

# KØBENHAVNS AIKIDO KLUB

KOMPENDIUM

2017



**INDHOLD**

Forord.....	1
Indledning .....	1
Københavns Aikido Klubs historie. ....	2
Traditionel Aikido .....	3
Morihiro Saito .....	3
Om træningen .....	4
Dojo.....	5
Reigi - etikette .....	6
Dojo etikette - reigi .....	6
Shomen/kami-dana/kami-sama .....	6
Indgang i dojo .....	7
Indgang til måtten/selve træningsområdet .....	7
Træningsstart .....	7
Træning .....	7
Fortsat træning .....	8
Sensei etikette .....	8
Tai-jutsu træning i grupper af tre .....	9
Våbentræning i dojo'en .....	9
Afslutning i dojo'en .....	9
Våbentræning udendørs .....	9
Keiko-gi (træningstøj).....	10
Generelt om Aikido .....	11
Hanmi - kamae, grundstilling .....	11
Kihon waza - grundtræning .....	11
Ki no nagare - flydende træning .....	11
Takemusu Aiki .....	12
Taijutsu kihon, grundlæggende kropsteknikker .....	13
Træningsniveauer .....	13
Indledende grundbevægelser .....	13
Grundteknikker .....	13
Kihon osae/katame waza: (kihon: basis, osae: låse, katame: holde, waza: teknik) .....	13
Kihon nage waza: (nage: kast) .....	13
Holde/låseteknikkerne og □ flere af kasteteknikkerne kan udføres på to måder: .....	13
Teknikkerne betegnes på følgende måde (eksempel): .....	14
Grundlæggende angrebsformer .....	14
Buki-waza kihon, grundlæggende våbenteknikker .....	15
Ken suburi (aiki-ken) .....	15
Jo suburi (aiki-jo) .....	15

Tsuki (1-5) (stød): .....	15
Uchi komi (6-10) (slag): .....	15
Katate (11-13) (slag hvor jo'en holdes i én hånd): .....	16
Hasso gaeshi (14-18) (hasso = hachi no ji) .....	16
Nagare gaeshi (19-20) (nagare: flydende) .....	16
De 20 jo suburi - en oversigt .....	17
Principper for graduering .....	18
Om gradueringer .....	18
Fra menkyo-kaiden til kyu-dan gradueringer .....	18
Kriterier for gradueringer .....	18
Selve gradueringen .....	18
3. kyu gradueringen .....	19
Indholdsmæssige og tidsmæssige krav til gradueringen.....	23

## Forord

Som i enhver kampkunst gælder det også i Aikido, at man må forholde sig til tre forhold, der vedrører det psykiske, det kropslige og det tekniske. Det psykiske vedrører viljen eller måske rettere instinktet til at håndtere en stresssituation dvs. til at forsvare sig selv i tilfælde af overgreb; det kropslige drejer sig om at undgå stress, at man kan trække vejret og bevæge sig ubesværet og dermed være i stand til at orientere og bevæge sig hensigtsmæssigt i forhold til et muligt angreb; endelig er der det tekniske der vedrører selve håndteringen af angreb, altså hvad man kan gøre i tilfælde af overfald. Disse tre forhold er forbundne og det er derfor afgørende at blive i stand til at forbinde dem i træningen.

Det gør man først og fremmest ved at træne koncentreret, dedikeret og fokuseret, hvilket indebærer at man må undgå både den tilbageholdende og 'viljeløse' holdning, samtidig med at man også undgår den aggressive adfærd, hvor man bruger styrke eller kraft til at gennemføre en teknik. Begge måder at træne på er uengageret. Det bliver ofte fremhævet, at man bør se træningen som et samarbejde mellem dem der træner, dvs. mellem 'nage' der udfører teknikken og 'uke' der modtager teknikken. Det samarbejde der er tale om kan forstås som en slags kontrakt, hvor uke forpligter sig på at modtage teknikken (heraf navnet) og nage på at gøre dette muligt i et holdegreb eller kast. Træner uke uengageret følger han eller hun bare med uden at forholde sig til den måde teknikken udføres på. Men uke kan også være uengageret på en anden måde, nemlig ved at bruge kræfter til at modsætte sig det nage er i færd med. I begge tilfælde er der tale om at man ikke udviser ansvar over for sin træningspartner, for ideen med træningen er at 'coache' hinanden. Hvis nage ikke magter at styre uke kan uke ikke modtage teknikken.

