din höft att ge dig kraften till rörelsen. Efter att du kommit in höft mot höft kommer du att stå i hanmi. Du kommer att röra dig i samma hanmi hela tiden, och kommer därför ha samma fot främst tekniken igenom.

KOKUYUHO

MOROTEDORI KOKYUHO



Morotedori Kokyuho är en central teknik som du kommer att träna vid så gott som varje träningstillfälle. Tekniken kan också tränas från utgångsläget shomenuchi. Här visas dock den vanligaste träningsformen.

- A** Du visar din arm för din uke som greppar den med två händer om underarmen. Du kommer att låta tummen peka nedåt och armbågen snett uppåt. Syftet med din ukes grepp är att kontrollera din arm och hindra dig från att följa upp med attacker. Din uke skall kunna parera dina rörelser.
- B** Tag sedan ett steg in, tå mot häl, och sänk samtidigt axel, armbåge och höft. Saito Sensei brukade förklara med orden; Sänk axel, armbåge och höft, känslan skall vara nedåt.

- C** Vrid in höften så att din kropp kommer i en position som är höft mot höft och axel mot axel. Det innebär att du gjort en höftvridning på 180 grader. Ni kommer nu att stå så ni speglar varandras positioner, samma fot främst med höft och axel jämsides.
- D** Din ukes balans är nu uppknuten i greppet. Tryck armen framför dig uppåt i en spiralrörelse och rör dig in mot din uke. Tag ett steg in bakom din ukes fot för att hindra denne att stiga ur tekniken.
- E** När du nått högsta punkten i rörelsen, fullfölj tekniken med att hugga ned med armarna så du placerar din uke på mattan framför dig.
- F** Avsluta tekniken med stabilitet och kraft.

GYAKU HANMI KATATEDORI KOKYUHO



A Sträck fram handen och låt din uke greppa handleden.

B Tag ett steg in, tå mot häl, höft mot höft. Sänk höften och ha armarna i axelbredd.

C Vrid in höften och lyft armen i en spiralrörelse.

D Sänk armarna i en spiralrörelse.

E Avsluta kastet i full balans med stabilitet.

USHIRO RYOTEDORI KOKYUHO



- A** Låt din uke greppa dina händer bakifrån. Dina händer låter du vara invid höften.
- B** Sänk höften och glid bakåt så du får tät kontakt mellan rygg och buk. För in dina händer framför ditt centrum.
- C** Tag ett steg och ställ dig på utsidan om din uke samtidigt som du fortfarande har händerna framför centrum.

- D** Vrid in höften mot din uke och höj armen och tryck uppåt i en spiralrörelse.
- E** Fortsätt höftvridningen och kasta din uke. Tänk på att ha din bakre arm tätt intill ryggen annars kan du lätt skadas av ett ryck under kastet.
- F** Avsluta kastet med full kontroll och stabilitet.

SUWARIWAZA KOKYUHO 1



- A** Visa händerna i axelhöjd. Din uke greppar handlederna från sidan.
B Gå direkt utåt sidan genom att trycka din ukes hand ned mot mattan, följ efter med knäet. Tryck samtidigt andra armen uppåt.

- C** Fortsätt höftvridningen och bibehåll trycket mot din uke.
D Avsluta i stabil position med full kraft.

SUWARIWAZA KOKYUHO 2

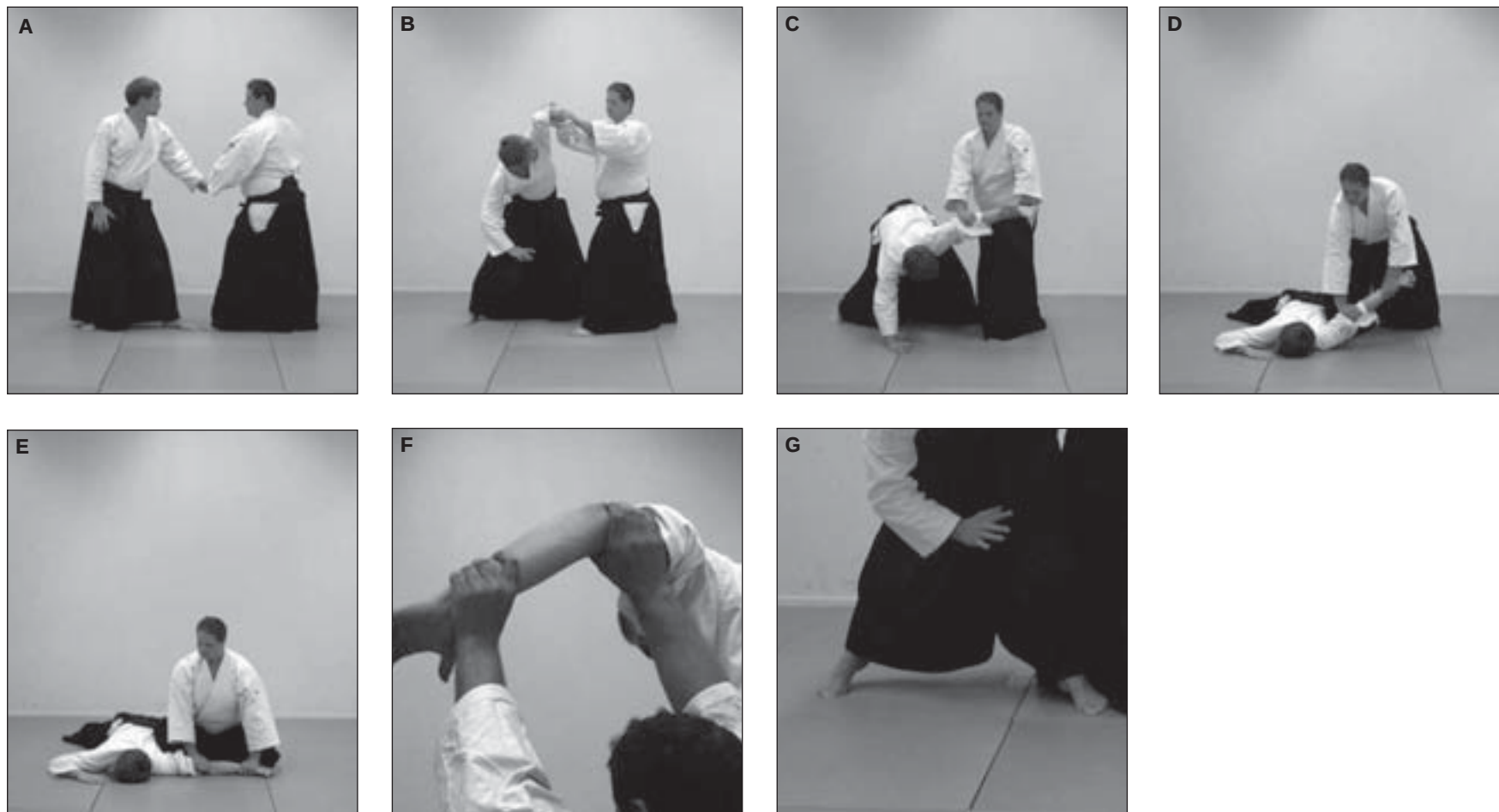


- A** Du visar armarna i axelhöjd och din uke greppar tag i handlederna från sidan.
B Sänk höften och tryck armarna uppåt så att din uke förlorar balansen. Du kommer att bryta din ukes balans underifrån.
C Tryck din uke åt sidan och följ efter i rörelsen med ena knäet.

- D** Fortsätt rörelsen med att trycka vidare in med höften och kroppen.
E När du avslutar tekniken skall du ha full kontroll på din uke och hans grepp. Du skall själv sitta i en djup tung position så att du inte låter dig rubbas.

IKKYO

AI HANMI KATATEDORI IKKYO OMOTEWAZA



- A** Du och din uke står i Ai hanmi. Du visar din hand, på så sätt styr du din uke att greppa handen. Det skall vara ett stabilt grepp där din uke vill behålla greppet.
- B** När du sedan lyfter armen och greppar om din ukes armbåge med den fria handen, se **F**, trycker du fram kroppen med höften och tar samtidigt ett steg in framför din uke. Steget skall nå i höjd mellan din ukes ben. Om steget blir kortare finns det risk för att du inte kommer att nå att fullfölja tekniken. Är steget för långt kan du lätt fastna i positionen.
- Nu skall du ha en kontroll över din uke som gör att hans balans är uppknuten till det bakre benet. Det främre benet skall knappt ha kontakt med mattan, se **G**. Nu skall din ukes balans och kropp vara lätt att kontrollera. Sträva efter att det skall finnas en känsla av lätthet i din uke. I den positionen kommer din uke ha svårt att attackera med spark eller slag, beroende på att han/hon är ur balans.
- Ditt grepp om armbågen gör att du kan bryta din ukes balans under ifrån. Ditt grepp om handleden styr rörelsen i den riktningen du vill ta. Undvik att dra i din uke. Bibehåll känslan av att du med hjälp av kokyūho trycker din uke framför dig.

- C** Du står nu i en stark position. Nu skall du vrida höften och fortsätta trycket genom din ukes arm i en rörelse så att din uke är helt ur balans. Trycket går i den riktning där din uke saknar stödpunkt. Din uke kommer då att ha ena foten, ena knäet och en hand i mattan.
- D** Fortsätt rörelsen ned i mattan, trycket går mot den linjen där din uke har sämst balans, dvs. där en stödpunkt saknas.
- E** Först skall din ukes axel ned i mattan därefter kan du i lugn och ro med full kontroll sätta dig ned och avsluta med fasthållning. Fasthållningen bygger på att du låst fast din ukes axelparti mot mattan. Trycket bibehålls sedan genom att armen helt rak, i 90 graders vinkel ut från kroppen, låses mot mattan. Armbågsvecket skall ligga platt mot underlaget. Dina händer skall greppa strax över armbågen och pressa nedåt, utåt från kroppen, och om handleden med låsning mot mattan.

