

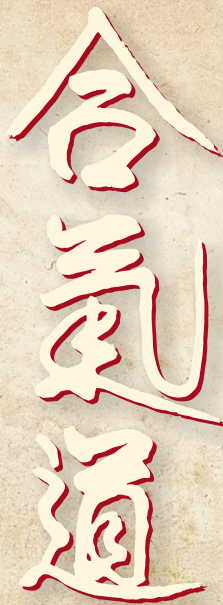


Айкикай Айкиго

Классическое айкидо,
пособие для начинающего.



От авторов



Клановые школы подготовки самураев - воинов средневековой Японии - внесли наиболее ощутимый вклад в сокровищницу мирового опыта противостояний. Большинство современных боевых искусств и спортивных единоборств прямо или косвенно ведут свою историю от самурайского дзю-дзюцу.

В конце XIX века вследствие развития огнестрельного оружия интерес к традиционным боевым искусствам перешёл в область воспитания молодёжи и сохранения традиций. Вне комплексной подготовки воина для полей сражений энтузиасты продолжали изучать отдельные виды борьбы и ударной техники, методы использования холодного и огнестрельного оружия.

Для обеспечения безопасности и максимальной пользы от занятий были разработаны рекомендации по проведению тренировок, соревнований и показательных выступлений в современных видах боевых искусств, рекомендованных для преподавания в государственных образовательных заведениях Японии.

Одним из таких современных видов стало айкидо, созданное в начале XX века выдающимся японским мастером Морихэем Уэсибой. Во многом копируя преподавание традиционных школ дзю-дзюцу, с учётом новых задач в айкидо была сознательно ограничена опасность техник, сделаны акценты в пользу укрепления здоровья занимающихся, создания ощущения гармонии и эстетического удовольствия от занятий. Техники контроля агрессии избегают прямого противопоставления силы, поэтому занятия подходят для людей любого возраста и обоих полов. Принципиальный запрет на проведение соревнований позволяет проводить занятия в доверительной и уважительной атмосфере, формируя дружные творческие коллективы.

Техника айкидо, позволяющая сравнительно слабому человеку контролировать более сильного, требует длительного изучения, её невозможно понять по видео или пособиям. Занятия должны проходить под руководством опытного учителя, который проведёт ученика по всем этапам, сделает обучение интересным, вдохновит своими знаниями и личным примером.

Недостаток опыта и информации, к сожалению, приводит к попыткам упрощения и поиску дополнительных стимулов. Появляются новоделы и даже формы соревнований, создатели которых используют название айкидо. Чтобы выбрать полноценную школу, имеет смысл ориентироваться на наличие у неё Официального признания Хомбу додзё - Всемирного центра классического айкидо (Токио, Япония), получаемого после многих лет работы с учителями мирового уровня. В России уже более 20 таких организаций.

Классическая тренировка включает использование японской терминологии, традиционной одежды, небольшого набора ритуалов и элементов вежливости, превращающих обычную тренировку в подобие театрального представления из жизни средневековой Японии, в котором ученик может принять самое непосредственное участие. Для подростка это часть воспитания, формирование умения соответствовать ситуации и поведению, принятому в значимом для него коллективе, а взрослый

человек очень ценит момент переключения сознания, возможность отвлечься от ежедневных проблем и на некоторое время оказаться в мире японских боевых искусств.

Таким образом, новичку важно быстро получить минимальный набор начальных знаний, необходимых для полноценных осознанных занятий. В этом пособии мы постарались собрать и описать простыми словами основы преподавания Айкикай айкидо, принятые во всём мире. Оно не заменит учителя, но может помочь сделать первые шаги в любимом боевом искусстве.

Приятных занятий и до встречи на татами!

Содержание

Откуда родом	4
Будзюцу и будо	4
Боевые искусства и спортивные единоборства	5
О физических возможностях человека	6
Айкидо	7
Из истории развития	8
Как устроено	10
Структура занятий	11
Элементы этикета	12
Организации в мире	14
Семинары	15
Экзамены	16
Приложения:	
Словарь терминов	18
Укэми, удары, прямые шаги	23
Круговые шаги	24
Взаимные перемещения, входы	25
Атаки, техники нейтрализации	28



Откуда родом

БУ (яп. 武) -
боевой, воинский;
ДЗЮЦУ (яп. 術) -
техника, технология;
ДО (яп. 道) - путь.



БУДЗЮЦУ (яп. 武術)

Крайне эффективные
в традиционном бою
(без огнестрельного оружия)
искусства японских воинов -
самураев. Разделяются по
провинциям и родовым кланам,
школы специализированы
по основным видам оружия.

1868 год

Начало реставрации императорской власти,
запрет на ношение оружия самураями.

БУДО (яп. 武道)

Современные формы преподавания традиционных боевых искусств,
рекомендованные для обучения студентов образовательных учреждений.
Иероглиф до (яп. 道, «путь») подчёркивает, что искусство имеет целью
воспитание характера учащихся, опасность техник сознательно ограничена.



ИАЙДО КЭНДО НАГИНАТАДО КЮДО

Наиболее известные боевые искусства
с традиционным японским оружием.



ДЗЮДО КАРАТЭДО АЙКИДО

Наиболее известные боевые
искусства без оружия.

ЦЕЛЬ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Целью боевых искусств
является **контроль агрессии
противников**. В традиционных
боевых искусствах без оружия
эта цель достигается
четырьмя способами:

- 1 Удары;
- 2 Броски;
- 3 Болевые воздействия
через замки суставов;
- 4 Удушения.

Симэ ваза
(яп. 絞め技)

- техника удушений.



Атэми ваза

(яп. 当て身技)

- техника
ударов.

**Контроль
агрессии
противника**



Нагэ ваза

(яп. 投げ技)

- техника
бросков.

Кансэцу ваза
(яп. 関節技)

- техника болевых
воздействий.



БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Не стоит путать боевые искусства и спортивные единоборства. Единоборства сложились как форма тренировки борцовской или ударной техники, как часть подготовки к изучению универсальной техники традиционных боевых искусств, не ограниченной правилами соревнований.

Борцовская техника, физическое развитие

(до 10-12 лет, удары запрещены, ограничена детская агрессия)



Дзюдо



Самбо



Ударная техника

(не раньше 10-12 лет, контролируемая агрессия)



Каратэ,
Кэмпо



Бокс



Универсальная техника + традиционное оружие

(после 16 лет, соревнования невозможны)



Дзюдзюцу,
Айкидо



Рукопашный бой



ДЗЮДО (яп. 柔道, «мягкий путь»)

- японское боевое искусство и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века мастером Дзигоро Кано,

сформулировавшим основные принципы тренировок и соревнований. Запрет ударов способствует борьбе на близкой дистанции, что требует использования техники бросков, удушений и болевых воздействий на суставы. В 1964 году дзюдо стало олимпийским видом спорта. Относительная безопасность позволяет использовать методики дзюдо в качестве основных занятий физической культурой в японских школах. Российский близкий аналог - самбо, также созданное на основе японского дзю-дзюцу.