At ville forsvare sig selv indebærer for det første at man ikke vil tolerere at nogen forulemper eller overfalder en, at nogen truer en og er parat til at udøve vold mod en. For det andet indebærer det, at man i yderste fald er i stand til og parat til at forvolde skade på en anden. Hvorvidt man i en krisesituation rent faktisk kan det, er umuligt at afgøre på forhånd. Her er det kun den faktiske situation, der tæller. Men det er værd at tænke over i forbindelse med træningen, fordi det øger intensiteten af denne. Det er det, der ligger i at forbinde det psykiske, kropslige og tekniske. Der er forskel på at udføre en teknik formmæssigt korrekt og at 'sætte sig igennem' i teknikken, altså at man vil og kan forsvare sig. Det er kun den sidste måde at træne på, der gør det muligt at styrke evnen til at forsvare sig selv og det er kun herigennem man realistisk kan regne med at man vil være i stand til det. Målsætningen med træningen er i første omgang overhovedet at undgå at komme i en sådan situation. Det er denne defensive indstilling, der fremhæves som et definerende træk ved Aikido. Her er det væsentligt at denne indstilling bygger på at styrke den enkeltes vilje og evne til at være i stand til at klare sig i en stresssituation og forsvare sig selv – noget der afhænger både af den der underviser og af den der bliver undervist. Ikke mindst afhænger det af de to træningspartnere.

Måden dette gøres på er for det første at træne fundamentale måder at bevæge sig på, altså hvordan man bevæger sig i Aikidoens grundstilling 'hanmi'. For det andet at træne evnen til at orientere og bevæge sig i forhold til en eller flere partnere, hvilket er et spørgsmål om vinkler, afstand og timing. For det tredje er der teknikkerne, der er midlet til at træne og udtrykke denne evne og som kan ses som sæt af stiliserede bevægelser, der udmøntes i enten holdegreb eller kast.

En typisk reaktion på en krisesituation er at man bliver stresset ved kropsligt at indtage en positur, der gør det umuligt at forsvare sig selv. Kroppens tyngdepunkt flyttes op, skuldrene bliver nærmest låst fast, åndedrættet bliver kort og hektisk, ofte går man baglæns med vægten opad og bagud, hvorfor ens balance er dårlig. I en sådan situation kan viljen til at forsvare sig selv ikke finde noget kropsligt udtryk og er derfor virkningsløs. Træningen handler om at give denne vilje et kropsligt udtryk, da det er dens eneste mulighed for at klare sig i en stress- eller overfaldssituation. Grundlæggende handler dette om at undgå selv at blive stresset, og det træner man ved at lægge vægt på, hvordan man bør forholde sig overfor et angreb, altså at man kan orientere og bevæge sig ubesværet. Det handler om at kroppens tyngdepunkt skal være i dens naturlige centrum i underlivet med vægt på hoftebevægelser; at skuldrene skal være fleksible for at man kan bruge overkrop og arme, hvilket gør en fokuseret; at åndedrættet skal være dybt og kontrolleret for at hofterne skal kunne være fleksible, dvs. for at man skal kunne bevæge sig hurtigt i forskellige retninger uden at miste balance; og at man skal have en fornemmelse af afstanden mellem sig selv og den anden eller de andre. Timing er afgørende, ligesom vinkler og afstand i forhold til den anden også er det.