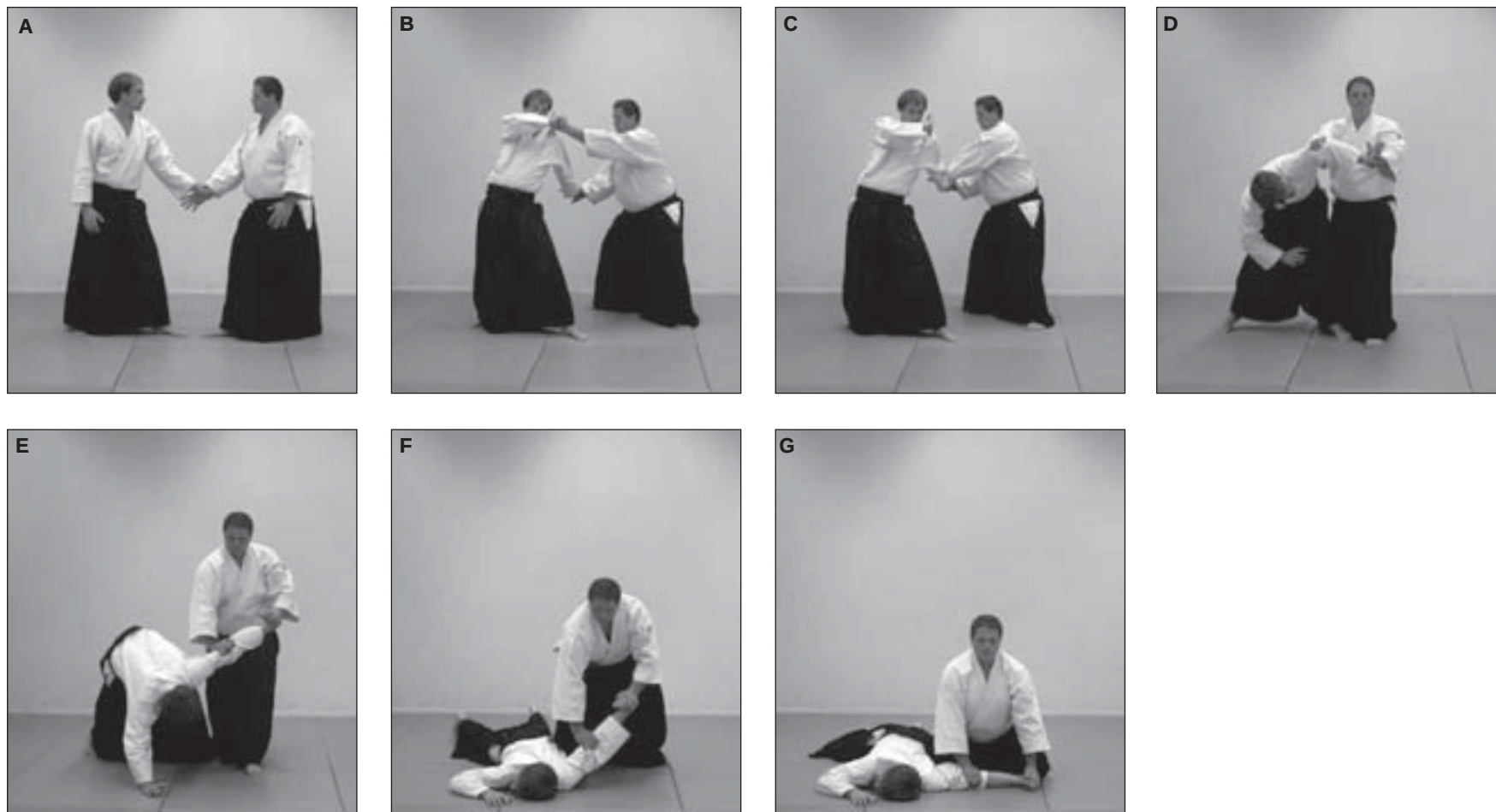
AI HANMI KATATEDORI IKKYO URAWAZA



- A** Låt din uke greppa handleden.
- B** Lyft handen och greppa armbågen underifrån. Samtidigt tar du ett steg in tå mot tå.
- C** Vrid runt höften och ställ dig jämfota bredvid din uke.
- D** När din uke har förlorat balansen, fortsätt rörelsen i samma riktning tills dess att du låser fast axeln mot mattan.

- E** Därefter kan du sätta dig ned och avsluta med fasthållning. Armen skall ligga 90 grader ut från din uke. Armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Du greppar om handleden och strax ovanför armbågen. Ett knä vilar invid armhålan, det andra vid handleden.

GYAKU HANMI KATATEDORI IKKYO OMOTEWAZA



- A** Du och din partner står i vänster respektive höger hanmi. Du visar din hand som du vill att din partner att greppa. Din partner tar tag om din handled. Det skall vara ett stabilt grepp där din partner vill behålla greppet.
- B** Tag ett steg rakt åt sidan så att du står i 90 graders vinkel från attacklinjen, och bryt balansen samtidigt som du utför en atemi.
- C** Greppa om handleden och lyft upp armen, byt sedan grepp så att du även håller om armbågen.
- D** Bibehåll trycket mot din partner och tryck med hjälp av höftvridningen din partner ned framför dig.

- E** Här är din uke helt ur balans. Det är först nu som du kan ta ett steg in mot din partner.
- F** Tag steg in mot din uke och lås fast axeln mot mattan.
- G** Armen skall ligga i 90 graders vinkel rakt från axeln. Armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Du greppar om handleden, och strax ovan armbågen. Greppet om armbågen skall medföra ett ryck nedåt och ut mot handleden, samtidigt som du låser fast handleden, mot mattan. Ett knä skall vila vid armhålan, det andra vid handleden.

GYAKU HANMI KATATEDORI IKKYO URAWAZA



- A** Låt din uke greppa om handleden.
B Tag ett steg ut åt sidan och ställ dig jämfota. Utför en atemi mot din uke och bryt balansen.
C Greppa om handleden på din uke, lyft armen och låt din andra hand greppa om armbågen samtidigt som du tar steg in tå mot tå.
D Tryck din uke framför dig i en spiralrörelse, uppåt sedan nedåt. Fortsätt rörelsen ned i mattan, trycket går mot den linjen där din uke har sämst balans, dvs. där en stödpunkt saknas.

- E** Först skall din ukes axel ned i mattan därefter kan du i lugn och ro med full kontroll sätta dig ned och avsluta med fasthållning.
F Fasthållningen bygger på att din ukes axel låst fast axelpartiet mot mattan, trycket bibehålls sedan genom att armen helt rak, i 90 graders vinkel ut från kroppen, låses mot mattan. Armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Dina händer skall greppa strax över armbågen och pressa nedåt, utåt från kroppen, och om handleden med låsning mot mattan.

KATADORI IKKYO OMOTEWAZA



- A** Ni utgår från gyaku hanmi. Din uke greppar om dina axlar.
B Tag ett steg ut åt sidan, ställ dig jämfota och utför en atemi samtidigt som du sänker tyngdpunkten och höften. Sträck även ut den andra armen så att den rörelsen bidrar till balansbrytningen.
C Lås fast din ukes hand mot din axel, greppa om armbågen, därefter vrider du in höften och ställer dig invid din uke.

- D** För ned din ukes arm framför dig.
E Lås fast axeln i mattan.
F Avsluta fasthållningen.

KATADORI IKKYO URAWAZA



- A** Din uke greppar din axel.
B Bryt balansen, tag ett steg åt sidan, sänk höften och sträck ut armen samtidigt som du utför en atemi.
C Greppa om handen och om armbågen.
D Tag steg in, tå mot tå, och tryck din uke framför dig.

- E** Fortsätt höftrörelsen runt så att din uke helt förlorar balansen.
F Lås fast axeln mot mattan.
G Avsluta fasthållningen, din ukes arm skall gå 90 grader ut från kroppen.

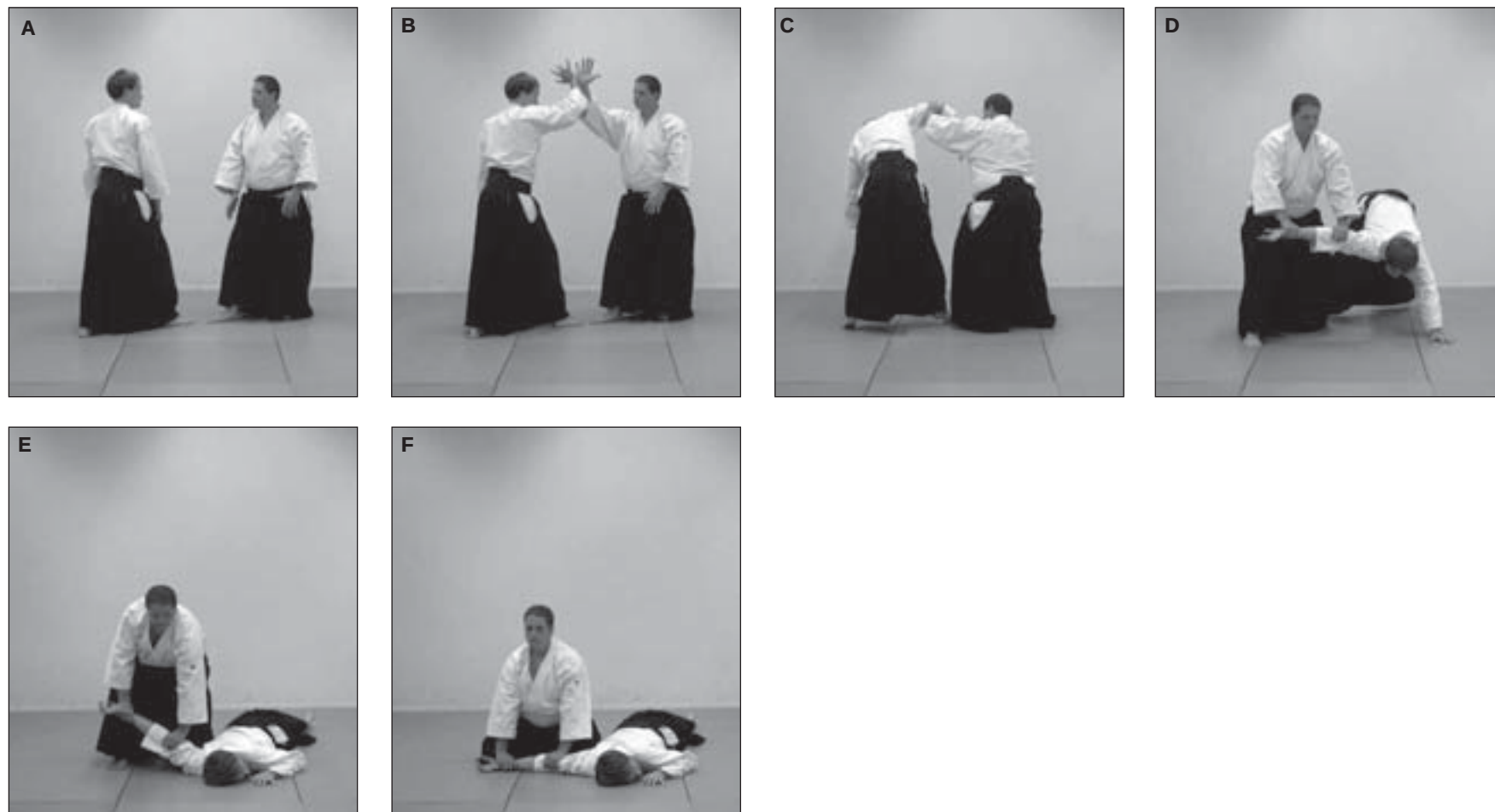
SHOMENUCHI IKKYO OMOTEWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi. I grundformen av Ikkyo var O-Sensei mycket tydlig i det att nage är den som initierar tekniken. Nage drar ut ukes ki genom att börja med en shomenuchi.
- B** När nage gör shomenuchi, speglar uke rörelsen för att undvika att träffas. Greppa samtidigt om armbågen. Greppet om armbågen ger dig kraft och en bra kontaktyta för att kunna arbeta vidare med tekniken.
- C** Skär ned med handkanten. Med greppet om armbågen trycker du uke framför dig. Du kommer att hålla i armen ungefär som ett cykelstyre, horisontellt framför dig. Bibehåll trycket hela tiden, så att du har kontroll över din uke.

- D** Lås först fast axeln mot mattan, innan du sätter dig ned.
- E** Fasthållningen bygger på att din ukes axel låst fast axelpartiet mot mattan, trycket bibehålls sedan genom att armen helt rak, i 90 graders vinkel ut från kroppen, låses mot mattan. Armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Dina händer skall greppa strax över armbågen och pressa nedåt, utåt från kroppen, och om handleden med låsning mot mattan.

SHOMENUCHI IKKYO URAWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi.
- B** Inled med shomenuchi, din uke kommer att spegla din rörelse för att undvika att bli träffad.
- C** Tag steg in, tå mot tå, samtidigt sänker du tyngdpunkten så att du kan greppa armbågen underifrån. Påbörja nu ett tryck i rörelsens riktning, dvs. framåt. Du får under inga omständigheter dra i din uke.
- D** Fortsätt rörelsen runt. Du kommer nu att stå jämfota bredvid din uke i 90 graders vinkel mot attacklinjen. Du skall hålla armen horisontellt

framför dig, ungefär som du håller i ett cykelstyre.

- E** Lås först fast axeln i mattan. Nu kan du i lugn och ro fullfölja fasthållningen.
- F** Ett knä skall vila inne vid din ukes armhåla, det andra skall vila ungefär i höjd med handleden. Axeln skall vara fastlåst mot mattan, och armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Du greppar om handleden och strax ovan armbågen, där trycket skall vara ned och ut mot handleden.

