

# ČTYŘI TECHNIKY " AIKIDÓ "

## ČTYŘI TECHNIKY - ČTYŘI LOGIKY (myšlenky)

<b>Shomen Uchi</b> <b>Kiawase</b>	<b>IKKYO URA</b> Irimi tenkan	<b>KOTEGAESHI</b> Irimi tenkan, noha dozadu - hikiashi	<b>IRIMINAGE</b> Irimi tenkan, kaiten	<b>SHIHONAGE</b> Mae ashi irimi tenkan
<b>JO</b> <b>kata č. 1</b>	<b>HIKIOTOSHI</b> omote Noha do boku tenkan	<b>JO úder zespodu na bradu</b> Ushiro ashi irimi	<b>MAEOTOSHI</b> omote Irimi tenkan	<b>Yokomen uchi</b> Ushiro ashi irimi
<b>JO</b> <b>kata č. 2</b>	<b>MAEOTOSHI</b> ura Noha do boku tenkan	<b>JO úder zespodu na bradu</b> Ushiro ashi irimi	<b>HIKIOTOSHI</b> ura Ushiro ashi irimi tenkan	<b>Yokomen uchi</b> Ushiro ashi irimi
<b>JO</b> <b>kata č. 3</b>	<b>HIKIOTOSHI</b> omote Noha do boku tenkan	<b>JO úder zespodu na bradu</b> Ushiro ashi irimi	<b>HIKIOTOSHI</b> ura Ushiro ashi irimi tenkan	<b>Yokomen uchi</b> Ushiro ashi irimi
<b>JO</b> <b>kata č. 4</b>	<b>MAEOTOSHI</b> ura Noha do boku tenkan	<b>JO úder zespodu na bradu</b> Ushiro ashi irimi	<b>MAEOTOSHI</b> omote Irimi tenkan	<b>Yokomen uchi</b> Ushiro ashi irimi