## INDLEDNING

Det er hensigten med dette kompendium at give en grundlæggende introduktion til Aikido og Københavns Aikido Klub. Derudover er formålet at kunne tilbyde et dybere indblik i de principper, der ligger bag træningen, fysisk såvel som holdningsmæssigt. I udarbejdelsen af dette materiale har vi hentet inspiration fra forskellige kilder, først og fremmest Saito senseis bøger (*Traditional Aikido* Vol. 1-5 og *Takemusu Aikido* Vol. 1-4) og Bruce Klicksteins bog (*Living Aikido*). Dertil kommer ikke mindst vores egne erfaringer igennem mange års træning, undervisning og ledelse af klubben. Det betyder, at selv om der er mange informationer og betragtninger af generel karakter, er materialet udfærdiget med henblik på at udvikle forståelsen af træningen i Københavns Aikido Klub.

De emner der tages op i dette kompendium er et koncentrat af den viden vi har opsamlet gennem den tid, vi har trænet Aikido. Vi har forsøgt at beskrive nogle af de aspekter og principper, som man når til en forståelse af over et længere træningsforløb. Det er vigtigt at være opmærksom på, at hvert emne der behandles her udgør en nødvendig del af den samlede opfattelse og tilegnelse af træningen. Her skal træningen forstås som en helhed af teknikker, etikette og filosofi. Hensigten er, at disse aspekter af træningen skal præge ens holdning, for sammen med egne erfaringer at blive en naturlig del af ens samlede opfattelse af budo (kampkunst). Hvad der først og fremmest er vigtigt er, at man omsætter denne forståelse i træningen, dojo'en og dagligdagen.

Selv om Aikido er en af de nyeste former for budo, betragtes den ikke desto mindre som en af de mest traditionelle selv i Japan. Dette vedrører såvel træningsform som indlæringsform og etikette. Traditionelt i budo foregår indlæringen i meget nær kontakt til ens sensei. Indlæring af teknikker og etikette er en naturlig del af traditionel budo træning og en del af den måde, man skærper sit sind på.

Dette lader sig ikke gøre i dag på samme måde. Dels er tiden anderledes, da man i reglen ikke har denne nære tilknytning til en sensei, og dels indebærer 'eksporten' af budo til Vesten, at man har taget den ud af det japanske samfund og dets traditioner. Dette medfører, at man bliver nødt til at sætte ord på meget af det, der ville blive opfattet som en selvfølge i en japansk sammenhæng.

I modsætning til i Vesten vil aspekter som ydmyghed, tillid og ærbødighed til ens instruktør eller sensei være underforstået i det japanske samfund. Træningen foregår ud fra den overbevisning, at den information man bliver tildelt er tilstrækkelig for det niveau, man befinder sig på. Træningen

er et mål i sig selv, hvilket vil sige, at spørgsmål vil besvare sig naturligt igennem ens egen træningsudvikling. Man vil træne uden at forvente ros eller speciel behandling og gradueringer vil være noget ens sensei selv beslutter.

Pointen er ikke, hvorvidt disse træk er rigtige eller ønskværdige, men at de udgør en integreret del af mentaliteten i traditionel japansk budo og den kulturarv den udspringer af. Hvis disse aspekter ikke findes i ens bevidsthed forsvinder budo filosofien og man er ladt tilbage med nogle tomme teknikker. Vores ansvar som Aikido udøvere er, at selv om træningen afpasses efter vestlige holdninger, hvor man typisk forklarer langt mere end i Japan, skal den ikke miste de traditionelle værdier. Alle der træner Aikido, må respektere, forstå og videreføre disse værdier.

## **KØBENHAVNS AIKIDO KLUBS HISTORIE**

Københavns Aikido Klub blev stiftet i foråret 1975 i Idrætshuset på Østerbro. I samarbejde med Takeji Tomita sensei (7. dan) i Stockholm, Ulf Evenås (7. dan) i Göteborg, Lars-Göran Andersson (6. dan) i Torsby samt en række svenske klubber blev klubbens fundament lagt. Fra begyndelsen af 1980'erne blev kontakten til Tomita senseis lærer Saito sensei (9. dan) i Iwama, Japan intensiveret. Da Tomita sensei i 1992 valgte at oprette sin egen Aikido skole uafhængigt af Saito sensei, valgte Københavns Aikido Klub at knytte sig direkte til Saito sensei og var dermed en stiftende del af det Saito sensei kaldte Iwama Ryu. Saito sensei døde i 2002.