USHIRO RYOTEDORI IKKYO OMOTEWAZA



- A** Din uke greppar dina handleder bakifrån.
B Sänk höften, glid bakåt och för samtidigt in händerna framför ditt centrum. Det är viktigt att du skapar kontakt mellan din ukes kropp och din rygg.
C Vrid höften så att du ställer dig i 90 graders vinkel mot attacklinjen och utför en atemi mot din uke. Notera: det finns en annan grundform där man går mer direkt in i tekniken istället för att gå 90 grader av linjen, Den visas ej här på grund av utrymmesskäl. Du bör dock lära dig även den tekniken.

- D** Led din ukes mot-tryck ned mot mattan. När rörelsen når sin lägsta punkt greppa om armbågen och växla grepp om handleden.
E Nu när du växlat grepp och din uke är helt ur balans kan du fortsätta in i nästa moment,
F Tag ett steg in mot din uke. Lås fast axlen mot mattan innan du sätter dig ned.
G Avsluta fasthållningen.

USHIRO RYOTEDORI IKKYO URAWAZA



- A** Din uke greppar dig om handlederna bakifrån.
B Sänk höften och glid bakåt så att du får tydlig kontakt med din ukes kropp. För samtidigt in händerna framför centrum så att du lätt kan arbeta från en stark position.
C Tag ett steg åt sidan samtidigt som du vänder dig mot din uke och utför atemi mot honom/henne. Nu skapas ett tryck mot din uke. Notera: det finns en alternativ grundform av denna teknik. Av utrymmes skäl visas inte denna här.

- D** Trycket som du skapade mot din uke medför att din uke trycker tillbaka för att stoppa din rörelse. Din ukes tryck leder du nedåt. På den lägsta punkten greppar du om din ukes armbåge. Led din ukes rörelse runt in i urawazaformen.
E Lås fast armbågen i mattan.
F Avsluta med fasthållning.

NIKYO

GYAKU HANMI KATADORI NIKYO OMOTEWAZA



A Låt din uke greppa din axel.

B Tag ett steg åt sidan och utför en atemi.

C Greppa handleden och tryck mot armbågen. Därefter tar du ett steg in framför din uke.

D När din uke är helt ur balans, kan du ta ett steg in mot din uke

för att låsa fast axeln mot mattan.

E Växla grepp och avsluta fasthållningen.

F Lås fast axeln och armen, vrid med höftens hjälp kroppen in över din ukes centrum.

GYAKU HANMI KATADORI NIKYO URAWAZA



- A** Din uke greppar din axel.
B Tag ett steg åt sidan, sänk höften och bryt balansen. Utför en atemi mot din uke.
C Lyft nu upp greppet och lås fast det mot axeln, behåll balansbrytningen.
D Vrid in höften och tag steg in, tå mot tå. Nu får din uke en 90 gradig vinkel i handleden.
E Vrid in höften mot din uke så att även armbågen får 90 gradig vinkel.

- F** Sänk höften och greppet in mot din ukes centrum.
G Växla grepp så att du nu trycker med handkanten mot armbågen. Bibehåll greppet om ukes hand, släpp inte på trycket mot kroppen.
H Lås fast axeln mot mattan och sätt först ned knäet närmast huvudet.
I När du sitter ned på båda knäna växlar du greppet så att du låser fast armen.
J Avsluta fasthållningen med att vrida kroppen in mot din ukes centrum.

AI HANMI KATATEDORI NIKYO URAWAZA



A Låt din uke greppa din handled.

B Sänk armbågen samtidigt som du låser fast din ukes hand genom att lägga din fria hand över ukes hand.

C Lyft greppet och vrid kroppen så att du får en 90 gradig vinkel på din ukes handled. Notera att denna teknik även utförts med växling av fotsteg, dvs. att man har tagit steg in i tå mot tå med bakre benet.

D Fortsätt nu vridningen in mot din ukes centrum så att även armbågen vinklas 90 grader.

E Sänk höften, tyngdpunkten och greppet in mot din ukes centrum.

F Förbered nu växling av greppet. Handen som låser fast din ukes hand skall nu greppa om armbågen istället.

G Avsluta fasthållningen.

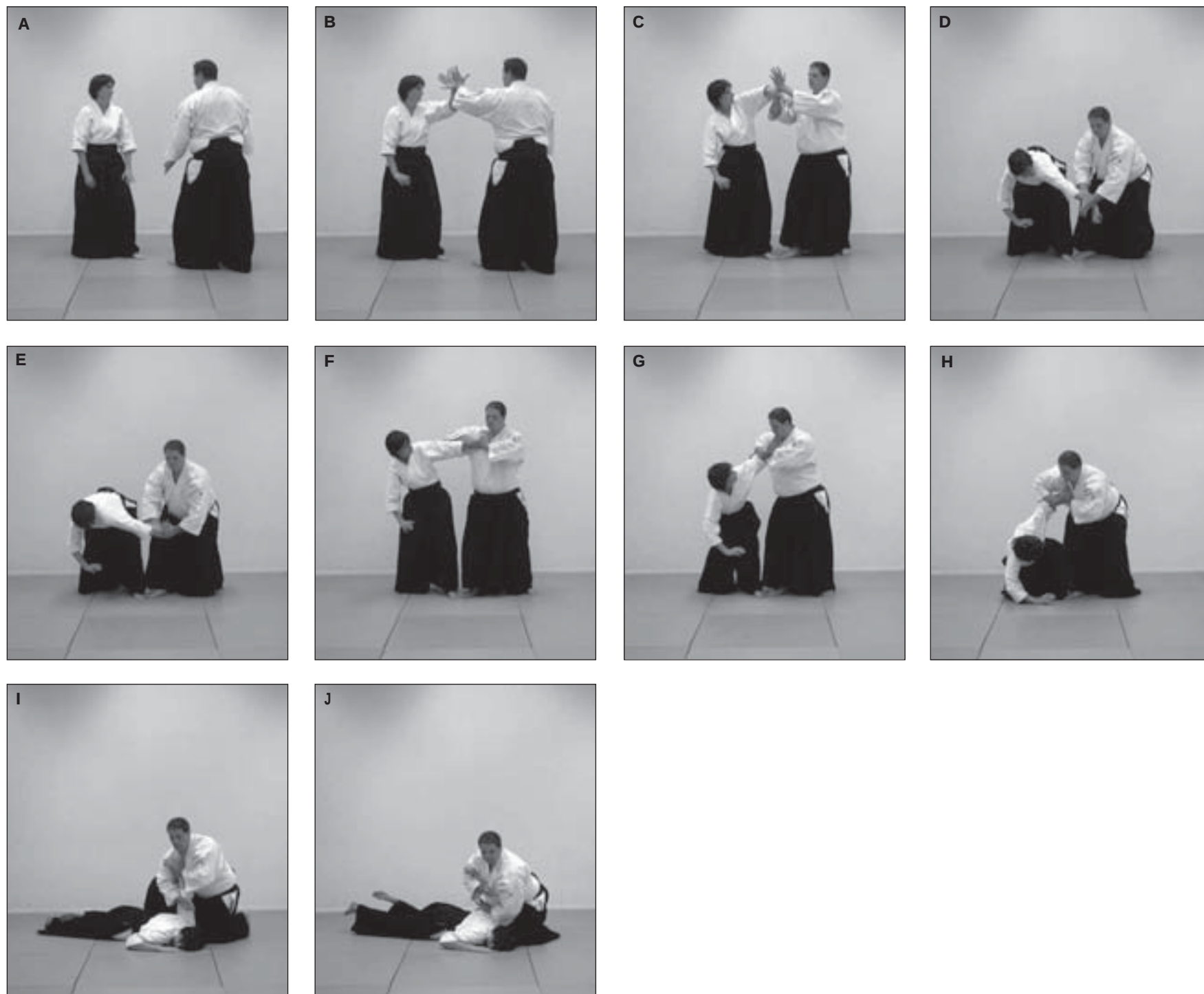
SHOMENUCHI NIKYO OMOTEWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi.
- B** Inled med shomenuchi, greppa din ukes armbåge och bryt balansen.
- C** Tryck mot armbågen och skär ned med handkanten så att rörelsen slutar framför ditt centrum. Skär sedan med handkanten runt din ukes hand. Rörelsen är en cirkelrörelse som leder in din ukes hand in i ditt nya grepp.

- D** Nu har du ett nikyogrepp om din ukes hand.
- E** Lås fast axeln i mattan.
- F** Växla sedan grepp och avsluta med fasthållning.

SHOMENUCHI NIKYO URAWAZA

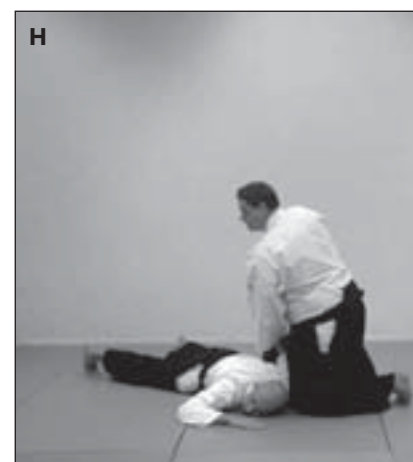


- A** Utgångsläget är ai hanmi.
B Inled tekniken med shomenuchi, din uke följer med upp i rörelsen för att blockera din attack
C Tag ett steg åt sidan och ställ dig i 90 grader mot attacklinjen. Greppa handleden underifrån samtidigt som du bibehåller kontakten med din ukes handled mot din handkant.
D Skär ned med handkanten. Vid den lägsta punkten kommer handkanten att med en cirkelrörelse skära runt din ukes handled.

- E** Greppa om handkanten på din ukes hand.
F Lyft upp armen mot bröstet och lås fast handen.
G Vrid in höften mot din uke så att även armbågen vinklas i 90 grader.
H Sänk greppet och höften mot din ukes centrum.
I Sätt dig ned med bibehållet grepp om din ukes arm, lås fast axeln mot mattan.
J Växla grepp om armen och avsluta fasthållningen.