КАРАТЭДО (яп. 空手道, «путь пустой руки»)

- японское боевое искусство и спортивное единоборство, система защиты и нападения.

В отличие от других единоборств Японии, которые предполагают борьбу, в карате степень контакта участников схватки минимальна, а для контроля агрессии противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки тела. В России для постановки ударной техники также популярен английский бокс.



АЙКИДО (яп. 合気道,

«путь объединения энергии») - японское боевое искусство, созданное в начале XX века японским мастером Морихэем Уэсибой. Сохраняет традиционную для дзю-дзюцу систему обучения, не включающую соревнования. Техника айкидо использует все виды воздействий, изучается как система защиты от захватов и ударов, включая атаки нескольких противников, а также защиту от атак с оружием.

О ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ЧЕЛОВЕКА

Обратимся к теории. По результатам анализа нормативов по видам спортивных и военно-прикладных дисциплин для разных возрастов можно построить следующий график физических возможностей человека, наглядно демонстрирующий роль 4-х элементов, выделенных в теории физической культуры.



- **Физическое развитие**

Развитие физических возможностей детей и подростков: гибкости, силы, скорости, способности к контролю движений, ловкости и координации;

- **Спорт**

Проведение соревнований для выявления сильнейших на пике физических возможностей (16-25 лет);

- **Физическая реабилитация**

Восстановление осанки, гибкости и подвижности суставов, профилактика последствий болезней и травм;

- **Физическая рекреация**

Отдых после работы, смена физической активности, тонус, эмоциональная разгрузка, творческая самореализация.

На занятиях физкультурой уделяют внимание физическому развитию детей, подводя наиболее способных к спортивной карьере. Впрочем, спорт - это лишь небольшой период жизни молодого человека, а традиционными боевыми искусствами можно заниматься всю жизнь. Они в полной мере способствуют физическому развитию подростков, физической рекреации и реабилитации взрослых.

Идеология спорта изменила отношение к занятиям физической культурой. Подготовка будущих спортсменов с малых лет включает ежедневный физический и психологический прессинг, лишая детей радостей детства. Но если юный спортсмен к 16-18 годам не стал мастером спорта, то он выпадает из спортивной системы. И в любом случае в 25-27 лет приходит закономерный финал: следующие поколения восходят на пьедестал.

Не обошло это и мир японских будо. В суррогатном виде спортивных единоборств боевые искусства завоевали высокую популярность. Как зрелищные спортивные мероприятия они привлекают не только спортсменов, но и зрителей - болельщиков и участников тотализатора, выводя традиционные боевые искусства на новый этап идеологического и коммерческого успеха. Тем не менее мы считаем необходимым подчеркнуть существенные различия между боевыми искусствами и спортивными единоборствами.

Главное различие в том, что в боевых искусствах учат действовать так, как сможешь и в старости. Мастерство накапливается с опытом, самые сильные мастера - самые пожилые. Они более чем активны, проводят показательные выступления и семинары.

СПОРТ : БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

*«Быстрее. Выше. Сильнее»
Пьер Де Кубертен
Победа в равных условиях.*

*«Воевать не числом, а умением» А.В.Суворов;
«Правильная победа - победа с подавляющим
преимуществом» Морихэи Уэсиба О-Сенсей.*

Соревнования проводятся по правилам, ограничивающим время, место и продолжительность поединка.

Ограничены вес и пол спортсменов, количество противников, арсенал поощряемых и запрещённых действий, наличие оружия.

Бой принимается там и тогда, когда обеспечены условия для подавляющего преимущества, создание таких условий - основа традиционных боевых искусств. Ограничений в технике нет, техники опасны и не могут в полной мере применяться на соревнованиях. Их отработка требует аккуратности, доверия, взаимного уважения и высокого контроля эмоций.

Айкидо

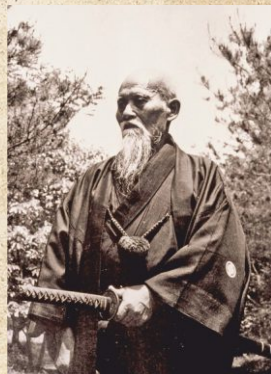
Согласно GAISF - официально единственный «демонстрационный вид спорта», без соревнований.

Цель: Контроль агрессии противников;

Формы агрессии: захваты, удары, в том числе с использованием традиционного оружия (меч, палка, нож);

Основные средства:

- Броски и болевые воздействия на суставы рук;
- Угроза ударом как способ выведения из равновесия.



**Морихэи Уэсиба
О-Сенсей (1883 - 1969)
Основатель айкидо**

Айкидо было создано как современная безопасная форма преподавания традиционного дзюдзюцу. Техника доказывает, что контроль агрессии возможен независимо от веса, пола или силы противника. Отсутствие весовых категорий требует от инструктора умения не только самому продемонстрировать эффективность каждой техники, но и обучить её правильному исполнению физически слабых учеников в парах с более сильными и тяжёлыми партнёрами. Не опасаясь встретиться в спортивном поединке, занимающиеся айкидо рассматривают все варианты контрдействий, уточняют способы исполнения и границы применимости техник, сохраняя атмосферу взаимного уважения, поддержки и взаимопонимания.

Занятия проходят в детских подготовительных (развивающие упражнения с элементами боевых искусств + борцовская техника), подростковых (добавляется ударная техника) и основных взрослых группах. Обучение не требует сверхнагрузок, занятия полезны и интересны, на протяжении многих лет формируют позитивный стиль жизни успешного человека. Отсутствие правил соревнований, привязки к секундам и килограммам позволяет ученикам выбирать свои, промежуточные цели, связанные с поддержанием здоровья, физической активности и творческой самореализацией. А ученикам, заинтересованным в достижении этих целей, - создавать целые творческие коллективы.

Из истории развития

Мировую известность айкидо получило после Второй мировой войны, когда некоторые старшие ученики Основателя уехали за границу. Во многих странах айкидо развивалось вместе со ставшим к тому времени олимпийским дзюдо, завоевав впоследствии свою собственную популярность. Ещё при жизни О-Сенсея была создана организация Фонд Айкикай, координирующая развитие айкидо в Японии и за границей. Фонд возглавляет

прямой потомок Основателя - сначала сын, а теперь внук, Моритэру Уэсиба Айки Досю (яп. 合気道主) дословно «лидер пути», он же подписывает дипломы на степени дан.

