



Aikido

Informationshäfte för
medlemmar

Innehåll

Dojoregler	3
Kortfattad historik	4
Iwama Aikido/Takemusu Aikido	4
Etikett	5
Hänsyn	5
Hygien	6
Regler	6
Graderingar	6
Träningsläger	6
Ordlista	8
Kontaktinfo/Källhänvisning	12

DOJOREGLER:

1. Följ alltid instruktörens anvisningar.
2. Vi har ett gemensamt ansvar för vår Dojo. Alla hjälper till med att städa och hålla ordning.
3. I denna Dojo tränar vi endast traditionell Iwama/Takemusu Aikido såsom den undervisas av huvudinstruktören.
4. Ha en respektfull och ödmjuk attityd mot dina dojokamrater.
5. Träna koncentrerat.
6. Håll en god träningshygien, kortklippta naglar och en hel och ren keikogi.
7. Träna fokuserat för att lära dig Iwama/Takemusu Aikido, budoetikett och allt som hör till träningen.
8. Rekommenderad minimiålder i denna Dojo är ca 15 år för vuxengruppen och 9-14 år för barn/ungdomsgruppen.
9. Graderingar är en del av träningen. Huvudinstruktören meddelar när det är dags för dig att göra en gradering.
10. Tänk på att du som medlem i denna Dojo är en representant för dojon i möten med andra aikidoka osv. Var alltid respektfull och ödmjuk mot gäster och när du är på läger.
11. Föreningen, instruktörerna eller dina träningskamrater kan inte hållas ansvariga för eventuella träningsskador. Du tränar på egen risk.

BROTTSBALKEN

24 kap. Om allmänna grunder för ansvarsfrihet (Nödvärnsrätten)

1 §

En gärning som någon begår i nödvärn utgör brott endast om den med hänsyn till angreppets beskaffenhet, det angripnas betydelse och omständigheterna i övrigt är uppenbart oförsvarlig.

Rätt till nödvärn föreligger mot

1. ett påbörjat eller överhängande brottsligt angrepp på person eller egendom,
2. den som med våld eller hot om våld eller på annat sätt hindrar att egendom återtas på bar gärning,
3. den som olovligen trängt in i eller försöker tränga in i rum, hus, gård eller fartyg, eller
4. den som vägrar att lämna en bostad efter tillsägelse. Lag (1994:458).

KORTFATTAD HISTORIK

Aikido grundades av Morihei Ueshiba (1883-1969), även kallad O-sensei (stor lärare). O-sensei tränade flera äldre kampkonster. Hans huvudsakliga träning inom kampkonsten fick han av Sokaku Takeda i Daito Ryu Aikijujutsu. Han var elev till Sokaku Takeda i över 20 års tid och fick flera instruktörslicenser av denne. O-sensei studerade även filosofi och religion. Efter många års träning skapade han så småningom Aikido. Målet med denna nya kampkonst är att, genom träningen av kamptechniker, nå en personlig utveckling.

Ca 1941 flyttade O-sensei till byn Iwama och fullbordade där sin skapelse, Aikido. Hans son, Kisshomaru Ueshiba, stannade kvar i Tokyo för att leda organisationen Aikikai. Idag leds Aikikai av grundarens sonson, Moriteru Ueshiba. Han har titeln Doshu ("vägens ledare"). Innan sin död överlämnade O-sensei sin personliga Dojo och skötseln av Aikijinja (aiki templet) i Iwama till Morihiro Saito sensei (1928-2002). Saito sensei hade levt med grundaren och varit hans elev i 23 års tid. Saito sensei valde att bevara O-senseis Aikido precis så som han själv fick lära sig den. O-senseis andra elever har med tiden fokuserat på olika aspekter av träningen eller själva utvecklat sin Aikido vidare till en personlig stil. På detta sätt har det skapats en mängd olika stilar av Aikido. Aikido som den har undervisats av Saito sensei kallas för Takemusu Aikido eller Iwama Aikido efter platsen för grundarens personliga Dojo.