SANKYO

SHOMENUCHI SANKYO OMOTEWAZA



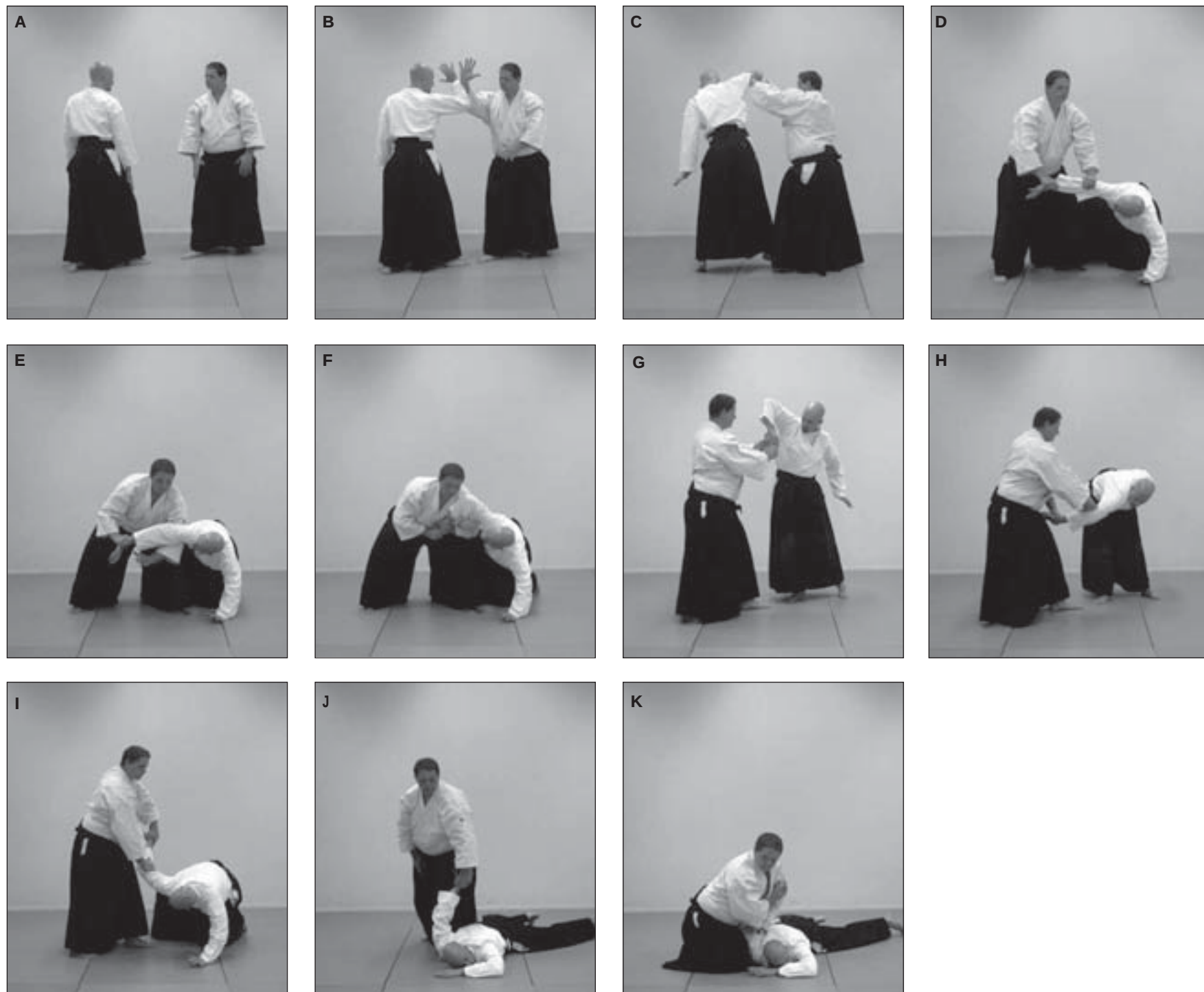
Sankyogreppet.

Du greppar om handkanten och om fingrarna. Det är viktigt att handkanten, handleden och underarmen är i linje med varandra. Om du får en vinkel som bryter mot linjen kommer du troligtvis att tappa kontroll över din uke.

- A** Utgångsläget är ai hanmi. Du tar initiativet och utför shomenuchi.
- B** Din uke följer med upp i rörelsen för att blockera. Du greppar om armbågen och behåller kontakten med handleden med tegatana.
- C** Fortsätt höft rörelsen ned och bryt din ukes balans.
- D** Sök kontakt med din arm in mot ukes armhåla. Kontakten skall göra det svårt för din partner att resa sig upp.
- E** Tag sankyogreppet om handkanten och förbered för att ta ett steg in framför din uke.
- F** Tag ett stort steg in framför, utför en atemi samtidigt som du behåller sankyogreppet. Din uke kommer nu att vara helt ur balans och stå på tå.

- G** Gör en skärande rörelse nedåt med greppet om handen, lägg sedan handen över armbågen. Undvik att lägga handen för tidigt på din ukes armbåge, eftersom det tenderar att leda till att man trycker mot armbågen och då förlorar effekten av sankyorörelsen och balansbrytningen.
- H** Fortsätt den skärande rörelsen med handen och lås fast axeln mot mattan. Sätt först ned knäet närmast din ukes huvud.
- I** Lås fast armen mot din kropp och bibehåll effekten av sankyo samtidigt som du behåller trycket mot din ukes axel. Vrid kroppen in över din ukes huvud för att avsluta fasthållningen.
- J** Sankyogreppet.

SHOMENUCHI SANKYO URAWAZA



- A** Inled med att utföra en shomenuchi.
- B** Sänk höften och tag steg in tå mot tå samtidigt som du greppar om din ukes armbåge och trycker denna framför dig.
- C** Fortsätt trycket och rörelsen, först upp och sedan nedåt i en spiral.
- D** När din uke är ur balans, för in din axel mot din ukes armhåla och lås så att uke hindras att resa sig.
- E** Greppa sankyogreppet om handkanten och fingrarna. Se till att handleden är i rät linje med underarmen, annars är risken stor att du tappar kontrollen över din uke.
- F** Vrid sankyon upp och in mot din uke.

- G** Skär ned med handen som håller om din ukes handled, lägg därefter din fria hand på armbågen.
- H** Fortsätt rörelsen i samma riktning och för din uke mot mattan.
- I** Lås fast axeln mot mattan samtidigt som du bibehåller sankyogreppet och vridningen i sankyo snett över din ukes centrum.
- J** Alternativt kan du välja att göra en sittande fasthållning. Lås först fast din ukes axel mot mattan, därefter sätter du dig ned och växlar grepp.
- K** Fasthållningen görs med hjälp av sankyo. Bibehåll greppet om handleden och lås fast din ukes arm genom att trycka den mot ditt bröst.

YONKYO

SHOMENUCHI YONKYO OMOTEWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi.
- B** Inled med shomenuchi, tag kontroll över armbågen och bryt balansen. Din uke kommer nu att, som i ikkyo, ha kroppsvikten vilande på det bakre benet.
- C** Vrid höften och sänk armen så att din uke helt förlorar balansen.
- D** Växla grepp till yonkyo, se detaljbilder E-G. Avsluta med fasthållning. Fasthållningen låser fast armbågen och axelpartiet mot mattan.

- E** Utgå från ett vanligt ikkyogrepp. Armen hålls parallellt med din överkropp.
- F** Böj din ukes arm så att du får 90 graders vinkel.
- G** Växla grepp och ta tag med båda händerna. Du greppar med båda händerna genom att använda lillfinger, ringfinger och nedre knogens insida på pekfinger. Detta är samma sätt som du greppar om bokken. Nu kan du vrida händerna inåt armens mitt. Momentet påminner om att krama ur en blöt trasa.

SHOMENUCHI YONKYO URAWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi.
- B** Du inleder med shomenuchi och drar ut din ukes respons.
- C** Tag steg in, tå mot tå, samtidigt som du greppar din ukes armbåge underifrån och påbörjar trycket för att föra runt honom.
- D** Fortsätt höftvridningen tills dess att din uke helt är ur balans.
- E** Växla grepp till yonkyo. Greppet påminner om sankyo, med skillnaden att du greppar om underarmen istället för handen, Fortsätt härifrån att vrida in mot din uke i en spiralrörelse för att bryta hans balans.

- F** När du fört rörelsen hela vägen upp, står din uke på tå och är lätt att hantera eftersom han är ur balans.
- G** Skär ned med armen, i ditt centrum, med hjälp av höftväridningen.
- H** Avsluta tekniken med fasthållning. Lås fast din ukes axel och armbåge mot mattan, samtidigt som du vrider fast armen med hjälp av yonkyogreppet.

KOTEGAESHI

AI HANMI KATATEDORI KOTEGAESHI

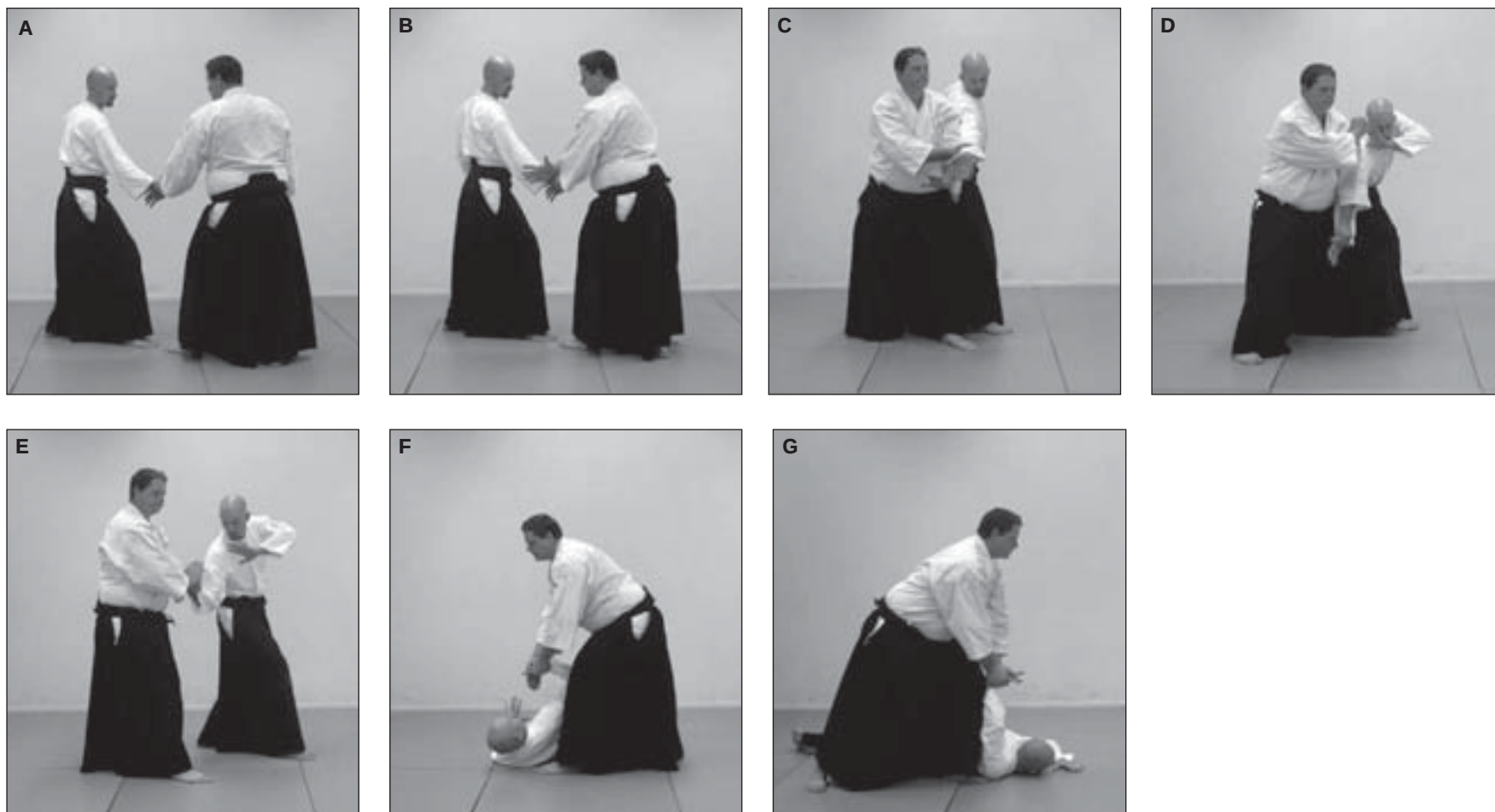


- I** När du växlar grepp för att gå in i kastmomentet bör du tänka på följande. Dina fingrar skall ligga parallellt med din ukes fingrar. Trycket kommer att rulla ihop handen till en liten boll. Kotegaeshi betyder, liten hand. Inför kastet vill du ha två 90 graders vinklar, en vid handleden och en vid armbågen samt att din ukes underarm är parallell med med mattan dvs. horisontal. Andra vinklar kommer att göra det svårare att utföra tekniken.