Айкидо — современное боевое искусство Японии, разработанное в начале XX века на основе техник традиционных школ дзю-дзюцу. Отвечая запросам общества, в наше время айкидо помогает нормализовать насыщенную стрессами жизнь людей, согласных и интуитивно принимающих миролюбивую философию этого боевого искусства, лежащую в основе его технической базы.



Основатель айкидо

Основателем современного айкидо является Морихей Уэсиба, теперь уважительно называемый О-Сенсей («Великий учитель»).

- Родился 14 декабря 1883 года в Танабэ (Вакаяма, Япония);
- В 1912 году отправился на остров Хоккайдо, участвовал в строительстве деревни Сиротаки, стал лидером общины;
- На Хоккайдо он встретил мастера Дайто-рю дзю-дзюцу Соаку Такеда и на протяжении 7 лет изучал дзю-дзюцу под его руководством;

- В 1919 году он встретил духовного лидера Онисабуро Дегучи из секты О-Мото кё и стал последователем учения, оказавшего влияние на духовную сторону айкидо;
- В 1927 году О-Сенсей с семьёй окончательно переехал в Токио и приступил к преподаванию своего нового боевого искусства;
- В 1960 году он получил высокую награду правительства Японии за создание айкидо;
- 26 апреля 1969 года, в возрасте 86 лет, О-Сенсей ушел в мир иной. После кончины, в соответствии с его пожеланием, Айки Досю стал его сын.



Продолжатель дела отца

- Киссёмару Уэсиба, Второй Айки Досю родился 27 июня 1921 года;
- В 1946 году закончил Факультет экономики и политики Университета Васэда (Токио);
- В 1956 году провёл первую демонстрацию и начал преподавать айкидо публично, в 1957 выпустил в свет первую книгу об айкидо;
- В 1969, по завещанию О-Сенсея, принял титул Досю айкидо;
- В 1995 году был отмечен наградой правительства за развитие айкидо в Японии и за границей;
- 4 января 1999 года ушёл в мир иной.



В настоящее время

- Сейчас Айки Досю является внук Основателя, Моритэру Уэсиба;
- Родился 2 апреля 1951 года в Токио;
- В 1976 году закончил Факультет экономики Университета Мэйдзи Гакуин (Токио);
- В 1996 году стал Генеральным директором Айкидо Хомбу, мировой штаб-квартиры и тренировочного центра айкидо;
- В 1999 году принял титул Аайки Досю.



Организация «Фонд Айкикай»

Фонд Айкикай, официально зарегистрированный японским правительством в 1940 году, был организован для сохранения и продвижения принципов и идеалов классического айкидо, созданного О-Сенсеем. В качестве мирового центра айкидо Фонд Айкикай координирует развитие айкидо в Японии и во всём мире.

Инструкторы Айкикай работают всюду: от Северной и Южной Америки, Европы и Африки до Юго-Восточной Азии и Австралии, объединяя более чем 1 200 000 занимающихся, представителей всех рас и национальностей более чем в 50 странах мира. Таким образом, айкидо можно считать частью японской культуры, открывшейся для всего мира, скромным вкладом Японии в решение задачи объединения народов.

Руководитель - Моритэру Уэсиба Айкидо Досю;

Адрес: 公益財団法人 合気会 合気道本部道場
日本 〒162-0056 東京都 新宿区 若松町17-18

Eng: Aikikai Foundation, Aikido World Headquarters,
17-18 Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku, Tokyo, 162-0056 Japan

Веб-сайт: www.aikikai.or.jp



Международная Федерация Айкидо (International Aikido Federation, IAF)

Переход от закрытой японской клановой системы к демократическим принципам привёл к созданию в 1975 году Международной Федерации Айкидо (IAF), организации на выборной основе, созданной для поддержки занимающихся во всём мире.

В 1984 году IAF стала полноправным членом Генеральной Ассоциации Международных Спортивных Федераций (GAISF) и впервые в этом качестве приняла участие в Третьих Мировых Играх в 1989 году в Карлсруе (Германия). С тех пор IAF координирует проведение показательных выступлений и учебно-тренировочных семинаров айкидо в составе крупных спортивных событий во всём мире. На семинарах члены Президиума IAF, ведущие мастера мирового айкидо, демонстрируют айкидо и знакомят участников тренировок со своими методиками преподавания.

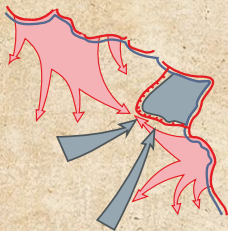
IAF представляет Фонд Айкикай, это единственная организация айкидо в GAISF. Также это единственный вид в составе GAISF, который имеет официальный статус «демонстрационного вида спорта», то есть принципиально не проводит соревнования.

Почётный Президент - Моритэру Уэсиба (Moriteru Ueshiba) Айкидо Досю;

Председатель исполнительного комитета - Кей Идзава (Kei Izawa);

Веб-сайт: www.aikido-international.org

Как устроено



«Атаковать – означает, что дух уже потерян.
Противник проиграл тогда, когда решил атаковать»
Морихэй Уэсиба О-Сенсей

Итак, айкидо - не спорт, а боевое искусство. Хороший военачальник заботится о жизни и здоровье своих солдат, не разменивая их в равном бою. Правильная тактика предполагает провокацию и окружение врага, атаку его с фланга и тыла.

Подобно этому, мастер боевых искусств провоцирует атаку, создаёт удобную для врага ситуацию, подставляя своё тело под удар оружия. Если у противника есть агрессивное намерение, то атака последует туда и так, как задумал мастер. Противник не знает, что это была провокация.

Таким образом, в момент начала агрессии уже всё решено. Мастеру остаётся уйти с линии атаки, войти и получить возможность контратаковать слабые зоны с фланга. Угроза удара имеет целью не покалечить партнёра, а вывести его из равновесия, бросить на татами и перейти к удержанию. Для этого используется собственный вес, знание неустойчивых направлений и болевых замков суставов.

СТОЙКА



В айкидо используется треугольная защитная стойка ханми (яп. 半身), что дословно означает «половина тела», то есть бёдра повернуты под 45 градусов к линии атаки. Позади стоящая стопа стоит поперёк линии движения, она создаёт опору для толчка при движении вперёд. Впереди стоящая стопа направлена вперёд. Колени слегка согнуты и развёрнуты наружу, бёдра готовы вытолкнуть вес тела.



ВХОД



В момент атаки выполняется встречный вход. За счёт вращения тела в момент входа нет столкновения с атакой. Название таи сабаки (яп. 体捌き) подчёркивает, что мастер не только уходит от агрессии, но и занимает выгодную позицию для контратаки. Вход - это один шаг, выполнить который возможно с обеих сторон от партнёра и любой из ног. Таким образом, существуют $2 \times 2 = 4$ варианта входа. Более прямолинейный вход впереди стоящей ногой называется ирими (яп. 入り身), а требующий большего вращения вход позади стоящей ногой - тэнкан (яп. 転換).