TAKEMUSU AIKIDO/IWAMA AIKIDO

Saito Sensei utvecklade ett pedagogiskt system för att lära sig Aikido. Han betonade vikten av träningen med vapen och att den vapenlösa träningen och vapenträningen följer samma principer. Detta kallas för Riai Budo. En del av hans pedagogiska modell, var att använda olika nivåer i träningen. Den första (go tai) innebär att angriparen får fullfölja sitt angrepp så att försvararen tvingas göra sin teknik mot fullt motstånd. Den andra nivån (ju tai) innebär att man börjar träna tekniken i rörelse, alltså startar tekniken precis innan angreppet fullföljts. Den tredje nivån (ryu tai) innebär att man leder angreppet vidare för att kunna få angriparen under kontroll. I Takemusu Aikido betonas träningen i den första nivån speciellt, eftersom den är grunden för en förståelse av de kommande nivåerna.

Tanken är att lära sig en stabil grund som gör att teknikerna fungerar även när man är under press och som till slut leder till att man hela tiden kan utföra nya tekniker, som passar situationen, i ett oändligt flöde. Detta kallas Takemusu Aiki och anses vara den högsta nivån av Aikido.

Saito sensei utnämnde Ulf Evenås Shihan 7 dan till sin personliga representant i norra Europa, Ryssland och Australien, med uppdraget att bevara och sprida Iwama/Takemusu Aikido i Europa och världen. Fredrik Snell sensei 5 dan, huvudinstruktör i Karlstad Aikidoklubb är direkt elev till Ulf Evenås Shihan. Jaakko Maukonen sensei, huvudinstruktör i Mora Budoklubbs aikidosektion, är direkt elev till Fredrik Snell sensei.

ETIKETT (Reigi)

För att kunna träna Aikido krävs att du respekterar din lärare, dina träningskamrater och undervisningen. Utan denna grundläggande respekt och hänsyn kan du aldrig utveckla några djupare kunskaper i Aikido.

Kom i tid till träningen. Dels av ren artighet mot din lärare, dels för att det är minst störande för koncentrationen på mattan. Buga när du går av och på mattan. Det hjälper dig att vara koncentrerad och närvarande.

Före träningen sitter du ner i seiza (på knä) vid mattkanten och väntar tyst. Högst graderade sitter längst till höger. Om du är osäker på hur du skall göra så följ de högre graderades (sempai) exempel. Sitt ner om de sitter, stå upp om de står upp. Har du problem med knän eller dylikt meddela läraren så att han förstår varför du inte kan sitta ordentligt.

Träningen börjar med att alla hälsar på läraren (läraren tilltalas "sensei", som betyder just lärare) och säger "Onegai Shimasu". Buga mot din partner före och efter det att du tränat med denne. Buga också mot din lärare när denne har instruerat dig, korrigerat dig eller gett dig någon uppgift. Sätt dig ner om du under pågående träning är på mattan men för tillfället inte aktivt deltar. Träningen avslutas med att alla sitter vid mattkanten, bugar mot sensei och säger "Domo Arigato Gozaimashita". Kommer du av särskilda skäl ändå för sent sätter du dig vid mattkanten i seiza och väntar. När sensei ser dig bugar du och säger "Onegai Shimasu". Behöver du lämna träningen tidigare måste du säga till sensei. Därefter sätter du dig i seiza vid mattkanten, bugar och säger "Domo Arigato Gozaimashita". Den formella hälsning som inleder och avslutar träning går till på följande sätt. Buga två ggr, klappa händerna två ggr och buga en gång till, invänta i bugande position att sensei säger inhälsnings-, eller avslutningsfrasen, svara med samma fras och sätt dig sedan upp.

Den etikett som används under träningen har en djupare innebörd som är viktig att försöka förstå. Det handlar om olika aspekter som t.ex. att vara riktigt närvarande, underlätta god kontakt med partnern, underlätta inläring, säkerhet under träning och ödmjukhet.

HÄNSYN

För att träningen skall vara riskfri och för att du och din partner skall kunna utvecklas krävs koncentration. Undvik därför onödigt prat under träningen. Det stör både din och din partners koncentration.

Aikido bygger på ömsesidig respekt och hänsyn. Följ därför alltid din lärares råd och anvisningar. Det är denne som har huvudansvaret för trivseln, att träningen blir effektiv och för din och dina medtränandes säkerhet. Gör inte varianter på instruerad teknik om inte sensei tillåtit det.

Ta alltid hänsyn till din partners kunskapsnivå. Du måste se till att din attack och din teknik är anpassad till din partners nivå. Avbryt omedelbart tekniken om din partner markerar (klappar i mattan). Ta hänsyn till andra tränande när du utför din teknik. Det är viktigt att du är uppmärksam på omgivningen så att du inte kastar din träningspartner (uke) på någon annan så att skada uppstår. När man utför sin teknik är det av vikt att man vet var man skall göra av

(placera) sin uke. Det handlar om att ha full kontroll på det man gör. Om det under utförandet av en teknik uppstår oklarheter, be alltid sensei om hjälp innan ni fortsätter.