Klubben ledes af to chefinstruktører (5. og 6. dan og som er gradueret 5. dan af Saito Sensei i kropsteknikker og 4. dan i våbenteknikker), samt fire instruktører (2. dan, 3. dan og to 5. dan), der tilsammen udgør bestyrelsen sammen med kassereren (1. dan). Sammen med en større gruppe af højere graduerede danner de grundlaget for klubbens høje træningsniveau. Chefinstruktørerne samt mange medlemmer har jævnlige været uchi-deshi (elever som bor hos en sensei) hos Saito sensei i Japan i kortere eller længere perioder. Takket være denne nære kontakt samt kontakt med mange andre, der opholdt sig i Iwama, er Københavns Aikido Klub i stand til at levere en kvalificeret og varieret undervisning i overensstemmelse med Saito senseis træningsform.

Københavns Aikido Klub er en del af en stadig voksende gruppe Aikido klubber i Europa, der træner Saito senseis Aikido, der er kendetegnet ved den nære sammenhæng mellem krops- og våbenteknikker. Den gruppe vi er en del af, består af ca. 30 klubber, der i 2016 formaliserede deres nære samarbejde og stiftede Traditional Aikido Europe. Det er en organisation under Hombu Dojo i Tokyo i Japan og den tekniske leder er Lewis de Quiros (6. dan), der er bosat i Spanien og som trænede hos Saito sensei i Japan i 8 år. Han er den øverst ansvarlige for alle yudansha-gradueringer (sortbælte gradueringer) i organisationen.

I 1989 rejste klubbens instruktører til Sankt Petersborg i to uger for at fremme Saito senseis Aikido i det daværende Sovjetunionen, og i de følgende år var vi flere gange der og andre steder i Rusland. Det har også været muligt for klubben at arrangere nogle af de største træningslejre i Europa såsom vores 9 internationale sommerlejre mellem 1986 og 2004 hver med 250-300 deltagere fra hele verden. Københavns Aikido Klub er den største og den ældste klub i Danmark, der træner Saito senseis Aikido. Vi er stolte af at kunne nyde en central placering i dansk og europæisk Aikido sammenhæng og bestræber os på at kunne videregive Aikido i samme ånd, som vi har modtaget den.

## TRADITIONEL AIKIDO

Aikido er en moderne Budo, som er udviklet fra de traditionelle japanske Budo former af O-Sensei (stormester) Morihei Ueshiba (1883-1969). Ueshiba, som blev født i Tanabe i det der i dag er Wakayama regionen, trænede i sin ungdom under de store mestre i Japan og blev efterhånden en af sin tids største Budo udøvere. Han blev i særdeleshed inspireret af Sokaku Takeda Senseis Daito Ryu Aiki-jutsu, som kom til at danne det tekniske grundlag for Aikido. Den anden store indflydelse på Ueshiba var Onisaburo Deguchi, som var det spirituelle overhoved for Omoto Kyo, en gruppe som praktiserede en form for Shintoisme. Det var herigennem Ueshiba fandt grundlag for udviklingen af princippet 'aiki': at harmonisere det kropslige og det åndelige i teknisk henseende såvel som i dagligdagen. Ud fra sin viden udviklede han en Budo form, han kaldte Aikido. På trods af at Aikido blev udviklet i midten af 1900 tallet, er det en traditionel Budo form både hvad angår krops- og våbentechnikker.

Aikido har gennemgået forskellige stadier i takt med Ueshibas egen udvikling: fra 1930ernes Daito Ryu inspirerede teknikker til den Aikido, man kender i dag. I 1927 stiftede han Hombu Dojo (hovedkvarteret) i Tokyo, men flyttede under Anden Verdenskrig til landsbyen Iwama nord for Tokyo. I denne tid samlede han sit livs træning både spirituelt og teknisk, og det er i denne periode den egentlige Aikido blev konsolideret. Det var i Iwama han fuldendte og underviste Aikidoens grundteknikker, og det var udelukkende her, at Ueshiba regelmæssigt underviste i Aikidoens våbentechnikker (bokken og jo).