ТЕХНИКА



Преимущество во времени и позиции, достигнутое на первых двух этапах, реализуется через собственно техники (ваза, яп. 技), позволяющие выводить из равновесия и затем бросать (нагэваза, яп. 投げ技) и/или удерживать противника на татами (катамэваза, яп. 固技). Для контроля его действий используются болевые замки суставов и собственный вес мастера.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Тренировка в айкидо называется кэйко (яп. 稽古), что дословно означает «повторение старого». Принципы и техники требуют переосмысления, повторения на новом уровне. Пары отрабатывают атаки и техники нейтрализации, последовательно меняя роли. Новички стараются обратить на себя внимание старших, научиться у них. Более опытные исследуют применимость техник с новичками, передают знания, отвечая благодарностью за то, как учили их. Таким образом формируется характер достойного члена общества, способного уважать старших и поддерживать младших. В этом и состоит основной смысл занятий традиционными боевыми искусствами. То, ради чего они были сохранены в современном виде.

Обычная тренировка айкидо состоит из:

- **Небольшой медитации мokuso (яп. 黙想) до и после занятия**

В начале она позволяет полностью переключить сознание, принять новую роль, настроиться на занятие. В конце - вспомнить тренировку, что получилось или нет, что понравилось больше всего, что хочется повторить и т.п.;

- **Разминки**

Разминка позволяет запустить активное дыхание, разогнать кровь и смазать суставы. В детских группах она также служит для физического развития (сила, ловкость, координация), а у взрослых даёт возможность проверить работу всех органов и систем, предупредить, выявить и даже вылечить возможные заболевания на раннем этапе.

Также упражнения разминки формируют комплексные движения всего тела, связанные с коку (яп. 呼吸), глубоким дыханием. Эти сильные движения включают крупные мышцы тела, они используются при выполнении всех техник айкидо;

- **Отработки укэми**

Укэми (яп. 受け身) дословно означает «принимать (воздействие) телом» Это все виды прогибов, кувырков и падений, позволяющие тренироваться безопасно;

- **Изучения атак и техник их нейтрализации**

В айкидо допустимы любые атаки, нет формальных запретов. Как часть комплексной подготовки ученикам необходимо изучить формы и цели атак ударами и захватами, основы использования традиционного оружия (меч, нож, палка). Отработка техник происходит по спирали. Одни и те же техники сначала изучаются от захватов за руки и простых рубящих ударов, а затем продолжающие уточняют их применение при нейтрализации тычковых ударов, комбинированных и множественных атак, атак сзади и атак с использованием оружия. Такой подход позволяет интегрировать новичков в продолжающие группы и проводить набор круглый год.

НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ

- *Постоянный набор, круглый год;*
- *Ученики любого возраста и пола;*
- *Объяснение каждого элемента;*
- *Поддержка старших учеников;*
- *Адаптация к индивидуальным возможностям;*
- *Любая спортивная одежда, как для занятий физкультурой;*
- *Без обуви, можно в носках.*

ЭЛЕМЕНТЫ ЭТИКЕТА



Правила этикета (рэй, яп. 礼, рэйсики, яп. 礼式) в старые времена были написаны кровью. Части одежды, оружие, расположение человека, расстояние между людьми - каждый элемент рационален и регламентирован. Нарушение этикета могло быть воспринято как обида и вызвать моментальную расправу.

В современных боевых искусствах речь не идёт о жизни и смерти, однако в значительной степени воссоздаётся атмосфера **традиционного японского додзё** (яп. 道場), что дословно означает «место (для постижения) пути».

Желание участвовать в интересных и полезных занятиях, уважение к залу, учителю и коллегам, необходимость соответствовать этикету прививают молодому человеку **привычку к организованности**, которая переносится в повседневную работу и жизнь за пределами зала.

Аутентичная атмосфера додзё позволяет ученику на время попасть в совершенно другой мир, получить активную роль в настоящем спектакле с участием учителя, старших и младших учеников. На этом переключении основан мощный **эффект физической рекреации** взрослых, когда человек на тренировке эмоционально отвлекается от текущих жизненных проблем на общение с друзьями и решение необычных, интересных, положительно окрашенных задач. Выходя из зала, многие отмечают, что дневные проблемы отошли на задний план, а свободное от эмоционального давления сознание уже предлагает пути их эффективного решения.

Разумеется, понимание элементов этикета приходит не сразу, и все отнесутся с пониманием к тому, что новичок в чём-то ошибается. В помощь начинающим опишем моменты, на которые **стоит обратить внимание**:

- При входе и выходе в зал и на татами выполните небольшой поклон в сторону зала, это проявление уважения к занятиям и коллегам по тренировкам;
- На занятиях айкидо принято надевать чистое белое кимоно. При покупке выбирайте кимоно с курткой из плетёного хлопка, она выдерживает активные захваты. Такие кимоно позиционируются для занятий айкидо, дзю-дзюцу или дзюдо;
- Чтобы пройти от раздевалки, понадобятся тапки. Войдите на татами, выполните поклон, развернитесь и поставьте их аккуратно к краю татами, носками наружу;
- В начале занятия все ученики садятся в линию, выполняют небольшую медитацию и приветственный ритуал под руководством учителя. Во время медитации закройте глаза и попробуйте осознать, что вы на татами, тренировка уже началась и надо максимально сконцентрировать внимание на процессе занятий, понять смысл каждого движения;