HYGIEN

I vår träningshänsyn ingår också att du för din och andras skull sköter din hygien. Detta innebär att du skall tvätta din keiko-gi (träningsdräkt) regelbundet. Det innebär också att du skall ha rena fötter (tvätta fötterna direkt innan träningen) och att det är lämpligt att använda tofflor mellan omklädningsrum och mattan. Håll tå- och fingernaglar kortklippta. ”Hel och ren” är ett bra utgångsläge. Ta av dig smycken innan träning så att du inte skadar dig eller din träningspartner.

REGLER

Följ dojureglerna! Genom att träna Aikido (på rätt sätt) kommer du att bygga upp en bättre fysisk och psykisk balans. Det är lämpligt att du i början inte tränar andra kampsporter parallellt med Aikido. Uppträder du opassande mot din sensei eller kamrater eller skadar dojons rykte, t.ex. genom att missbruka dina kunskaper i Aikido utanför dojon, kommer du att avstängas från vidare träning. Aikidons tekniker är inte tillrättalagda för att följa svensk nödvärnslagstiftning. Det är att rekommendera att man som Aikidoutövare sätter sig in i nödvärnrätten.

GRADERINGAR

I Aikido har vi ett graderingssystem som går från 6:e till 1:a kyu (vitbältesgrader) och sedan 1:a till 8:e dan (svartbältesgrader). I Morabudoklubb tillämpar vi inte fasta graderingstillfällen. Varje tränande graderar när huvudinstruktören anser att det är dags. En gradering används som ett sätt att utvärdera det man lärt sig. Även graderingen är ett inläringstillfälle, då du själv och din examinerator får möjlighet att se hur du hanterar din partner under stress. Den tekniska delen av graderingen är bara en av många delar som skall bedömas. Fokusera därför inte för mycket på att bara lära in vissa tekniker, utan försök att alltid träna och behålla det fokus som också en gradering innebär. För ytterligare information om graderingar och de krav som dessa bjuder, tala med din sensei. Högst graderad i vår aikidotradition är Ulf Evenås, 7 dan.

TRÄNINGSLÄGER

Att åka på träningsläger ger inte bara en möjlighet att få en djupare förståelse för Aikidons grundprinciper. Det är även ett tillfälle att träffa andra människor med ett gemensamt intresse.

När man åker på läger anordnat av andra klubbar är man på sätt och vis en ambassadör för den egna klubben. Det egna tekniska kunnandet är inget att bekymra sig över. Man åker inte på läger för att visa vad man kan, utan för att lära sig. Om något läger har speciella krav på kunskapsnivå så meddelas alltid detta i lägerinbjudan. Vad man skall tänka på är ”reigi”. När man åker på läger anordnat av en annan klubb är man inbjuden gäst. Det är då mycket viktigt att man har ett korrekt uppförande.

När man tränat i några år och graderat sig uppåt 3 kyu, så är det inom Mora Budoklubb, näst intill att betrakta som ett krav för fortsatt gradering, att man deltar på träningsläger utanför den egna klubben. I klubbens regi arrangeras även egna läger som man självklart bör prioritera och stödja.

Karlstad Aikidoklubbs huvudinstruktör, Fredrik Snell sensei, är en av de mest efterfrågade lägerinstruktörerna i Sverige. Ett bra sätt att introduceras till lägerverksamhet utanför den egna klubben är att följa med på läger där han undervisar. Att dessutom delta på läger som undervisas av Fredriks egen lärare, Ulf Evenås Shihan, uppmuntras alltid.