Morihiro Saito begyndte at træne Aikido i 1946 efter at have trænet Kendo, Judo og Karate. Saito Sensei er den af de japanske mestre, der har været uchi-deshi hos Ueshiba i længst tid: fra 1946 til Ueshibas død i 1969. Allerede under Saito Senseis tid som uchi-deshi blev han pålagt den specielle opgave, at skulle forestå træningen, ikke kun når O-Sensei var bortrejst, men også under hans tilstedeværelse. Ved O-Senseis død overdrog han Iwama Dojo og Aiki Jinja (templet) til Saito Sensei som udtryk for respekt og taknemmelighed overfor den person, som har tjent og trænet hos ham længst. Saito Sensei døde i 2002.

## OM TRÆNINGEN

Aikidoens bevægelser er harmoniske og ofte cirkulære. For effektivitetens skyld er det hensigtsmæssigt at regne med, at modstanderen er stærkere end en selv. Derfor lærer man at vige til siden for at undgå at sætte kraft mod kraft. Vigtige faktorer i træningen er balance og grounding, timing og afstandsbedømmelse, bevægelse og placering i forhold til den eller dem, der angriber en. Mange af Aikidoens bevægelser bygger på den japanske sværdkunst, som grundlæggeren integrerede med kropsteknikkerne. Træningen med jo (stav) og bokken (træsværd), med eller uden partner, indgår derfor som en vigtig del af træningen.

I den traditionelle japanske kampkunst betragtes den defensive opførsel for at være mest effektiv. For rutinerede budo udøvere anses det at være mere effektivt at udføre en teknik som modreaktion til et angreb end selv at indlede et angreb. Det er her timing er afgørende: en trænet budo udøver vil sanse angrebet tidligere, og vil derfor bedre kunne reagere på det og således være i stand til at forsvare sig selv og andre. Det andet afgørende forhold er, at man ikke mister kontrol og bliver aggressoren. Når man i Aikido taler om harmoni, er det bl.a. disse to forhold, der tænkes på. Med den defensive indstilling til kamp og fraværet af konkurrencer adskiller Aikido sig fra mange andre Budo former. Aikido ikke er nogen konkurrencesport og der er derfor ikke de samme regler og restriktioner, man ellers finder.

Aikido er ikke en statisk kampkunst, men udvikles hele tiden af dens udøvere. Der findes ikke nogle egentlige regler indenfor Aikido og derfor er der ikke noget, der er rigtigt eller forkert, så længe grundprincipperne respekteres. Selv om man studerer hos den samme sensei, vil enhver få noget forskelligt ud af undervisningen. De forskelle, der findes imellem dem, der underviser, er en naturlig følge af dette. Teknikkerne kan også være udført en smule forskelligt fra instruktør til instruktør afhængig af dennes størrelse, styrke og temperament, men også fordi den enkelte instruktør løbende udvikler teknikkerne og derigennem fokuserer på forskellige aspekter i disse. For at få det største udbytte af træningen er det derfor nødvendigt for begyndere såvel som for avancerede, at forholde sig åbent til undervisningen og ydmygt i den forstand at man er åben overfor at lære. Det er først, når man tror man 'kan' teknikkerne, der er fare for at gå i stå. Jo mere erfaren man bliver, desto mere er der at revidere. Det er denne indstilling, der er betingelsen for at man kan fortsætte med at udvikle sig.

Når vi træner Aikido gør vi det i grundtræningen oftest i par. Man skiftevis angriber og forsvarer sig. I begyndelsen foregår det som et samarbejde, for at lære formen og principperne i den pågældende teknik, og der er derfor ikke tale om vindere og tabere. Grundtræningen foregår oftest med fastlagte teknikker og angreb. Det er først når man har lært de basale bevægelsesprincipper og teknikker, man kan gå over til en mere fri form for træning, hvor angreb og teknikker udføres mere spontant. Hermed opnås den største effektivitet i udførelsen af Aikido teknikkerne.