- Во время разминки старайтесь тянуться мягко, но настойчиво, используя максимальную амплитуду движений. Ладони должны быть раскрыты, пальцы в тонусе. Сохранение тонуса кистей позволяет расслабить мышцы плеч и рук. Сознательное управление дыханием заметно увеличивает эффективность разминки. С его помощью формируется навык сильных координированных движений, в которые вовлечены мышцы всего тела;
- Отработка укэми (яп. 受け身) - навыка «принять телом» атакующее воздействие, вплоть до переката, кувырка или высокого падения. При выполнении укэми следите за дистанцией до других учеников;
- В парных действиях мы атакуем и доверяем своё тело партнёру для отработки сравнительно опасных действий. Поэтому перед отработкой техники выполняется обоюдный поклон со словами «о нэгаи симас» (яп. お願いします), дословно «прошу вас». Это слова доверия, просьба дозировать свои действия и эмоции. После отработки также выполняется обоюдный поклон со словами «домо аригато годзай маста» (яп. ども有難う御座いました), что дословно означает «большое спасибо за то, что было»;
- Во время тренировки можно выйти с татами, предварительно спросив разрешение у учителя. Если ученик ушел не спросив, то учитель предполагает, что ученик получил серьёзную травму и его пора спасать. Когда вы возвращаетесь на татами, надо встать у края и дожидаться разрешения учителя. Перед выходом и после возвращения выполняется небольшой поклон залу;
- Во время тренировки не допускается облакачиваться на стены и/или подоконники, принято сохранять вертикальное положение позвоночника;
- Есть всего четыре положения тела во время объяснений учителя, самое предпочтительное из них - сидя в положении сэйза (яп. 正座), дословно «правильное сидение». Европейцам бывает сложно долго сидеть на коленях, поэтому если ситуация позволяет, то можно сесть в положение полулотоса, не отклоняясь назад. Также можно привстать на коленях или даже встать полностью, если это не мешает смотреть сидящим позади вас;
- Все тренировки айкидо открыты для зрителей. Особенно это касается тренировок детских групп, где родителям должна быть предоставлена возможность смотреть за тем, что предлагают делать их детям. Исключение составляют учреждения, имеющие государственную образовательную лицензию. При просмотре тренировок нужно выключить звук мобильных телефонов и сидеть по возможности ровно;
- Никакая еда или питьё в тренировочном помещении недопустимы. Бутылки должны быть оставлены в раздевалке;
- В случае опоздания надо незаметно пройти в раздевалку, переодеться, встать у края татами и дожидаться разрешения войти на татами;
- Деревянное оружие вносится в зал без чехла и кладётся у края татами. Кончик должен быть направлен от камидза, лезвие - наружу от зала.

Организации в мире

В конце XX века айкидо стало популярно далеко за пределами Японии. Многие из прямых учеников О-Сенсея были рады уехать за границу из небогатой послевоенной страны с миссией распространения нового искусства. Там они основали национальные организации айкидо, развивающиеся уже по 40-50 лет.

Координация работы этих организаций Фондом Айкикай ведётся непосредственно через их учителей, а также через механизм выдачи Официальных признаний Всемирного центра айкидо Хомбу додзё (яп. 本部道場), расположенного в Токио и возглавляемого Айки Досю (яп. 合気道主), дословно «лидер пути».

Признание выдаётся организации после многих лет взаимодействия с Хомбу додзё и при поддержке непосредственного учителя организации. Также среди формальных требований - необходимость достижения уровня не ниже 4 дана Айкикай айкидо у лидера организации и не ниже 2 дана Айкикай айкидо у двух членов официальной экзаменационной комиссии.

Учитывая растущее количество учителей за пределами Японии и количество поддерживаемых ими организаций, в начале XXI века было принято решение о выдаче более чем одного официального признания в одной стране. К примеру, в России долгое время было всего одно признание, но в 2012 году их стало 4, а сейчас в нашей стране насчитывается более 20 официально признанных организаций.

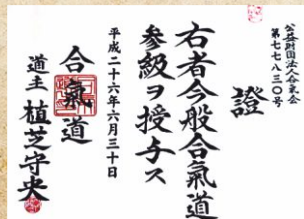
Статус признанной организации позволяет:

- Распространять айкидо в своей стране от имени Хомбу додзё. Проводить семинары и участвовать в организации международных семинаров мастеров айкидо самого высокого уровня;
- Помогать в осуществлении взаимодействия с Хомбу додзё организациям, пока не имеющим признания;
- Принимать документы от желающих вступить в Фонд Айкикай;
- Принимать экзамены на уровни кю и дан Айкикай айкидо, выдвигать кандидатуры для присвоения уровней дан по рекомендации на церемонии Кагами бираки;
- Рекомендовать учителей организации для присвоения официальных инструкторских степеней (фукусидоин, сидоин, сихан) Фонда Айкикай.



Необходимым требованием для аттестации на дан является членство претендента в Фонде Айкикай. Вступившему оформляется членская книжка «Aikikai International Yudansha Book», где отмечаются экзамены и семинары, в которых участвовал её обладатель.

Успешно аттестованному на степень дан Фонд Айкикай высылает сертификат на рисовой бумаге с водяными знаками, подтверждающим текстом и подписью Айки Досю.



Семинары

Айкикай - это не единый стиль, а объединение школ, созданных учениками О-Сенсея, каждый из которых имел право на собственное видение искусства и разработывал свои методики преподавания. Наборы парных ката, состоящих из атаки и формы нейтрализации, довольно легко адаптируются под конкретного исполнителя, в то же время оставаясь узнаваемыми.

По воспоминаниям учеников, Основатель считал, что для каждой конкретной ситуации идеально подходит только одна техника и ситуацию заново воспроизвести невозможно. Он выходил на татами и демонстрировал айкидо, практически не объясняя свои движения. Не существует единой «методики преподавания О-Сенсея», но, к счастью для нас, осталось около 3 часов видео с его участием, которое даёт представление об айкидо и делает интуитивно понятными цели обучения.

Понимая ценность айкидо, ещё при жизни О-Сенсея его сын систематизировал названия и общие принципы основных базовых техник. Техника сына, а потом и внука О-Сенсея, очень консервативна, она считается важным ориентиром для всех школ в составе Фонда Айкикай.

Однако в направлениях отдельных школ могут быть приняты в качестве стандарта обучения некоторые особенности, отражающие акценты обучения. у конкретного мастера.

К примеру, это относится к преподаванию техник с оружием. Формально эти техники не входят в рекомендованный для экзаменов набор техник Айкикай, но школы могут заниматься по своим методикам и даже добавлять оружие в программы официальных экзаменов на степени кю и дан.

Для обмена опытом в Айкикай поощряются крупные межклубные семинары и фестивали айкидо, где участники могут познакомиться с особенностями преподавания и новыми для себя методиками других школ. Таким образом, помимо регулярного обучения на тренировках, ученики айкидо участвуют в семинарах следующих видов:

- Учебно-методические семинары под руководством лидеров своей организации;
- Семинары руководителей школ уровня 7-8 дана;
- Юбилейные и тематические фестивали с участием нескольких учителей высокого уровня;
- Статусные семинары под руководством Айки Досю, на которые собирается 1500 - 2500 человек из близлежащих стран.








Для начинающих семинары полезны возможностью увидеть представителей других клубов, обменяться опытом, принять участие в большом празднике айкидо. А для старших - это отличная возможность увидеть новые детали, казалось бы, знакомых техник, несколько дней общаться с учителем мирового уровня.

Многие семинары заканчиваются показательными выступлениями руководителей групп участников. Также в дни семинара часто проводятся экзамены на степени дан.

Если сказать японцу, что занимаешься айкидо, то в первую очередь его заинтересует не номер дана, а в школе какого учителя. Это позволяет понять акценты занятий твоей школы.