ORDLISTA

ai harmoni, förening
ai hanmi grundposition höger mot höger, vänster mot vänster
aikidoka person som tränar aikido
atemi distraktionsslag
awase harmoniera
bokken träsvärd
bokuto se ”bokken”
bu kamp strid
baki waza träning med (aikido-) vapen
budo kampens väg, samlingsnamn på jap. kampsporter
chudan mitten, mellan
do väg, tillvägagångssätt
dan (svartbältes-) grad
dojo träningslokal
domo arigato gozaimashita ungefär: ”tack så mycket”
dori grepp, fattning
eri krage
futari dori två attackerar en
gedan låg
geri spark
gi träningsdräkt (keikogi)
gyaku hanmi grundposition, höger mot vänster (spegelvänd pos.)
hakama trad.jap. byxkjol
hanmi handachi waza stående attackerar en sittande
hanmi grundposition
henka waza variation av grundteknik
hidari vänster
hiji armbåge
Hombu dojo aikidons högkvarter i Tokyo
irimi ingång
Iwama Aikido Sätt att träna aikido vilket förmedlats av Morihiro Saito Sensei (även kallat Takemusu Aikido, Traditionell Aikido)
jiu waza fria tekniker
jo stav (ca 128 cm)
jodan hög
kaeshi waza kontreringstekniker
kaiten rotera, rotation
kakarikeiko attack på led
kamae grundposition
kata förutbestämt rörelseschema; axel
katana jap. svärd i stål
katate en hand
keiko träning
ken träsvärd
ki livskraften
kiai att rikta kraften, oftast med hjälp av ljud
kihon waza grundträning
kohai junior(-elev)

kokyu andning/kraft
kokyu ho teknik för att öva hur man använder kraften från kroppens centrum
kote handled
kubi hals
kyu (vitbältes-) nivå (se även dan)
maai avstånd (t ex mellan tränande)
mae framför, framåt
migi höger
mudansha ej dangraderad
muna brösthöjd, rockslag
nage kast, den som kastar
nagare flytande, flödande
omote framför
onagai shimasu ungefär: ”får jag lov” (att träna med dig)
rei hälsning
ryo båda
seiza sitta
seika no itten den enda punkten
tanden kroppens centrum
sempai senior (-elev)
sensei lärare
shikko förflyttning på knäna
shime strypning
sode rockärm
soto yttre, utanför
suburi grundträning med jo bokken
suwari waza sittande träning
tachi dori obeväpnat försvar mot svärdsattack
tachi waza stående träning
tai jutsu kroppstekniker/tekniker utan vapen
taisabaki kroppsörflyttning
Takemusu Aikido se Iwama Aikido
tanken dolk, kniv
tanto kniv
tanto dori obeväpnat försvar mot attack med kniv
tatami matta
tsuki (utt. ”ski”) rakt slag, stöt
Ueshiba, Morihei aikidons grundare, O-sensei
uke den som tar emot tekniken/attackerar
ukemi fall (mae=framåt, ushiro=bakåt)
ura vid sidan/bakom
ushiro waza attack bakifrån
waza träningssätt
yoko sida
yokomen uchi slag mot sidan av huvudet, tinningen
yudansha dangraderad (se dan)
zareai sittande bugning

Ko geki ho

(Vanliga attackformer. Kan kombineras)

ai hanmi katate dori (kosa dori) griper lika handled
gyaku hanmi katate dori griper olika handled
kata dori griper (vid) axeln
sode dori griper ärmen
hiji dori griper armbågen
muna dori griper rockslaget
shomen uchi (=menuchi) handkantsslag mot mitten av huvudet (uppifrån eller nerifrån)
yokomen uchi handkantsslag mot tinning
tsuki rakt slag (jodan=huvud, chudan=solar plexus, gedan=underlivet)
morote dori bägge händerna griper en underarm
ryote dori griper bägge handlederna
ryo sode dori griper bägge ärmarna
ryo kata dori griper bägge axlarna
ryo hiji dori griper bägge armbågarna
ushiro eri dori griper kragen bakifrån
ushiro ryote dori griper bägge händer bakifrån
ushiro ryo kata dori griper bägge axlarna baki-från
ushiro katate eri dori griper en hand + kragen bakifrån
ushiro muna (katate) dori griper en hand + rockslaget bakifrån
kubi shime stryptag
geri spark (normalt **mae**=framifrån)

Kihon waza (grundtekniker) Grundövningar

tai no henko kroppsvändning
morote dori kokyu ho kokyuträning från tvåhandsgrepp
suwari waza kokyu ho sittande kokyuträning

Kihon nage waza (grundläggande kasttekniker)

shiho nage kast i fyra riktningar
tenchi nage himmel och jord kast
irimi nage ingångskast
kaiten nage roterande kast
kote gaeshi handledskast
koshi nage höftkast
kokyu nage andningskast

Kihon katame waza (grundläggande fasthållningstekniker)

ikkyo första tekniken
nikyo andra tekniken
sankyo tredje tekniken

yonkyo fjärde tekniken
gokyo femte tekniken
rokkyo sjätte tekniken

Buki waza (vapentechniker)