- A** Du visar handen och din uke greppar om handleden.
B Tag steg in, tå mot tå, 90 grader av attacklinjen. Samtidigt som du utför atemi har du greppat handleden och ställer dig i en djup position för att bryta balansen. Du håller handen i ditt centrum framför dig. Positionen brukar refereras till som horse-stance, dvs. en position liknande den man har när man sitter till häst.
C Nu växlar du grepp, se detaljbild I, och tar ett steg bakåt.
D Vrid höften runt 180 grader och tryck runt handleden.
E Här växlar du grepp för att få runt din uke så att du kan avsluta med fasthållning. För ned handen mot ansiktet och lägg andra handen på armbågen.

- F** Tryck armbågen på utsidan av huvudet, runt huvudet. Fortsätt rörelsen tills dess att din uke kommit runt.
G Lås fast axeln mot mattan. Därefter för du armen snett över axelpartiet mot huvudet. Som sista moment lägger du tryck mot handleden.
H Det finns två grundläggande sätt att utföra fasthållningar när du gör kotegaeshi. En är stående och här visas en sittande. Lås fast axeln innan du sätter dig ned, greppa om handleden och skapa en nära kontakt till greppet genom att trycka armen mot kroppen med hjälp av din fria arm. Vrid höften snett över huvudet på din uke.
I Kotegaeshi, liten hand.

GYAKU HANMI KATATEDORI KOTEGAESHI



- A** Du visar handen och din uke greppar om handleden.
B Samtidigt som du tar ett steg in tå mot tå, lägger du handen över din ukes grepp och skapar ytterligare kontakt. Försök inte att greppa handleden ännu.
C Vrid höften runt 180 grader. Genom den stora höftrörelsen kommer din ukes grepp att lossna och du kan växla grepp.
D Efter att du växlat grepp tar du ett steg fram så att du står i 90 graders vinkel från attacklinjen. Nu har du samma position som vid ai hanmi kotegaeshi.
E Lägg handen över din ukes hand och tag ett steg bakåt.
F När du kastat din uke fortsätter du att vrida runt din uke så att denne ligger på magen.

- G** Avsluta med fasthållning, stående eller sittande.

Tänk på detta;

Din uke greppar handleden. Korsa händerna med hjälp av din fria hand, samtidigt som du tar ett steg in tå mot tå och går runt 180 grader. Det är viktigt att du genomför hela höftrörelsen. En mindre rörelse gör att du riskerar att inte kunna gå loss från greppet. Detta är en viktig skillnad mot när man utför tekniken i ki no nagare-form. Då får uke inte tag i handleden på samma kraftfulla sätt vilket gör att du kan gå direkt in i balansbrytningen, så som sker i ai hanmi katatedori-formen.

SHOMENUCHI KOTEGAESHI



- A** Utgångsläget är ai hanmi.
B Du initierar med shomenuchi och din uke följer med upp i rörelsen.
C Lägg handen på din ukes handled. Greppa inte förrän du med en skärande rörelse fört ned handen till maghöjd.
D Utför en atemi samtidigt som du sänker höften och bryter balansen. Låt handen stanna framför ditt centrum.

- E** Lägg handen över din ukes hand.
F Kasta och för runt din uke så att han ligger på magen.
G Avsluta med stående eller sittande fasthållning.

TSUKI KOTEGAESHI



- A** Ni står i ai hanmi position.
- B** När din uke slår en tsuki vrids du, med höften, kroppen 45 grader från attacklinjen så att du undviker att träffas. Du höjer handen för att utföra en shomenuchi som skall blockera attacken och få din uke ur balans.
- C** Slå shomenuchi hela vägen ned för att blockera och bryta balansen ordentligt.
- D** För att kunna ta ett steg in tå mot tå trycker du undan din ukes hand, detta skapar en öppning för dig att ta dig genom.
- E** Stig in tå mot tå och greppa handen.
- F** Bryt balansen och utför en atemi. Behåll greppet om handen, i ditt centrum.

- G** Lägg fingrarna parallellt över din ukes fingrar.
- H** Tryck på med höften samtidigt som du trycker runt din ukes handled och gör ett kast.
- I** Växla grepp och för över din uke till att ligga på magen.
- J** Nu kommer du att gå in i en sittande fasthållning. Lås först fast axeln mot mattan. Gå ned med knäet närmast huvudet. Tag ett fast grepp om handleden.
- K** Sätt dig ned och lås fast armen mot överkroppen. Låt höften trycka på fasthållningen.

USHIRO RYOTEDORI KOTEGAESHI

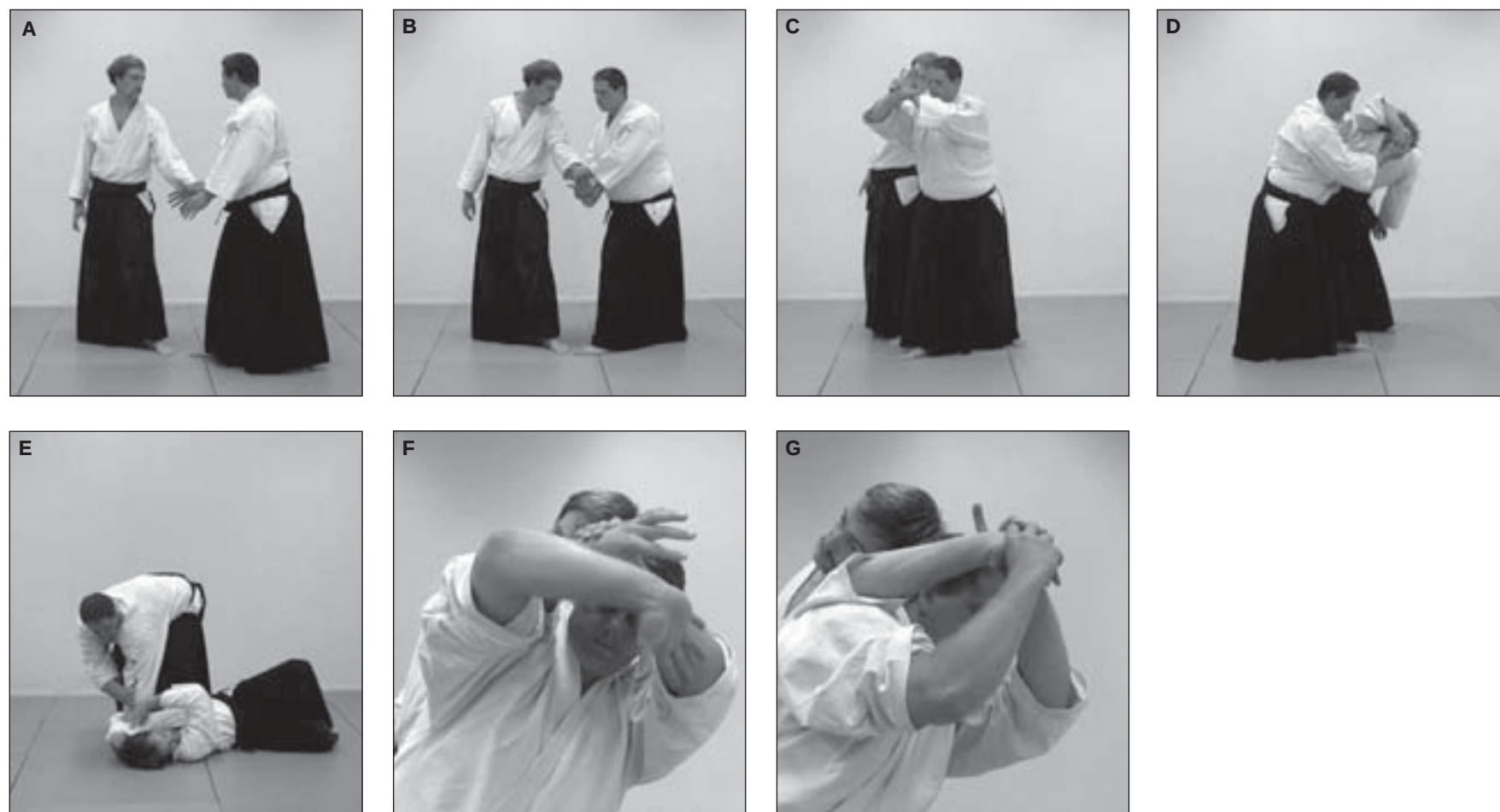


- A** Din uke greppar dina handleder bakifrån. Du håller händerna jämsides med höften.
- B** Sänk höften och glid bak för att skapa kontakt med din uke. För in händerna i ditt centrum.
- C** Samtidigt som du tar ett steg tå mot tå, låter du ena handen gå nedåt samtidigt som den andra handen går upp framför ditt ansikte. Du skall gå runt med den övre handen för att sedan greppa din ukes hand.
- D** Fortsätt runt och greppa om handen.

- E** Nu kan du gå loss ur greppet. Sänk armbågen och använd kokyuho för att vrida dig loss ur tumgreppet.
- F** Sänk höften och bryt balansen samtidigt som du utför atemi.
- G** Lägg handen över din ukes hand. Fingrarna skall vara parallella.
- H** Tag ett steg bakåt och påbörja kastet.
- I** Växla grepp och vrid runt din uke så att han ligger på magen.
- J** Avsluta med fasthållning, sittande eller stående.

SHIHONAGE

GYAKU HANMI KATATEDORI SHIHONAGE OMOTEWAZA



- A** Visa handen så att din uke greppar handleden.
B Tag steg åt sidan och ställ dig i 90 graders vinkel mot attacklinjen. Samtidigt greppar du om handleden och sänker din greppade arms armbåge.
C Tag steg in framför din uke samtidigt som du trycker upp armen framför dig. OBS: båda momenten måste utföras samtidigt, annars kommer du med stor sannolikhet att fastna i detta moment.
D Vrid runt kroppen med höften. Håll händerna framför centrum.

- Se bild F-G hur du genomför växling av greppet under höftvridningen.
E Avsluta kastet med att låsa fast arm och axelparti mot mattan samtidigt som du utför atemi.
F Med kokyūho-rörelsen trycker du loss din hand ur din ukes grepp. Rörelsen går mot tumgreppet, där din ukes grepp är som svagast.
G Greppa om handen på din uke.