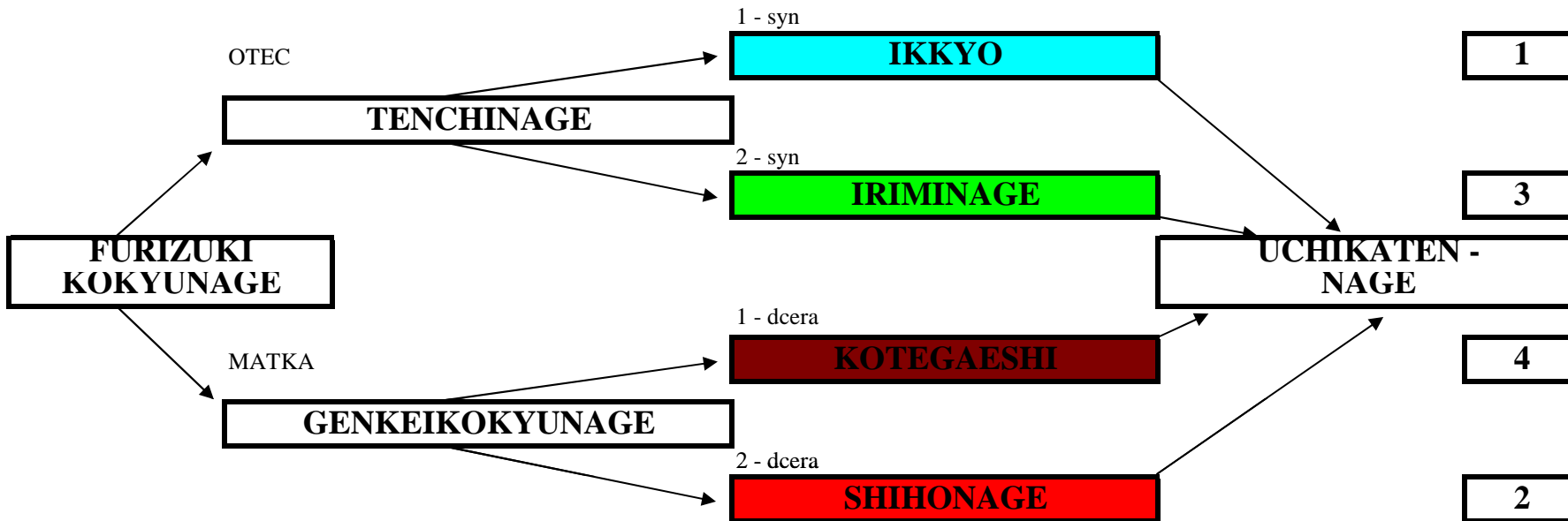
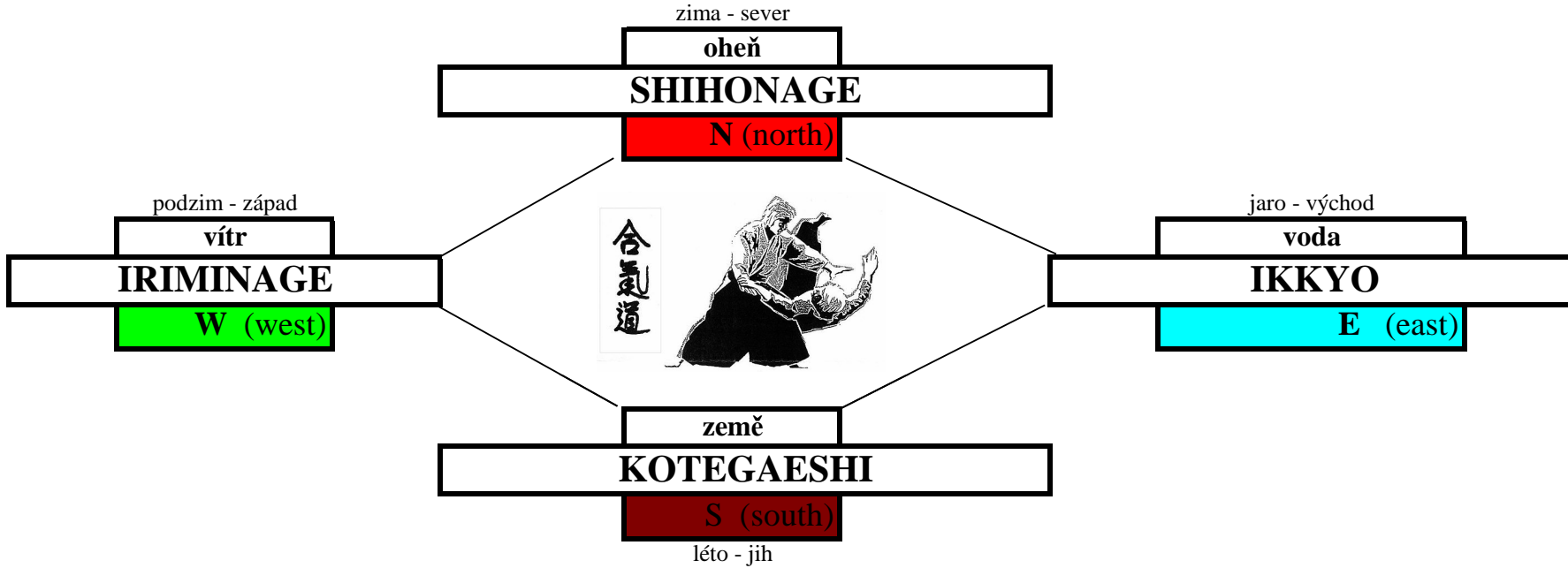
### OMOTE WAZA viditelná