Экзамены

Система экзаменов в айкидо аналогична такой же системе во многих современных японских боевых искусствах. Она включает ученические степени кю и мастерские степени дан. Фонд Айкикай представляет только общие рекомендации составления программ, а конкретный набор экзаменационных техник и качественных требований к технике сдающего в значительной степени зависит от видения мастера, стоящего во главе школы.

Кю начинаются с пятого, самого младшего, и далее до первого, последнего перед первым даном. За пределами Японии, включая Россию, взрослые экзамены обычно дополняются шестым подготовительным кю. Детское айкидо часто начинается с девятого, а то и больше, на усмотрение клуба. Промежутки между экзаменами на кю составляют около полугода регулярных занятий. Аттестованные на кю носят белые или цветные пояса, в соответствии с традициями школы.	6 кю	
	5 кю	
	4 кю	
	3 кю	
	2 кю	
	1 кю	
	1 дан	

Через год после первого кю ученик может претендовать на первую мастерскую степень, первый дан. Формально это означает, что он ознакомился и может продемонстрировать всю технику айкидо, в среднем это 4-5 лет занятий. С одной стороны, это уже сложившийся мастер, по праву носящий чёрный пояс, а с другой стороны, - по-японски это называется сёдан (яп. 初段), что дословно означает «начинающий уровень». Только с этого момента этично говорить, что человек начал серьёзно заниматься айкидо.

Промежутки между экзаменами на уровни дан существенно больше и увеличиваются с ростом уровня. Дальнейший рост связан с умением быстро оценивать ситуацию и точно применять техники в свободной работе, а ещё дальше - с умением создавать заведомо удобные ситуации для входа и применения техник.

В последний раз технический экзамен на татами сдаётся на четвёртый дан. Этот экзамен состоит из продолжительной свободной работы с участием 3-4 атакующих, включая атаки традиционным оружием.

Более высокие даны присваиваются по рекомендации учителя, в основном за развитие айкидо в своей стране. Присвоения объявляются на ежегодной церемонии, проводящейся в Японии в начале января и приуроченной к старинному японскому празднику Кагами бираки.

Экзамены от имени Фонда Айкикай могут принимать:

- Экзаменационная комиссия организации, имеющей официальное признание Айкидо Хомбу додзё;
- Сенсей, получивший разрешение от Международного отдела Хомбу додзё на приём экзамена в даты конкретного семинара в одной локальной организации;
- Кто-либо из ещё живущих учеников О-Сенсея, в любой стране и в любое время.

Право приёма экзаменов на кю обычно делегируется руководителем школы местным инструкторам, которые вручают дипломы от лица своей организации.

Начиная с экзамена на первый дан ученик должен быть членом Фонда Айкикай, поэтому вместе с экзаменационной формой обычно заполняются ещё два заявления: на вступление в Айкикай и на выпуск будо-паспорта.

Преимущества айкидо

- Интересные занятия, активность длиною в жизнь.
В любом возрасте, старше 5 лет;
- Специально создано для безопасного обучения;
- Понимание опасных ситуаций, своих возможностей самообороны;
- Общий тонус тела, связь дыхания и движений;
- Профилактика заболеваний, восстановление после травм или болезней;
- Адекватная замена по окончании карьеры в профессиональном спорте;
- Дружный коллектив единомышленников;
- Возможность окунуться в атмосферу средневековой самурайской Японии.

Нет соревнований, поэтому:

- Нет гонки амбиций, допинга, злости к коллегам;
- Помогает раскрыть и использовать свои преимущества;
- Дружеская атмосфера, поддержка старших учеников;
- Нет ограничений в технике, рассматривается самый широкий круг возможностей;
Изучается применимость ударов, бросков и удержаний, болевых на суставы;
- Нет весовых категорий, разделения учеников по полу или возрасту;
- Защита против атак традиционным оружием (нож, меч, палка);
- Возможность защиты от нескольких нападающих;
- Самые опытные - самые пожилые, ежедневно доказывают преимущество техники над физической силой.

Никогда не поздно
начать заниматься.
Лучший день -
сегодня!



Словарь терминов айкидо

КОМАНДЫ, СЛОВА И ВЫРАЖЕНИЯ

Рэи	礼	Поклон, приветствие, вежливость. Исползуется как команда, сигнал для приветствия;
Домо аригато годзай масита	ども有難う御座いました	Большое спасибо за что-то уже выполненное;
О нэгаи симас	願ひします	Будьте любезны, прошу Вас, будьте моим партнёром;
О тагаи ни рэи	お互いに例	Команда поклониться партнёру;
Сёмэн ни рэи	書面に例	Приветствие в сторону каллиграфии и/или портрета Основателя айкидо;
Сэнсэи ни рэи	先生に例	Приветствие учителю;
Суваттэ (сэиза)	座って (正座)	Команда сесть;
Таттэ (кирицу)	立って (起立)	Команда встать;
Дозо (хадзимэ)	どうぞ (始め)	Команда начать; начинайте, пожалуйста;
Котаэ (кураикаэ)	答え (繰り替え)	Команда поменяться местами, ролями;
Маттэ	待って	Подождите, приостановитесь!
Мо ичидо	もう一度	Команда сделать ещё раз;
Мокусю	黙想	Медитация с закрытыми глазами до и после занятий;
Юккури	ゆっくり	Медленнее!
Хаяку	早く	Быстрее!
Ямэ	止め	Стоп! Закончить!
Ясумэ	休め	Отдыхайте!

СТОРОНЫ

Маэ	前	Передний, вперёд, впереди;
Усиро	後ろ	Сзади, задний, назад, позади;
Омотэ	表	Лицевой, внешний, видимый, передний;
Ура	裏	Обратный, скрытый, задний;
Учи	内	Внутрь, внутренний, изнутри;
Сото	外	Внешний, снаружи, во вне;
Сёмэн	正面	Фасад, фронт, лицевая часть;
Миги	右	Правый, справа;
Хидари	左	Левый, слева;
Ёко	横	Сторона, бок, сбоку.