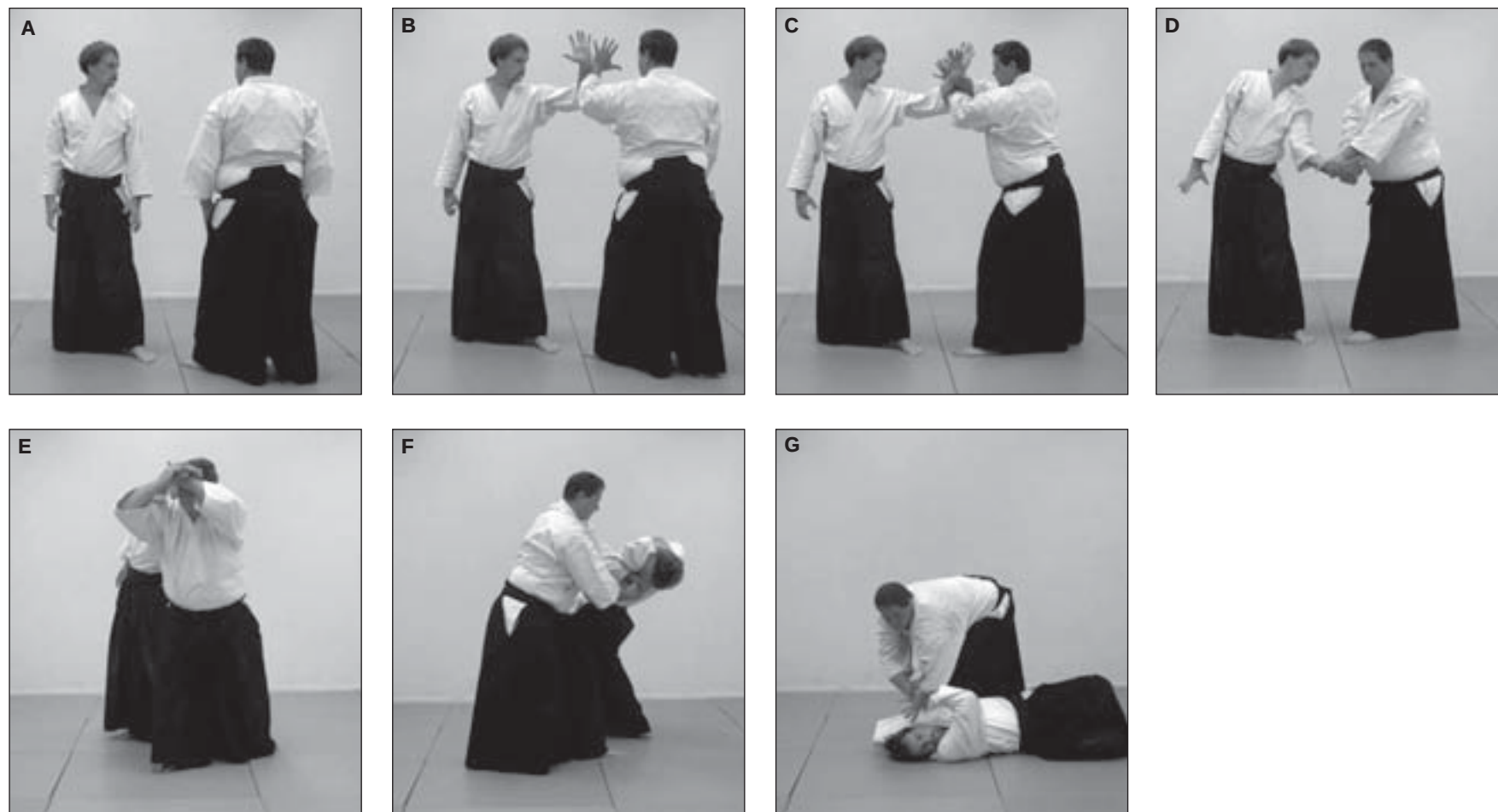
GYAKU HANMI KATATEDORI SHIHONAGE URAWAZA



- A** Du visar handen för din uke som greppar din handled.
B Tag ett steg in, tå mot tå. Samtidigt sänker du höften och armbågen och greppar om din ukes handled.
C Vrid din höft runt på utsidan av din uke samtidigt som du trycker handen framför dig.
D Fortsätt rörelsen runt, under vägen går du loss ur din ukes grepp och växlar grepp.

- E** Fortsätt runt i en stor höftvridning. Du skall komma djupt runt din uke.
F Avsluta fasthållningen med att låsa fast arm och axelparti mot mattan, samtidigt som du utför atemi.
G Bilden visar hur man tidigare utförde shihonage. Du låser armbågen och skapar ett stort tryck mot handflatan för att få maximal kontakt med din uke.

SHOMENUCHI SHIHONAGE OMOTEWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi.
B Du initierar med shomenuchi.
C Tag ett steg åt sidan så att du står i 90 graders vinkel mot attacklinjen. Korså händerna, med en hand över och en hand under din ukes hand.
D Skär ned med din övre handkant, tegatana, men greppa först efter att handen är framför ditt centrum. Greppar du för tidigt kan du lätt blockeras i rörelsen. Notera: shihonage shomenuchi är en teknik som man endast gör som omotewaza. Vid urawaza är det mycket lätt att fastna

eller tappa kontroll över tekniken eftersom du och din uke kommer att komma väldigt nära varandra och det blir trångt att komma runt vid själva ingångsmomentet.

- E** Tag ett steg in framför din uke samtidigt som trycker upp armen framför dig.
F Vrid runt höften och kasta din uke.
G Avsluta med fasthållning. Arm och axelparti låses fast mot mattan samtidigt som du utför atemi.

KOSHINAGE

GYAKU HANMI KATATEDORI KOSHINAGE, IKKYO



- A** Du visar din hand och uke greppar din handled för att kontrollera dig.
- B** Tag ett stort steg ut till sidan, sänk höften och gör atemi mot din uke som skyddar sig och förlorar balansen.
- C** Greppa om din ukes hand så att du kan behålla kontrollen över ukes arm. Samtidigt tar du loss din andra hand ur ukes grepp.
- D** Greppa om din ukes armbåge, tryck armen uppåt samtidigt som du tar ett steg in framför din uke.

- E** Tag ett steg in framför din uke och sänk höften. Du skall få kontakt med korsryggen mot din ukes buk. Din uke kommer att ligga helt platt med magen mot din rygg. Se till att du kommer in så pass djupt att din uke mer eller mindre själv faller in i position.
- F** Tryck på med höftrörelsen och bibehåll trycket mot armen. Tänk dig en punkt framför dig där du skall placera din uke. Kasta din uke dit.
- G** Avsluta kastet i full balans och med full kraft.

GYAKU HANMI KATATEDORI KOSHINAGE, UNDER



- A** Din uke greppar om din handled.
- B** Tag ett steg in mellan din ukes fötter samtidigt som du gör atemi och trycker upp din ukes arm.
- C** Greppa om handleden och vrid in din kropp.
- D** Fortsätt höftvridningen så att du hamnar i 90 graders vinkel mot din ukes hanmi. Samtidigt låter du armen föras över ditt huvud in framför ditt centrum. Var noga med att få en helgjuten kontakt mellan

din korsrygg och din ukes buk. Tänk även på att komma in underifrån så att din uke faller av sig själv in i positionen.

- E** Tryck på med höften samtidigt som du behåller trycket mot handleden.
- F** Utför kastet distinkt och låt höften trycka din uke runt in i kastet.
- G** Avsluta din teknik med kraft och balans.

GYAKU HANMI KATATEDORI KOSHINAGE, SHIHONAGE



- A** Din utsträckta hand greppas av din uke.
B Tag ett steg, på utsidan av uke, så att du står i 90 graders vinkel mot attacklinjen. Greppa din ukes handled. (Jämför med gyaku hanmi katatedori shihonage där du går in på samma sätt.)
C Samtidigt som du trycker armen utåt tar du ett steg in framför din uke.

- D** Vrid höften runt och låt armen hela tiden röra sig framför ditt centrum.
E Sänk höften och skapa kontakt med din ukes höft. Din uke kommer nu att falla över sidan över din höft.
F Tryck på med höften och kasta din uke framför dig.
G När du avslutar skall du ha kraft och balans.

TENCHINAGE

RYOTEDORI TENCHINAGE



- A** Du visar båda händerna och låter din uke greppa om handlederna.
- B** Du för ena handen ned och utåt sidan. Samtidigt för du andra handen upp och in mot örat på din uke. I rörelsen tar du ett stort steg in mot din uke.
- C** Efter att du tagit steget kommer du att ha brutit balansen. Du har tryck vid det övre greppet samtidigt som du har tryck mot det nedre greppet. Din uke skall inte kunna gå ur greppet.

D Tryck på med höften och avsluta kastet av din uke.

E Tag ett steg fram och avsluta i en stabil position

Tenchinage betyder Himmel-och-jord-kast. En hand går upp mot himlen och den andra går ned mot jorden.

IRIMINAGE

GYAKU HANMI KATATEDORI IRIMINAGE GEDAN



- A** Din uke greppar din utsträckta hand.
B Lägg din fria hand över din ukes grepp.
C Vrid höften runt för att gå fri från greppet. Samtidigt låter du din ukes handled föras in i ditt grepp så att du bibehåller kontrollen över armen.

- D** Fortsätt djupare in bredvid din uke och greppa i kragen.
E Sänk höften och dra in din uke mot ditt bröst.
F Vrid in höften mot din uke och höj samtidigt armen.
G Avsluta kastet i fullgod balans med kontroll över din uke.

GYAKU HANMI KATATEDORI IRIMINAGE CHUDAN



- A** Du visar din hand och drar ut din ukes respons. Din uke greppar runt din handled.
- B** Tag steg in, tå mot tå, och greppa om din ukes handled.
- C** Fortsätt rörelsen med ett stort steg så att du kommer in bakom din uke. Greppa kragen och sänk höften samtidigt som du drar din uke mot ditt bröst och på så sätt bryter balansen och erhåller en god kontroll.

- D** Vrid in höften mot din uke och höj armen.
- E** Fortsätt kastet genom att fullfölja höftvridningen.
- F** När du avslutat höftvridningen tar du ett steg in mot uke.
- G** Avsluta i balans och med full kraft.

GYAKU HANMI KATATEDORI IRIMINAGE JODAN



- A** Visa din hand och låt din uke greppa.
- B** Glid bakåt och dra ut din ukes rörelse samtidigt som du låser greppet genom att korsa dina händer och lyfta armarna.
- C** När din uke rör sig framåt ur balans tar du ett steg in vid sidan om. Din position skall vara en spegelbild av din ukes. Det är viktigt att du har kontroll över din ukes arm och bibehåller kontakten. När du tar steget in till din uke har du redan greppat i kragen. Samtidigt som du

- sänker höften drar du din uke mot ditt bröst för att få en effektiv balansbrytning.
- D** Vrid dig in mot din uke och lyft armen för att avsluta kastet.
- E** Fortsätt höftvridningen hela vägen runt.
- F** Följ upp med ett steg för att avsluta kastet. Avsluta stabilt. Tänk på att du skall kunna stå stadigt även om din uke inte skulle släppa greppet under kastet.

AI HANMI KATATEDORI IRIMINAGE



A Din uke greppar om handleden.

B Tag ett stort steg in mot din uke, greppa kragen och sänk höften samtidigt som du bryter balansen genom att dra greppet och din uke mot ditt bröst.

C Vrid in höften mot din uke och höj armen.

D Fortsätt höftvridningen och armrörelsen.

SHOMENUCHI IRIMINAGE



- A** Du initierar tekniken genom att dra ut din ukes rörelse i en shomenuchi. Du höjer din arm som inledningen till ett hugg med tegatana. Din uke speglar rörelsen och följer med upp i den. Tänk på att rörelsen skall komma som ett mjukt flöde och att de två armarna inte skall slås ihop.
- B** Tag ett stort steg in brevid din uke och greppa kragen. Sträva efter att behålla kontakten med din ukes arm, så att inga nya grepp eller slag kan utföras.

- C** Sänk höften och dra din uke mot ditt bröst.
- D** Vrid höften in mot din uke samtidigt som du höjer armen. Kraften i kastet förs över till din uke främst genom kontakten med din kropp via greppet om kragen och trycket mot bröstet.
- E** Fortsätt höftvridningen.
- F** Tag ett steg in för att fullfölja kastet.
- G** När du avslutar skall du stå kraftfullt och stabilt.

KAITENNAGE

GYAKU HANMI KATATEDORI KAITENNAGE SOTOMAWARI



- A** Du visar handen och din uke greppar om handleden.
B Tag ett steg framåt och utför en atemi.
C Stig in tå mot tå samtidigt som du utför atemi med tegatana.
D Din uke kommer att försöka styra undan handen genom att trycka tillbaka. Den kraften leder du nedåt.

- E** På lägsta punkten låser du fast din uke med en hand på huvudet.
F Glid bakåt ett steg och tryck upp huvudet och senare även armen.
G När du har press på din ukes huvud och arm fortsätter du rörelsen framåt och trycker på med höften.
H Avsluta kastet i full kontroll.