### URA WAZA skrytá

	č.1	č.2	č.3	č.4
<b>UCHI NO RI</b> <span style="background-color: cyan;">č.1</span>	<b>JUJI GARAMI</b> č.11 Katate ryote tori - tenkan	<b>NIKYO NAGE</b> č.12 Katate ryote tori - tenkan	<b>SANKYO NAGE</b> č.13 Katate ryote tori - tenkan	<b>UCHI KAITEN IKKYO</b> č.14 Katate ryote tori - tenkan irimi
<b>" ÚDER "</b>	<b>TORIFUNE KOKYUNAGE</b> MAEOTOSHI	<b>SUMIOTOSHI</b> 1 JUJI GARAMI	<b>IKKYO</b> A GOKYO A	<b>AIKIGOSHI</b> 1 KOSHIGURUMA
<b>OSAE NO RI</b> <span style="background-color: darkred;">č.2</span> " ↔ "	<b>IKKYO NAGE</b> č.21 Katate ryote tori - tenkan	<b>GENKEIKOKYU</b> č.22 Katate ryote tori - tenkan	<b>KOTEGAESHI KIGATA</b> č.23 Katate ryote tori - irimi tenkan	<b>KOTEGAESHI vnější</b> č.24 Katate ryote tori - irimi tenkan
<b>NAGE NO RI</b> <span style="background-color: limegreen;">č.3</span> " HOD "	<b>IRIMINAGE KAMIHANEN</b> č.31 Katate ryote tori - tenkan	<b>IRIMINAGE SHIMOHANEN</b> č.33 Katate ryote tori - tenkan	<b>IRIMINAGE KIRIOTOSHI</b> č.33 Katate ryote tori - irimi tenkan	<b>KIRIOTOSHI</b> č.34 Katate ryote tori - irimi tenkan
<b>ZAN NO RI</b> <span style="background-color: darkred;">č.4</span> " SEK "	<b>SHIHONAGE KAMIHANEN</b> č.41 Katate ryote tori - tenkan	<b>SHIHONAGE SHIMOHANEN</b> č.42 Katate ryote tori - tenkan	<b>SHIHONAGE jodan kuzushi</b> č.43 Katate ryote tori - tenkan	<b>UCHI KAITEN SHIHONAGE</b> Katate Ryote Tori - tenkan irimi
	<b>SHIHOKIRI KOKYUNAGE</b> KAITENOTOSHI	<b>SHIHONAGE</b> 4 GYAKU HIJIKIMEOSAE	<b>YONKYO</b> D UDE GARAMI D	<b>UDEKIMENAGE</b> 4 TEGURUMA č.44

# Aikidó - Techniken / Techniques d'Aikidó

Die vier grossen Techniken / Les quatre grandes techniques



NAGEWAZA 8 Basis-Techniken / Techniques base		OSAEWAZA 8 Basis-Techniken / Techniques base	
OMOTEWAZA	URAWAZA	OMOTEWAZA	URAWAZA
SUMIOTOSHI	AIKIGOSHI	IKKYO	GOKYO
KOTEGAESHI	AIKIOTOSHI	NIKYO	HIJIKIMEOSAE
IRIMINAGE	KAITENNAGE	SANKYO	UCHIKAITEN SANKYO
SHIHONAGE	UDEKIMENAGE	YONKYO	UDEGARAMI

## Kata JO - JO

### Kata č.1 Hikiotoshi - Maeotoshi

Postoj: Tori: migi hanmi

Uke: hidari hanmi

- |                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| 1, Uke: Maeashi irimi                | — | Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)                     |
| Tori: Levá noha do boku, tenkan      | — | <b>Hikiotoshi</b>                                       |
| Uke: Maeashi tenchin                 | — | Ukenagashi  |
| 2, Uke: Maeashi irimi                | — | Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)                     |
| Tori: Irimi tenkan                   | — | Ruka na konec JO - <b>spodní kryt soto</b> (úder tsuki) |
| Tori: Maeashi irimi                  | — | Úder obloukem na hlavu                                  |
| Uke: Stáhnout přední nohu - tenchin  | — | Kryt úderu  |
| Uke: Maeashi irimi                   | — | Makiotoshi  |
| Tori: Stáhnout přední nohu - tenchin | — | Jo směr dolů podél těla - gyakuhaso hidari              |
| 3, Uke: Hidari hanmi                 | — | Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)                     |
| Tori: Maeashii Irimi tenkan          | — | <b>Maeotoshi</b> (srazit Jo)                            |
| Tori: Levá noha dopředu              | — | Jo v úrovni ramen - úder (uratsuki)                     |
| Uke: Maeashi tenchin                 | — | Ukenagashi (tekubigaeshi)                               |
| 4, Uke: levá noha dozadu - hikiashi  | — | Přehmatnutí JO - nápřah a Yokomen Uchi                  |
| Tori: Ushiroashi irimi               | — | Pravá ruka na konec JO - nápřah a <b>Yokomenuchi</b>    |