## DOJO

"Do" betyder "vej" på japansk og kan opfattes både bogstaveligt og i overført betydning, fx. "metode" eller "vejen til". "Jo" betyder i denne sammenhæng "sted" og ordet "dojo" anvendes som betegnelse for træningssted inden for alle de traditionelle japanske discipliner i Budo såvel som de mindre fysisk betonedede kunstformer såsom kalligrafi, Zen meditation, mv. Dojo står altså for et træningssted for kroppen såvel som sindet.

Man bukker altid når man træder ind i eller ud af en dojo. Dette gælder også hvis denne tilhører en anden disciplin end den man selv træner. På den væg man kigger frem imod – kaldet "shomen" hvilket betyder front – hænger der i næsten alle dojo'er en hylde med forskellige ting som repræsenterer den 'vej' man følger. Der er ofte friske blomster på hylden, der er med til at give dojo'en 'liv'. Denne hylde kaldes "kami-dana". "Kami" refererer til de i japansk Shinto vigtige eller hellige ting og "dana" betyder hylde. De japanske discipliner har rødder i filosofien for både Shinto, Zen Buddhisme og Konfucianisme. Det er ikke en forudsætning for at træne Budo at være troende i nogen af disse religioner/filosofier, og man viser heller ikke at man tror på disse ved at anvende de ritualer som findes i Budo. Man viser kun sin respekt overfor den form, man træner ved at bukke først for det som repræsenterer disciplinen. Dette kan være et billede af dens grundlægger, et flag, en kalligrafi af disciplinens navn eller andet. Bukket fremad mod kami-dana eller shomen foretages ofte på traditionel vis med to siddende buk, to klap og ét til buk. Dette foretages oftest af elever og instruktør sammen. Denne procedure bruges også ved timens afslutning. Dette er en del af den etikette som er grundlæggende i de japanske discipliner.

Dojo'en skal respekteres på korrekt vis, både fordi den udgør den fysiske og mentale ramme om træningen. Man rengør dojo'en før træningen for dermed også symbolsk at forberede træningen for at modtage undervisningen uforbeholdent. Man efterlader heller ikke bare dojo'en efter at have brugt den. Man gør rent efter sig som tegn på respekt. Ting såvel som levende væsner bør, ifølge den japanske tradition, respekteres og behandles korrekt. Man kan synes, at det er meget rengøring, men forsøger man at efterleve traditionerne vil man efterhånden finde behag ved dette



ritual. Man må derfor regne med, at de ting som hører til dojo etikette har en mening, hvorfor det er vigtigt at tage del i dem.

## **REIGI - ETIKETTE**

### **DOJO ETIKETTE - REIGI**

Etikette er en væsentlig og uadskillelig del af Budo træning. At opføre sig bedst muligt overfor sine medmennesker og omgivelser selv under prøvende omstændigheder er en dyd. Den første del af ordet "reigi" (etikette/høflighed): "rei" betyder både "høflighed" og "at bukke". "Gi" betyder i denne sammenhæng "regel" eller "ceremoni" og dette tydeliggør de japanske etiketteformer. Et gammelt japansk ordsprog siger at al Budo starter og slutter med reigi. Dette skal forstås på to måder. For det første starter og slutter man træningen med at bukke både for sin lærer og for sine medtrænende. For det andet er grundlaget og endemålet for al Budo høflig opførsel. Det er i denne ånd der skal trænes.

Når man træner teknikker, som er potentielt skadelige for angriberen, er det nødvendigt at vise denne den største respekt. Dette kendes også fra vestens kampkunst som fx boksning og brydning, hvor der også lægges vægt på korrekt opførsel. I disse kampformer anvender man vestlige høflighedsformer som at hilse og give hånd til sin modstander, dommer og træner ved kampens start og afslutning. Det er vigtigt at bemærke, at både vinder og taber forventes at vise korrekt etikette, hvilket netop er en form for mental disciplin. Eksempelvis symboliserer et vestligt håndtryk, at hånden ikke skjuler våben og i japansk etikette viser et buk kroppens sårbarhed. Kropssproget og etiketteformerne er forskellige, men idéen er den samme.