Bokken (svärd)

suburi (1-7) grundövningar

zenpo giri hugg i två riktningar

shiho giri hugg i fyra riktningar

happo giri hugg i åtta (alla) riktningar

tachi dori avvapningstekniker mot svärd

kumi tachi (1-5) parövningar med svärd

Ki musubi no tachi svärdsövning för att träna ”ki musubi”

Jo (stav)

Suburi (1-20) grundövningar:

1 choku tsuki

2 kaeshi tsuki

3 ushiro tsuki

4 tsuki gedan gaeshi

5 tsuki jodan gaeshi

6 shomen uchikomi

7 renzoku uchikomi

8 menuchi gedan gaeshi

9 menuchi ushiro tsuki

10 gyaku yokomen ushiro tsuki

11 katate gedan gaeshi

12 katate toma uchi

13 katate hachi no ji gaeshi

14 hasso gaeshi uchi

15 hasso gaeshi tsuki

16 hasso gaeshi ushiro tsuki

17 hasso gaeshi ushiro uchi

18 hasso gaeshi ushiro barai

19 hidari nagare gaeshi uchi

20 migi nagare gaeshi tsuki

kumi jo (1 – 10) jo mot jo

31 kata (sanjuichi no jo) 31 förutbestämda rörelser i sekvens

31 kata kumi jo 31 kata parövning

13 kata (jusan no jo) 13 förutbestämda rörelser i sekvens

13 kata awaze 13 kata tillsammans med partner

jo dori avvapningstekniker mot jo

jo nage kontrering mot avvapningsförsök

ken tai jo (1-7) jo mot bokken

Nedan följer ett par stycken ur Saito senseis böcker, fritt översatta från engelska.

Att göra och inte göra i träningsammanhang

- a) **Följ etiketten.** Detta handlar om mer än att bara buga. Det är nödvändigt för tränande att behandla sin lärare och sina seniorer med yttersta respekt.
- b) **Hur man kastar sin partner.** Det finns de som tycker att de är oerhört duktiga för att de kan kasta sin partner handlöst i golvet. Deras förståelse av hård träning är helt fel. När man kastar skoningslöst, så tillåter inte teknikerna skyddande ukemi. I träningen låter vi vår partner ta ukemi för att kunna träna säkert. Det är viktigt att kasta sin partner så att denne kan ta en god ukemi. Aikidoträning skall vara uppbyggande, inte skadligt.
- c) **Genomför teknikerna exakt.** Det finns ett uttryck som säger ”den minsta avvikelse gör en teknik helt ineffektiv.”
- d) **När du tvekar, gå tillbaka till grunden.**
- e) **Behandla med aktsamhet.** Var rädd om träningsutrustningen. Sköt om er dojo noggrant. Behandla allt med respekt och var noggrann med att inte ha en ”slit och släng” inställning.

Aikidons anda

Det är ett välkänt faktum att det inte finns några tävlingar i Aikido. Detta beror på att Aikido har ärvt ett antal dödliga tekniker från sin grundare, som gör tävlingar alldeles för farliga och i Aikido skall det inte finnas begränsningar i de rörelser eller tekniker som kan göras. Om man gör regler och tar bort de farliga teknikerna, så förlorar Aikido sin själ.

Alla har en önskan att bli starka. I Aikidoträningen kan en sådan önskan vara ett viktigt steg. Om man däremot bli lockad att testa sin styrka (i kamp och konflikt), så måste man överkomma en sådan önskan direkt. Genom att göra det, så tar man kontrollen över sig själv. De som har tillit till teknikerna och fortsätter sin träning noggrant, vinner den slutliga segern som starka människor. ”Aikido är inte till för att förstöra och vinna över en fiende. Dess mål är att skapa fred och harmoni i världen och förena alla människor i en familj”. Så förklarade grundaren Aikidons mål.

”Masakatsu agatsu”

Detta var ett av Osenseis favorituttryck. Det betyder ”den sanna segern är segern över dig själv”. Denna inställning är en grundläggande del av vår träning.

Kontaktinfo:

Besök Morabudoklubb på internet: www.morabudo.nu

Vår sensei, Jaakko Maukonen: 0730-44 12 40, aikido@morabudo.nu

Källhänvisning:

Fredrik Snell sensei 6 dan.

Karlstad Aikidoklubb (www.karlstadsaikido.se).