Postoj: Tori: migi hanmi

Uke: migi hanmi

# Kata JO - JO

## Kata č.2 Maeotoshi - Hikiotoshi

Postoj: Tori: migi hanmi  
Uke: migi hanmi

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1, Uke: Maeashi irimi                                | — | Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)                     |
| Tori: Pravá noha do boku, tenkan,<br>Jo směřuje dolů | — | <b>Maeotoshi ura</b> (shimohanen)                       |
| Tori: Pravá noha dopředu                             | — | Hikiotoshi - úder                                       |
| Uke: Maeashi tenchin                                 | — | Ukenagashi (před tělem)                                 |
| Uke: Maeashi irimi                                   | — | Makiotoshi  |
| Tori: Pravá noha dozadu vpravo                       | — | Gedan waki kamae (migi) - JO směřuje dolů               |
| 2, Uke: Maeashi irimi                                | — | Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)                     |
| Tori: Levá noha k pravé                              | — | <b>Ukenagashi</b> , JO podhmatem                        |
| Tori: Ushiroashi irimi - Ajuminashi                  | — | JO makiotoshi, JO v úrovni ramen                        |
| 3, Uke: Prava noha - gyakusankaku                    | — | Juji musubi (pracuji pouze ruce)                        |
| Tori: Ushiroashi irimi                               | — | Jo v úrovni ramen - úder (uratsuki) - <b>Hikiotoshi</b> |
| Uke: Pravá noha dozadu - hikiashi                    | — | Jyuji musubi (krýt úderu) - Ukenagashi                  |
| 4, Uke: levá noha dozadu - hikiashi                  | — | JO nápřah a Yokomenuchi                                 |
| Tori: Ushiroashi irimi                               | — | Pravá ruka na konec JO - nápřah a <b>Yokomenuchi</b>    |
- Postoj: Tori: migi hanmi  
Uke: migi hanmi

# Kata JO - JO

## Kata č.3 Hikiotoshi - Hikiotoshi

Postoj: Tori: migi hanmi  
Uke: migi hanmi

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1, Uke: Maeashi irimi                                  | — | Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)                         |
| Tori: Pravá noha do boku, tenkan,<br>Jo směřuje nahoru | — | <b>Hikiotoshi</b> (srazit JO k levému rameni - hidari haso) |
| Tori: Pravá noha dopředu                               | — | Hikiotoshi - úder   |
| Uke: Maeashi tenchin                                   | — | Ukenagashi (před tělem)                                     |
| Uke: Maeashi irimi                                     | — | Makiotoshi  |
| Tori: Pravá noha dozadu vpravo                         | — | Prava ruka na konec JO - směřuje dolů                       |
| 2, Uke: Maeashi irimi                                  | — | Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)                         |
| Tori: Levá noha k pravé                                | — | <b>Ukenagashi</b> , JO podhmatem                            |
| Tori: Ushiroashi irimi - Ajuminashi                    | — | JO makiotoshi, JO v úrovni ramen                            |
| 3, Uke: Prava noha - gyakusankaku                      | — | Juji musubi (pracuji pouze ruce)                            |
| Tori: Ushiroashi irimi                                 | — | Jo v úrovni ramen - úder (uratsuki) - <b>Hikiotoshi</b>     |
| Uke: Pravá noha dozadu - hikiashi                      | — | Jyuji musubi (krýt úderu) - Ukenagashi                      |
| 4, Uke: levá noha dozadu - hikiashi                    | — | JO nápřah a Yokomenuchi                                     |
| Tori: Ushiroashi irimi                                 | — | Pravá ruka na konec JO - nápřah a <b>Yokomenuchi</b>        |
- Postoj: Tori: migi hanmi  
Uke: migi hanmi

# Kata JO - JO

## Kata č.4 Maeotoshi - Maeotoshi

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1, Uke: Maeashi irimi                                | — | Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)                        |
| Tori: Pravá noha do boku, tenkan,<br>Jo směřuje dolů | — | <b>Maeotoshi ura</b> (shimohanen)                          |
| Tori: Pravá noha dopředu                             | — | Hikiotoshi - úder  |
| Uke: Maeashi tenchin                                 | — | Ukenagashi (před tělem) - JO kontakt                       |
| Uke: Maeashi irimi                                   | — | Makiotoshi   |
| Tori: Prava noha dozadu vpravo                       | — | Gedan waki kamae (migi) - JO směřuje dolů                  |
| 2, Uke: Maeashi irimi                                | — | Tsuki (jodan - dlouhé ruce k sobě)                         |
| Tori: Maeashi irimi tenkan                           | — | Ruka na konec JO - <b>spodní kryt soto</b> (úder tsuki)    |
| Tori: Maeashi irimi                                  | — | Úder obloukem na hlavu                                     |
| Uke: Prava noha - gyakusankaku                       | — | JO kontakt   |
| Uke: Migi hanmi                                      | — | Makiotoshi   |
| Tori: Stáhnout přední nohu - tenchin                 | — | Jo směr dolů podél těla - gyakuhaso hidari                 |
| 3, Uke: Maeashi irimi                                | — | Tsuki (chudan - dlouhé ruce k sobě)                        |
| Tori: maeashi irimi tenkan                           | — | <b>Maeotoshi</b> (srazit Jo)                               |
| Tori: Levá noha dopředu                              | — | Jo v úrovni ramen - úder (uratsuki)                        |
| Uke: Pravá noha dozadu                               | — | JO kiriageuchi - kryt zespodu vyražení JO (do jodan kamae) |
| 4, Uke: levá noha dozadu                             | — | Yokomenuchi  |
| Tori: Ushiroashi irimi                               | — | Pravá ruka na konec JO - nápráh a <b>Yokomenuchi</b>       |