GYAKU HANMI KATATEDORI KAITENNAGE UCHIMAWARI



- A** Visa din hand och din uke greppar om handleden.
- B** Tag ett steg framåt och utför atemi.
- C** Stig in under armen och påbörja atemi med hjälp av tegatana mot ansiktet. Höften driver på, hela rörelsen runt.
- D** Fortsätt höftvridningen i ett moment.
- E** Atemin tvingar din uke att trycka tillbaka med sitt grepp. Det mot-trycket kommer du att leda nedåt.
- F** Låt hela rörelsen ned vara djup

- G** På den lägsta punkten i rörelsen lägger du din hand på ukes huvud. Handen skall ha kontakt i övergången mellan bakhuvud och hjässa. Du skall nu bibehålla ett tryck nedåt och bakåt. (Observera: om du lägger handen på nacken kommer din uke sannolikt att kunna resa sig upp.)
- H** Nu har du glidit ett steg bakåt. Du pressar armen snett över ryggpartiet samtidigt som du låser fast huvudet. I detta läget kommer du att ha god kontroll över din uke.
- I** Tryck på med höften för att avsluta kastet.
- J** Fullfölj och känn att du står stabilt efter kastet.

KOKYUNAGE

GYAKU HANMI KATATEDORI KOKYUNAGE



A Din uke greppar din handled.

B Tag steg in, tå mot tå, och lyft armen.

C Fortsätt höftvridningen hela vägen runt och kom in så att du står höft mot höft.

D Påbörja kastet nedåt och framåt.

E När din uke helt förlorat balansen inleder denne sitt fall framåt.

F Avsluta med balans och stabilitet.

MOROTEDORI KOKYUNAGE 1



- A** Din uke greppar om din underarm med två händer. Syftet är att försöka kontrollera dig så att du inte skall kunna attackera.
- B** Tag ett steg in, tå mot tå, sänk höften och armbågen. Nu börjar du bryta din ukes balans.
- C** Fortsätt höftvridningen in så att du står höft mot höft. Börja med att lyfta armen i en spiralrörelse.

- D** Tag ett steg bakåt med det yttre benet. Samtidigt fortsätter du rörelsen uppåt med armarna. Låt båda armarna utföra samma rörelse även om det endast är din ena arm som är greppad. Då är det lättare att få en balanserad och symmetrisk rörelse.
- E** Kasta din uke genom att hugga nedåt med armarna.
- F** När din uke faller släpper han/hon taget och inleder ett fall framåt. En mer erfaren aikidoka kan utföra ett hårdare fall.
- G** När kastet är avslutat skall du stå kvar i god balans, med full kraft.

MOROTEDORI KOKYUNAGE



- A** Din uke greppar din underarm.
B Tag ett steg in, tå mot tå, och lyft armarna.
C Skär ned med armen och gör dig beredd att ta steg in runt din uke när denne kommer runt i rörelsen.
D När du öppnat upp tillräckligt ser du en tydlig öppning som du kan gå in i.

- E** Tag ett steg in och för in din arm underifrån för att fortsätta balansbrytningen.
F Kasta nedåt med armarna och din uke börjar sitt fall.
G Avsluta i balans och med kraft.

MOROTEDORI KOKYUNAGE 3



A Din uke greppar din underarm med två händer.

B Tag steg in, tå mot tå.

C Led ner rörelsen djupt ned.

D Vänd sedan rörelsen uppåt och låt din greppade arm gå över din ukes arm. Samtidigt sträcker du in din fria arm under din ukes armar.

E Tag ett steg intill din uke. Nu har du kontakt med dina armar mot din ukes armar.

F Lås fast och börja kasta nedåt.

G När du kastar bör du släppa din uke om denne vill göra ett mjukt fall. Avsluta, som alltid, i god balans och med kraft.

MUNADORI KOKYUNAGE



- A** Din uke tar ett grepp om gi i brösthöjd.
B Tag steg in, tå mot tå, samtidigt som du skapar kontakt med armen närmast din ukes arm.
C Fortsätt höftvridningen in, vänta med att ta steg tills dess att du kommit runt.

- D** Tag ett steg bakåt och fortsätt rörelsen med tryck framåt.
E Fortsätt trycket mot din uke så att uke gör ett fall framåt.
F När du avslutar tekniken skall du stå i god, kraftfull balans.

RYOKATADORI KOKYUNAGE 1



A Din uke greppar om dina axlar.

B Tag ett steg in, tå mot tå.

C Fortsätt att vrida höften så att du kommer in höft mot höft. Därefter tar du steg in med bakre foten.

D Sträck ut din ukes arm som ligger över dina armar, samtidigt som du trycker mot armbågen för att utnyttja kontakten för balansbrytningen.

E Kasta din uke nedåt framåt.

F Efter kastet skall du stå stabilt och med full kraft.

RYOKATADORI KOKYUNAGE 2



- A** Låt din uke greppa axlarna.
B Stig in med främre foten, tå mot häl, samtidigt som du låter ena handkanten trycka din ukes armbåge uppåt. Skär samtidigt ned med andra handkanten mot armbågsvecket.

- C** Fortsätt sedan rörelsen runt så att du kommer höft mot höft med din uke.
D Fortsätt rörelsen tills dess att din uke faller.
E Avsluta tekniken i full balans.

RYOKATADORI KOKYUNAGE 3



A Din uke greppar om dina axlar.

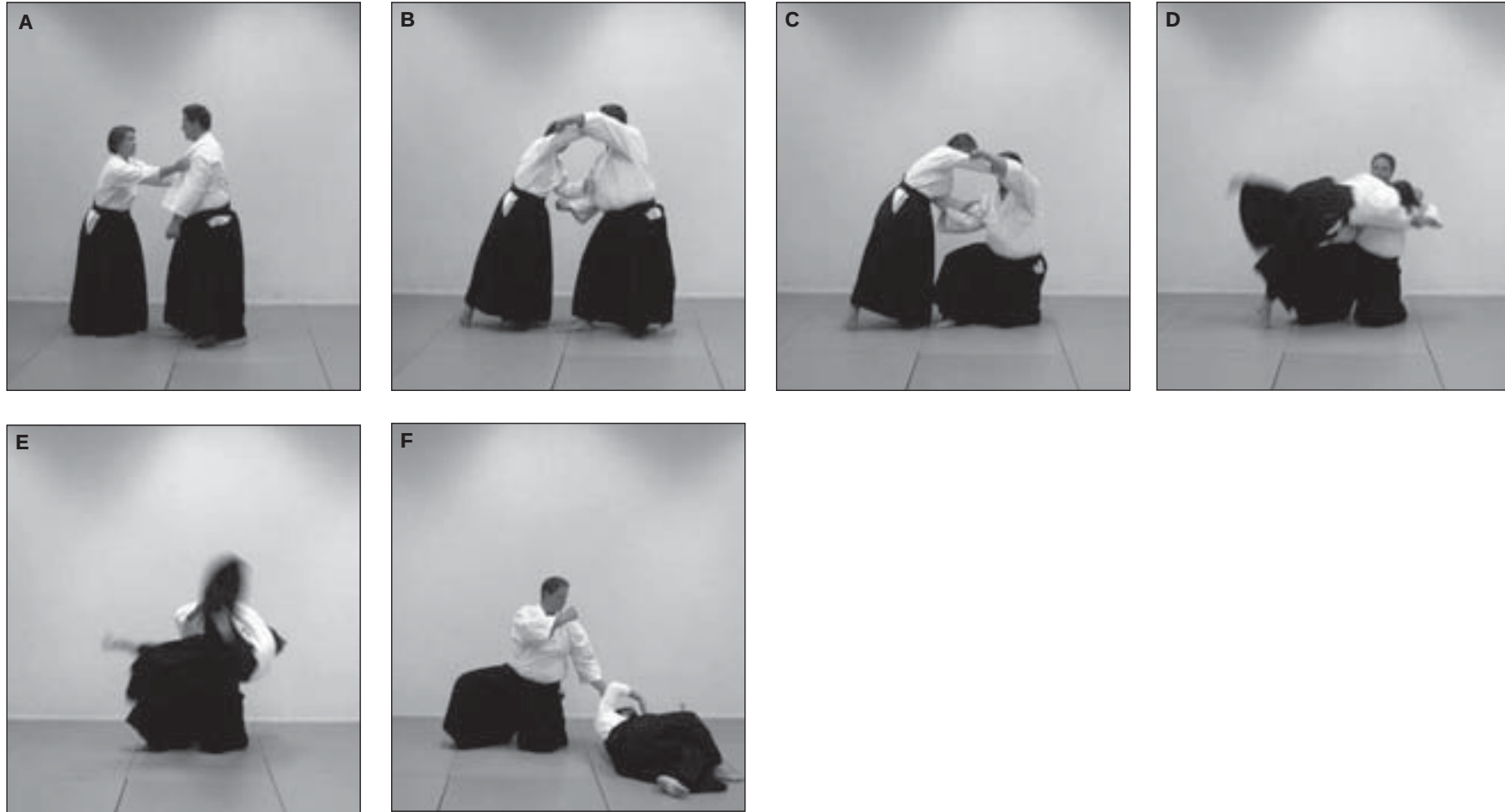
B Du tar ett steg in, tå mot tå och höft mot höft. Du trycker samtidigt dina handkanter mot ukes armbågsveck. Båda händerna befinner sig på insidan av din ukes grepp. Din ena hand trycker uppåt och din andra hand trycker nedåt.

C Genom att trycka ner den ena armen och föra den andra armen uppåt får du en effektiv balansbrytning som leder vidare framåt. Vrid runt höften och fortsätt att trycka din uke framför dig med kroppen.

D När din uke faller släpper han/hon greppet för att göra ett fall framåt.

E Avsluta kastet med balans och stabilitet.

RYOKATADORI KOKYUNAGE 4



A Din uke greppar dig om axlarna.

B Led rörelsen bakåt samtidigt som du greppar på ovansidan av armbågen och drar uppåt bakåt. Förbereder dig på att gå ned i knästående.

C När du kommit ned i knästående utför du atemi mot magen, fortsätter draget och kastar din uke.

D Din uke faller framåt, snett över din axel.

E Fallet fortsätter nedåt bakom dig.

F Följ med i rörelsen och behåll kontrollen över din uke.

RYOTEDORI KOKYUNAGE



- A** Du visar dina händer och din uke rör sig framåt för att greppa om båda handlederna.
- B** Du leder rörelsen bakåt och går av angreppslinjen, fortfarande med dina händer framför ditt centrum.
- C** Led ut din ukes rörelse så att du tar balansen och öppnar upp för att ta ett steg in.

- D** Tag ett steg in och lås din ukes armar i rörelsen.
- E** Kasta din uke nedåt.
- F** Nu har din uke helt förlorat balansen och faller.
- G** Avsluta stabilt och med kraft.

POSITIONER



- A** Ai hanmi katatedori (kosadori)

B Gyaku hanmi katatedori

C Ryotedori

D Munadori (katate)

E Ryo munadori

F Hijidori
- G** Sodedori

H Sodeguchidori

I Kubishimi

J Ryo hijidori

K Ryo sodedori

L Ryo sodeguchidori

POSITIONER



- A** Katadori
- B** Ryo katadori
- C** Shomenuchi
- D** Yokomenuchi
- E** Tsuki
- F** Ushiro ryotedori

- G** Ushiro ryokatadori
- H** Eri dori
- I** Kamae
- J** Kamae
- K** Ushiro katate munadori
- L** Katadori shomenuchi

ORDLISTA

Aikido

Aikido består av tre tecken, ai, ki , do. Ai betyder harmoni eller att harmoniera. Ki, betyder livsenergi, universell energi eller ande. Do betyder vägen. Do är en term som används inom flertalet japanska traditionella kampkonster t.ex. kyodo (bågskytte), judo eller karate do för att markera en arts särprägel och inriktning.

Aikidoka

Person som tränar aikido

Aiki Jinja

Ett tempel som byggdes av O-Sensei I lwama för att hedra aikidons gudom.

Aikikai

Kai betyder organisation, Aikikai betyder aikido-organisation. Aikikai har sitt huvudsäte (Hombu Dojo) i Tokyo och leds av Doshu, den nuvarande äldste sonen inom familjen Ueshiba.