УРОВНИ

Дан Сёдан	段 初段	Уровень, степень мастерства; Начинающий уровень, 1-й дан, чёрный пояс айкидо;
Кю	級	Ученические степени, до первого дана;
Дзёдан Чюдан Гэдан	上段 中段 下段	Верхний уровень (часть тела); Средний уровень; Нижний уровень;
Тачи ваза Сувари ваза Ханми хантачи ваза	立ち技 座り技 半身半立技	Оба партнёра стоят; Оба партнёра на коленях; Один партнёр на коленях, второй атакует стоя;
Сихан	師範	Старший преподаватель (в пределах школы);
Сэнсэй	先生	Учитель;
Сэмпаи	先輩	Старший ученик;
Кохай	後輩	Младший ученик;
Кихон	基本	База, фундамент, основа (первая стадия обучения);
Ки но нагарэ	氣の流れ	Поток энергии, подобный воде (вторая стадия обучения);

РОЛИ

Нагэ	投げ	Бросок, бросающий;
Укэ	受け	Атакующий и «принимающий» технику;

СЧЁТ

Ичи	一	Один;
Ни	二	Два;
Сан	三	Три;
Си (ён)	四	Четыре;
Го	五	Пять;
Року	六	Шесть;
Сити	七	Семь;
Хати	八	Восемь;
Кю (ку)	九	Девять;
Дзю	十	Десять;
Хяку	百	Сто;



ЗАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Додзё	道場	«Место, где постигается путь». Название залов для занятий традиционными искусствами, применяется также к синтоистским храмам;
Додзёчё Камидза	道場長 上座	Глава школы, зала; «Верхнее место (почётное место)».
Хомбу додзё	本部道場	Место в додзё, которое посещают синтоистские божества; Всемирный центр айкидо, главный зал айкидо в г.Токио;

СТРАХОВКИ

Укэми	受け身	«Принимать телом». Раздел в айкидо, изучающий искусство безопасного падения (страховки) и сохранения равновесия;
Усиро укэми	後ろ受け身	Кувырок назад, а также все виды падений назад;
Маэ укэми	前受け身	Кувырок вперёд, а также все виды падений вперёд на руки и на грудь;
Ёко укэми	横受け身	Перекат, страховка при падении на бок;

ОДЕЖДА

Доги	道着	Одежда для занятий будо;
Кэикоги	稽古着	Тренировочная одежда (куртка, брюки);
Хакама	袴	Широкие юбка-брюки, традиционная верхняя одежда самураев. В айкидо обычно носят юданся;

СТОЙКИ

Камаэ	構え	Стойка, позиция готовности;
Ханми но камаэ, ханми	半身の構え 半身	Базовая стойка в айкидо, позиция вполоборота, бедра под 45 градусов к линии атаки;
Ай ханми	相半身	Одинаковые, одноимённые стойки партнёров;
Гяку ханми	逆半身	Противоположные, разноимённые стойки партнёров;

ШАГИ

Аси, асисабаки	足, 足捌き	Техника работы ног (стоп), шаги;
Аюми аси	歩み足	«Прогулочный шаг», передвижение полным попеременным шагом;

Оури аси	送り足	«Посылающий шаг». Шаг, при котором впереди стоящая нога посылается вперёд, потом подтягивается позади стоящая;
Цуги аси	継ぎ足	«Присоединённый шаг». Шаг, при котором сначала подтягивается позади стоящая нога, а потом выполняется оури аси;

КРУГОВЫЕ ШАГИ

Мавари аси Тэнкаи	廻り足 転開	Шаги, включающие разворот тела; Разворот на месте, раскрытие (возможностей);
Тэнкан	轉換	Разворот с шагом. Один из двух основополагающих способов взаимного движения в айкидо;
Дзенпо тэнкан Кохо тэнкан Ирими тэнкан	前方轉換 後方轉換 入身轉換	Шаг вперёд с разворотом; Разворот с шагом назад; Полное перемещение. Шаг вперёд, разворот, шаг назад;

ВЗАИМНЫЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, ВХОДЫ

Таи сабаки	体捌き	Безопасные входы в атаку, занятие позиции для контратаки;
Таи но хэнка Таи но тэнкан хо Ирими	体の变化 体の轉換方 入り身	Изменение позиции, разворот; Способы входа уступанием, вращением; Прямой вход без столкновения. Один из двух основополагающих способов взаимного движения в айкидо.
Тэнкан	轉換	Вход впереди стоящей ногой; Вращение, разворот. Один из двух основополагающих способов взаимного движения в айкидо. Вход позади стоящей ногой;

УДАРЫ

Атэми	当身	Удар. Применяется для выведения партнёра из равновесия, психического или физического;
Цуки Учи Сёмэн учи Ёкомэн учи Гяку ёкомэн учи	突き 打ち 正面打ち 横面打ち 逆横面打ち	Тычковый удар кулаком, мечом или дзё; Рубящий удар; Фронтальный рубящий удар; Боковой рубящий удар; Обратный боковой рубящий удар;

ЗАХВАТЫ

Дори	取り	Взять, поймать, захватить, украсть;
Кататэдори	片手取り	Захват за запястье одной руки;
Айханми	相半身片手取り	Одноимённая стойка, хват за запястья;
кататэдори	(相取り)	
(айдори)		
Гякуханми	逆半身片手取り	Разноимённая стойка, хват за запястья;
кататэдори	(逆取り)	
(гякудори)		
Катадори	肩取り	Захват за одежду у плеча;
Рётэдори	両手取り	Захват за две руки;

ТЕХНИКИ

Ваза	技	Техника
Катамэваза	固技	Техника удержаний
(осаэваза)	押え技	техника прижимов;
Иккё осаэ	一教 押え	1-й урок (контроль),
(удэосаэ)	(腕押え)	прижим локтя;
Никё осаэ	二教 押え	2-й урок (контроль),
(котэмаваси)	(小手廻し)	вращение запястья;
Санкё осаэ	三教 押え	3-й урок (контроль),
(котэ хинэри)	小手捻り	ввинчивание запястья;
Ёнкё осаэ	四教 押え	4-й урок (контроль),
(тэкуби осаэ)	(手首押さえ)	прижим запястья;
Гокё	五教 押え	5-й урок (контроль),
(удэ нобаси)	(腕 伸ばし)	растягивание руки;
Нагэваза	投げ技	Техника бросков;
Иrimi нагэ	入身投げ	Бросок входом;
Сихонагэ	四方投げ	«Бросок на 4 стороны», с проходом под рукой и разворотом;
Котэгаэси	小手返し	Бросок возвратом запястья;
Тэнчи нагэ	天地 投げ	Бросок «небо-земля», через разбаланс;
Кайтэн нагэ	回転投げ	Бросок колесом;
Коси нагэ	腰投げ	Бросок через бедра;
Удэ кимэ нагэ	腕極め投げ	Бросок подхватом локтя;
Кокю нагэ	呼吸投げ	Бросок с использованием силы дыхания.



УКЭМИ



УДАРЫ

Начинается с ноги, стоящей впереди

Окури аси



Цуги аси



Начинается с подтягивания позадн стоящей ноги

Аюми аси



Начинается с шага вперёд позадн стоящей ноги

ПРЯМЫЕ ШАГИ

- Выталкивание веса тела при выполнении шагов происходит снизу вперёд и вверх, от распрямления согнутого колена позадн стоящей ноги;
- Стопа впереди стоящей ноги скользит по татами подобно шагу конькобежца, касаясь татами подушечкой большого пальца;
- Движения усилены поворотом бёдер.