# ČTYŘI TECHNIKY - ČTYŘI LOGIKY (myšlenky)

Katate ryote tori	IKKYO <span style="background-color: cyan;">č.1</span>	KOTEGAESHI <span style="background-color: darkred;">č.2</span>	IRIMINAGE <span style="background-color: lime;">č.3</span>	SHIHONAGE <span style="background-color: red;">č.4</span>
<b>UCHI NO RI</b> <span style="background-color: cyan;">č.1</span> " ÚDER "	<b>JUJI GARAMI</b> <span style="background-color: cyan;">č.11</span> vstup kamihanen	<b>NIKYO NAGE</b> <span style="background-color: cyan;">č.12</span> vstup shimohanen	<b>SANKYO NAGE</b> <span style="background-color: lime;">č.13</span> vstup kamihanen	<b>UCHI KAITEN IKKYO</b> <span style="background-color: red;">č.14</span> vstup kamihanen
tenkan - ikkyo undo	tenkan - úchop nikyo, kaiten a ikkyo undo ve výši nikyo	tenkan - volná ruka na žebra, druhá směr a výška sankyo	tenkan - vstup pod rukou po odhození spodní - ikkyo ura	
<b>OSAE NO RI</b> <span style="background-color: darkred;">č.2</span> " ↔ "	<b>IKKYO NAGE</b> <span style="background-color: darkred;">č.21</span> vstup kamihanen	<b>GENKEIKOKYUNAGE</b> <span style="background-color: darkred;">č.22</span> vstup shimohanen	<b>KOTEGAESHI KIGATA</b> <span style="background-color: darkred;">č.23</span> irimi tenkan	<b>KOTEGAESHI vnější</b> <span style="background-color: darkred;">č.24</span> irimi tenkan
tenkan - hikiotoshi - ura s dokletem	tenkan - krok vzad, volná ruka genkey - kotegaeshi	kotegaeshi na spodní ruku ukeho forma Kigata	uchop jedné gyaku kotegaeshi druhá yonkyo - jodan kuzushi	
<b>NAGE NO RI</b> <span style="background-color: lime;">č.3</span> " HOD "	<b>IRIMINAGE KAMIHANEN</b> <span style="background-color: lime;">č.31</span> vstup kamihanen	<b>IRIMINAGE SHIMOHANEN</b> <span style="background-color: lime;">č.32</span> vstup shimohanen	<b>IRIMINAGE KIRIOTOSHI</b> <span style="background-color: lime;">č.33</span> irimi tenkan	<b>KIRIOTOSHI</b> <span style="background-color: lime;">č.34</span> irimi tenkan
tenkan - sek dolu výše ikkyo a mae ashi irimi směr iriminage	tenkan - sek pod ruce ukeho - variace kotegaeshi	iriminage s atemi dlani - mae ashi irimi forma Tanren	tlak chycené ruky na hlavu, druhá ruká tlačí prsty do zad ukeho	
<b>ZAN NO RI</b> <span style="background-color: red;">č.4</span> " SEK "	<b>SHIHONAGE KAMIHANEN</b> <span style="background-color: red;">č.41</span> vstup kamihanen	<b>SHIHONAGE SHIMOHANEN</b> <span style="background-color: red;">č.42</span> vstup shimohanen	<b>SHIHONAGE jodan kuzushi</b> <span style="background-color: red;">č.43</span> vstup shimohanen	<b>UCHI KAITEN SHIHONAGE</b> <span style="background-color: red;">č.44</span> vstup kamihanen
tenkan - shihonage karami osae	tenkan - uvolnění ruky - maki otoshi shihonage karami osae	mezi rukama jodan kuzushi - juji musubi - shihonage	tenkan - vstup pod rukou po odhození spodní - shihonage	