Ai Hanmi

En utgångsposition där uke och nage har båda samma fot främst, t ex höger/höger.

Ai Uchi

Ömsesidig död. Resultatet av en konfrontation när båda dör.

Ashi

Ben eller fot

Atemi

Slag mot uke. Slaget kan användas för att distrahera eller för att få uke i obalans. O-Sensei betonade ofta att användandet av atemi är avgörande för utövan-det av aikido.

Bokken/Bokuto

Svärd av trä

Budo

Kampens väg, stridens väg

Chudan

Mellanposition med avseende på ens egen kropp

Dan

Svart bälte. Traditionellt sett smutsades bältet under långvarig träning varpå det mer och mer färgades svart. Färgen indikerar därför långvarig träning och därmed hög kunskapsnivå. Dan-graden var också en signal (shodan första dan) att man var accepterad som elev. Innan dess gick eleven på prov. Idag kan man som högst få 9 dan. O-Sensei delade ut 10 dan till en del elever.

Deshi

Elev, student eller lärjunge

Do

Väg

Dojo

Plats för träning, träningslokal.

Dojo Cho

En dojos ledare. (Titel)

Domo Arigato Gozaimashita

En japansk artighetsfras för: tack så mycket. Används bland annat när man avslutar träningen.

Dosa

En övning, ex kokyo dosa, en kokyo-övning.

Doshu

Ledare för Aikikai, idag är det O-Senseis sonson, Moriteru Ueshiba, som innehar den rollen.

Gaku

Kalligrafi som hänger i dojon.

Gedan

Låg position

Gi/Dogi/Keiko Gi

Träningskläder som alltid är vita. Karate eller judo-dräkter rekommenderas.

Go No Sen

Att ta hand om en attack efter att den utförts

Go tai

Hård kropp. Det är den första grundläggande trän-ingsformen i aikido. En rigorös träningsform där man tränar med kraft och tyngd.

Gyaku Hanmi

Motsatt ställning. Uke har höger fot fram och nage har vänster fot fram.

Hakama

Vida, svarta byxor som ursprungligen användes utomhus för att skydda kläder från smuts. Hakama hänger traditionellt sett samman med Dan-graden.

Hanmi

Ställning där man står så att fötterna bildar en triangel.

Hanmi Handachi

Utgångsläge där nage sitter och uke står.

Hantai

Motsatt eller omvänd

Happo

Åtta riktningar. Happo Giri, hugg (med svärd) i åtta riktningar. En övning för att hugga i åtta riktningar.

Hara

Kroppsligt och andligt centrum. En punkt ett par centimeter under naveln.

Henka Waza

Variation av grundtekniker

Hito e-mi

Ställning där fötterna skapar en triangel. Ursprunget står att finna i svärdskonsten där man sökte ge en så liten måltavla som möjligt. Återfinns i hanmi.

Hombu Dojo

Term för huvuddojon i en organisation. Ofta avses Aikikais huvuddojo.

Hidari

Vänster

Hiji

Armbåge

Irimi

Att träda in. Att med kroppen gå in djupt in till sin ukes kropp.

Jinja

En Shinto-helgedom. Det finns en Aiki Jinja i lwama i närheten av dojon.

Jiyu Waza

Fri träningsform utan förutbestämda tekniker eller attacker.

ORDLISTA

Ju tai

Mjuk kropp. Det andra steget i trestegstrappan för hur man successivt tränar en teknik. Träningsformen för in rörelse i tekniken och är mjukare. Fortfarande stannar tekniken dock upp vid viktiga delmoment. Jfr Go tai och Ryu tai.

Jo

Stav av trä. Ursprunget till Aiki no Jo, stavteknikerna som är en del av aikido, kommer delvis från Bo (en längre stav) och delvis från spjut.

Jodan

Hög position

Joseki

Övre sidan av en dojo, på Senseis vänstra sida.

Kaeshi Waza

Kontringsteknik, att vända en teknik

Kaiso

Aikidons grundare, Morihei Ueshiba. (Titel)

Kaitennage

Roterande kast

Kamae

Utgångsställning

Kamiza

Sensei sida av dojon, även kallad joza.

Kata

En serie förutbestämda rörelser som bildar en specifik träningsform: t ex 31-kata för jo.

Kata

Axel/skuldra

Katate

Handled

Katana

Ett blankt svärd

Keiko

Träning

Ken

Svärd

Ki

Kraft, ande, universell energi

Kiai

Ett skrik som samlar all kraft och fokuserar kropp och själ i en rörelse.

Kihon

Grundläggande. Grundform av en teknik.

Ki Musubi/Ki No Musubi

Att knyta upp/ihop ki, anden och kraften.

Ki No Nagare

En teknik I rörelse

Kohai

Yngre elev

Kokyuho

Metod att andas, att förena kroppens energiflöde genom kontroll av andningen.

Kokyu Ryoku

Att utnyttja kraften genom Kokyuho.

Kumijo

Parövning för Jo

Kumitachi

Parövning för bokken

Kyu

Grad under svart bälte, dvs. vitt bälte

Ma Ai

Harmoniskt avstånd. Ett avstånd där ingen av uke eller nage kan nå den andre.

Mai

Fram

Mai Ukemi

Fall framåt

Men

Huvud

Migi

Höger

Muna

Mellangärde

Musubi

Att knyta

Nagare

I rörelse. En teknik som är i rörelse.

Nage

Den som utför tekniken, den som kastar.

Obi

Bälte

Omote

Framsidan.

Omote Waza

Då nage går in framför uke.

Onegai shimasu

"Jag är redo att träna med dig"
Används då man inleder träning.

Osae Waza

Fasthållningsteknik

O-Sensei

Stor lärare. Man avser Morihei Ueshiba, grundaren av aikido.

Oyo Waza

Tillämpade tekniker

Randori

Fri träningsform med flera uke

Rei

Bugning, hälsning

Reigi

Etikett

Riai

De sammanbindande principerna för taijutsu (kroppstekniker) och bukiwaza (stav och svärd).

Ritsurei

Stående hälsning

Ryu tai

Flytande kropp. Det tredje steget i trestegstrappan för hur tekniker tränas. Teknikerna utförs helt i rörelse från början till slut. (Jfr Go tai och Ju tai.)

ORDLISTA

Samurai

Benämning för det högre skiktet av den japanska krigarklassen, under perioden 1200-talet–1800-talet. Jämförbart med det europeiska riddarväsendet.

Sempai

Äldre elev

Sen No Sen

Att gå in i en attack just i det ögonblicket den påbörjas.

Sensen No Sen

Att ta hand om en attack innan den utlöses. Ofta i betydelsen att dra ut en attack innan motparten själv agerat.

Sensei

Lärare, instruktör, en som är äldre

Seiza

Sittande till knä

Shiho

Fyra riktningar

Shihonage

Kast i fyra riktningar

Shihan

En formell titel som betyder Mästarinstruktör: lärares lärare.

Shikko

En metod att förflytta sig på knä

Shimoseki

Nedre sidan av dojon, på Senseis högra sida.

Shimoza

Elevernas sida av dojon

Shodan

Första svarta bältes-graden.

Shomen

Främre delen, eller överdelen, av huvudet. Avser även dojons front mot vilken man hälsar.

Soto

Utsida

Suburi

Grundläggande övningar, speciellt bokken och jo.

Suvari Waza

Tekniker där såväl uke som nage sitter ned.

Tachi

Rakt svärd, från äldre tid

Tachi Waza

Stående tekniker

Taijutsu

Kroppstekniker

Tai no henko/Tai No Tenkan

Grundläggande övning för att lära sig harmoniera med en uke och kontrollera rörelsen.

Tai Sabaki

Koppsförflyttning

Takemusu Aiki

O-Sensei beskrev aikidons essens som takemusu aiki. En hög nivå av aikido där oändlig mängd tekniker föds i stunden ur den samlade erfarenheten av grundtekniker och anpassning till den aktuella situationen.

Tanto

En dolk

Te

Hand

Tegatana

Handkanten, handens svärd

Tenkan

Att gå runt. Även kallad Ura waza.

Tsuki

Ett slag eller stöt

Uchi

Insida

Uchi Deshi

Elev som bor på dojon. Traditionell form av undervisningsförhållande där en hängiven elev fullständigt ägnar sig åt sin träning. Saito Sensei var uchi deshi under 23 år hos O-Sensei.

Ueshiba Kisshomaru (1921-1999)

O-Senseis son. Övertog vid O-Senseis död 1969 titeln Doshu.

Ueshiba Morihei (1883 - 1969)

O-Sensei. Aikidons grundare.

Ueshiba Moriteru (1951-)

O-Senseis sonson och nuvarande Doshu.

Uke

Den person som är mottagare av tekniken

Ukemi

Betyder ordagrant att ta emot med kroppen. Ofta översätts det med fall framåt eller bakåt. Men det finns en djupare innebörd av ukemi. Ukemi möjliggör en djupare förståelse av hur tekniker skall utföras genom att man tar emot tekniken och upplever den från annat håll.

Ura

Bakom. Ofta avses då tekniker utförs på utsidan av en ukes hanmi.

Ura Waza

Att gå runt. Jfr Tenkan

Ushiro

Bakom, bakom en uke

Waza

Teknik

Yoko

Sidan

Yokomen

Huvudets sida

Yudansha

Svartbälteselev

Zanshin

Förlängt fokus och koncentration. Koncentrationen bibehålls även efter att själva tekniken avslutats. Syftet är att vara i fortsatt god balans och hög beredskap.

ORDLISTA

Aikidotekniker:

Ikkyo	Den första tekniken
Nikyo	Den andra tekniken
Sankyo	Den tredje tekniken
Yonkyo	Den fjärde tekniken
Gokyo	Den femte tekniken
Rokkyo	Den sjätte tekniken
Kokyuho	Andningsmetod
Kokyunage	Kast med Kokyu
Shihonage	Kast i fyra riktningar
Kotegaeshi	Handledskast
Iriminage	Kast efter djup ingång mot uke
Kaitennage	Roterande kast
Koshinage	Höftkast
Tenchinage	Himmel och Jord-kast
Juji garami	Kast med korsade armar

Olika angreppsformer:

Eri dori
Hijidori
Katadori
Katadori shomenuchi
Katatedori
Kubishimi
Munadori (katate)
Munadori (kubishimi)
Munadori (ryotedori)
Ryo hijidori
Ryo katadori
Ryo munadori
Ryo sodedori
Ryo sodeguchidori
Ryotedori
Shomenuchi
Sodedori
Sodeguchidori
Tsuki
Ushiro ryotedori
Ushiro katate munadori
Ushiro eri dori
Ushiro kubishimi
Ushiro dori
Ushiro ryokatadori
Yokomenuchi

REFERENSER

Litteraturlista

Klickstein, Bruce:	Living Aikido
Saito, Morihiro:	Aikido - It´s Heart and Appearance
Saito, Morihiro:	Traditional Aikido vol. 1-5
Saito, Morihiro:	Takemusu Aikido vol. 1-4
Saito, Morihiro:	Budo
Ueshiba, Morihei:	Budo Training in Aikido
Ueshiba, Morihei:	Budo Teachings of the Founder of Aikido

Webbplatser för mer information om Aikido

Stockholms Aikidoklubbs webbplats
www.stockholm-aikido.se

Webbplats för traditionell aikido
www.iwama-ryu.se

Webbplats med information om aikido
www.aikiweb.com

Budoförbundets aikidosektions webbplats
www.budo.se/aikido

Svenska Aikikais webbplats
www.aikikai.se

Danska Aikidoförbundets webbplats
www.aiki-shuren-dojo.com/denmark

Internationella aikidofederationens webbplats
www.aikido-international.org

Aikikai Hombu Dojo webbplats
<http://www.aikikai.or.jp/eng/index.htm>