Тэнкай



Разворот
на месте

Дзенпо тэнкан



Шаг вперёд
с разворотом

Кохо тэнкан



Разворот
с шагом назад

Иrimi тэнкан



«Полный круговой шаг»
Шаг вперёд, разворот
и шаг назад

О-Иrimi тэнкан



«Большой полный круговой шаг»
Большой шаг вперёд,
разворот и шаг назад



КРУГОВЫЕ ШАГИ
(ШАГИ С РАЗВОРОТОМ)

ВЗАИМНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Входы в момент атаки являются сердцем любого боевого искусства, они позволяют избежать поражения и атаковать уязвимую зону противника. Общее японское название входов «таи сабаки» (яп. 体捌き) использует глагол «сабаку», означающий «выкрутиться из сложной ситуации, избавиться от проблемы, продать ненужную вещь с выгодой», что подчёркивает резкое изменение ситуации в положительную сторону.



Боевые искусства самураев предполагают наличие холодного оружия, поэтому жёсткие блоки без ухода с линии атаки допустимы только как вариант выбора последней надежды.

Варианты смещений:

- Лучше всего оказаться за спиной атакующего;
- Чуть хуже вход со стороны лица, но в темпе атаки. В тот момент, пока противнику сложно перейти к защите;
- Вариант отступить. Он плох тем, что от отступления сложно перейти к активным встречным действиям, а противнику легко продолжить атаку;
- Худший вариант - уйти в сторону или остаться на месте. Он практически всегда означает остаться в зоне поражения.

Правильный вход выполняется за один шаг. Он может быть выполнен одной из двух ног с одной из двух сторон линии атаки. Таким образом, возможны всего **4 способа входа**. Для описания входов используются следующие термины:

Ура
(обратная,
задняя,
скрытая сторона)



Омотэ
(передняя,
наружная,
открытая сторона)

Сото
(снаружи)



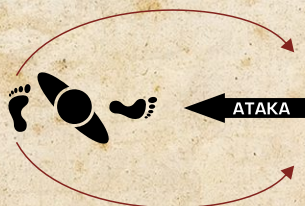
Учи
(внутри)

В большинстве случаев «ура» синоним «сото», а «омотэ» синоним «учи».



Иrimi

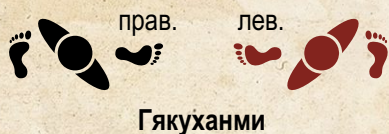
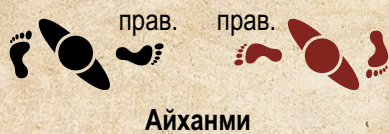
Вход впереди стоящей ногой, используя окури аси или цуги аси. Корпус параллельно линии атаки, так можно избежать столкновения.



Тэнкан

Вход позади стоящей ногой, используя аюми аси, а также дзенпо тэнкан или кохо тэнкан.

Также для понимания схемы входа важны взаимные положения до атаки. Одноимённой стойкой «айханми» (яп. 相半身) называется взаимное положение, при котором у обоих партнёров впереди стоит правая или у обоих левая нога. Соответственно положение «гякуханми» (яп. 逆半身) предполагает, что впереди у одного из партнёров стоит левая нога, а у второго правая.



Рассмотрим примеры входов, выполняемых из положения айханми:

Айханми ура (сото) ирими



Проход спиной к партнёру довольно опасен, но очень эффективен. Чаще всего этот вход заканчивается разворотом к атакующему с контролем его последующих действий.

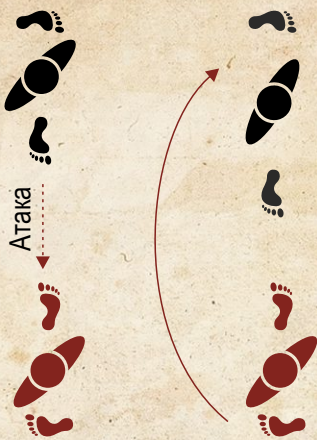
ВХОДЫ

Айханми омотэ (учи) ирими



Вход лицом к лицу, поэтому обычно следует немедленная контратака и контроль рук противника.

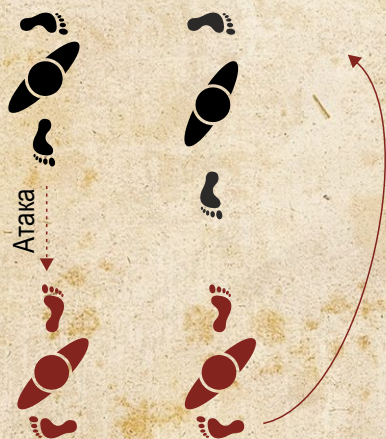




Самый безопасный и часто используемый вариант входа, например, для ирими нагэ. Однако требует хорошего тайминга, так как глубокий тэнкан требует времени.

Айханми ура (сото) тэнкан

ВХОДЫ



Вход очень сложен, новичками используется крайне редко, но в свободной технике старших бывает очень полезен.

Айханми омотэ (учи) тэнкан

Разнообразие возможных входов в реальности ограничено скоростью принятия решений. Невозможно входить с загруженной весом ноги, а на перенос веса времени обычно нет. Также вносит коррективы наличие других атакующих и свободного пространства. В результате чаще всего выбор очевиден, остаётся всего один вариант входа.

Хороший вход должен в первую очередь обеспечить вашу собственную безопасность. Лишь после этого мы раскрываем возможности новой позиции. В процессе входа есть время понять, какие техники можно применить наиболее эффективно, концепция «ирими и атэми» О-Сенсея предполагает войти, создать угрозу контратаки, сразу бросить партнёра или использовать его блок для проведения болевых удержаний. Обычно 2-3 техники наиболее уместны, ещё 3-4 можно использовать с оговорками, остальные применимы слабо. Такого выбора нет, если во время атаки задумать исполнение какой-либо отдельной техники и пытаться её выполнить.

Также качественный вход обеспечивает возможность для использования веса, разбалансирования и вовлечения партнёра в круговые траектории, характерные для классического айкидо О-Сенсея.



Айханми кататэ дори



Гякуханми кататэ дори

Ката дори



Рётэ дори



Моротэ дори



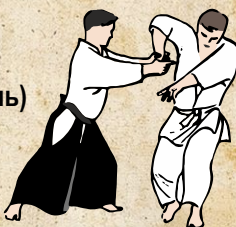
Иккё осаз (1-й контроль)



Никё осаз (2-й контроль)



Санкё осаз (3-й контроль)



Ёнкё осаз (4-й контроль)



Гокё осаз (5-й контроль)





Иrimi нагэ



Котэ гаэси нагэ



Сихо нагэ



Тэнчи нагэ



БРОСКИ

Кайтэн нагэ



Удэ кимэ нагэ



Коси нагэ



Кокю нагэ