Denne form for etikette er med til at vise respekt for ens træningspartner og instruktør. Ved at vise respekt for sin partner, medtrænende og instruktør kan man også forvente at modtage samme behandling. Dette er grundlaget for en sikker afvikling af træningen og er fundamentet for den afbalancerede og harmoniske stemning man forsøger at skabe i dojo'en. Det er ikke nogen nødvendighed at fordybe sig i de mere filosofiske, religiøse eller kulturelle sider af Budo for at kunne nyde træningen. Men finder man interesse heri kan det være et spændende supplement til den fysiske træning. Det kan hjælpe til at forstå nogle af de bagvedliggende principper i træningen såsom etikette, og det kan give én indblik i den japanske kultur og historie.

### **SHOMEN/KAMI-DANA/KAMI-SAMA**

De japanske Budo former og andre discipliner som kalligrafi (Shu do) og te ceremoni (Sa do) har bl.a. Shinto som åndeligt fundament. Oftest på den væg som udgør fronten (shomen) i dojo'en findes der noget, der symboliserer den disciplin man praktiserer. Der er oftest også det man kalder en 'kami-dana' på shomen væggen. Kami betyder de i Shinto troen hellige ting. Da Shinto ikke har én Gud og er nærmere en form for naturreligion, betragtes mange ting som hellige: såvel levende væsener som objekter kan være 'kami'. Kami-dana er det som ligner et lille Shinto-tempel i træ. Selv i dojo'er hvor man ikke har 'kami-dana', udgør de ting som udstilles på 'shomen' den samme funktion. Selve bukkeritualet som foretages er det samme som anvendes, når man besøger Shinto templer (jinja). Bukkeformen ved først at bukke to gange viser i Aikido sammenhæng respekt overfor den person, der har skabt og som repræsenterer vores disciplin. Så klapper man to gange for at tilkalde sig kami'ernes opmærksomhed, bukker igen og siger 'onegaeshimasu' (udtales: o-ne-gai-shi-mas): jeg ønsker at modtage undervisningen. Selve klapperitualet kan også betragtes som en måde, hvorpå man samler koncentration. Elever og

sensei bukker altid fremad først, før man bukker for hinanden, hvilket har den funktion at vise ærbødighed overfor Aikidoens grundlægger og evt. den sensei man følger.

## INDGANG TIL MÅTTEN/SELVE TRÆNINGSSOMRÅDET

I traditionelle dojo'er stilles fodtøjet ved indgangen. Man bukker så snart man træder ind eller op i dojo'en. Det gør man også, når man besøger andre dojo'er, uanset om det er en traditionel dojo eller gymnastiksal. Man bukker hver gang man går af eller på måtten i retning mod 'shomen'. Hvis man ankommer efter træningen er påbegyndt foretages hele indgangsritualet som forklares nedenfor. Man vender sig i retning af 'shomen'. Det er dårlig etikette at sidde eller stå med ryggen til shomen. Husk at selv inden den officielle træningsstart er korrekt opførsel påkrævet. I stil med andre budo former må man ikke træne andre former for budo før eller efter træningen med mindre dette er godkendt af dojo lederen (dojo-cho). Bemærk at shomen holdes fri af fodtøj, tasker, mv. Heller ikke tilskuere må stå her.

I dojo'en findes der følgende to måder at sidde på: når man indleder, under undervisningen og til afslutning bruger man den form som hedder 'seiza', hvor man sidder på knæ. Hænderne hviler på knæene og albuerne er inde til siden. Undlad at sidde med korslagte arme, dette er tegn på trodsighed i Japan. Før timen eller undervejs hvis der gives tilladelse, kan man sidde i 'anza', skrædderstilling. Også i anza skal man sidde korrekt, med hænderne på knæene og ikke med knæene strittende oppe. Det er også dårlig etikette at sidde med benene udstrakt, eller på noget tidspunkt at læne sig op af vægge eller andet. Står man op i dojo'en må man vise samme årvågenhed som når man træner.

## TRÆNINGSTART

Den måde eleverne sidder på ved timens start og afslutning vil i reglen være i sempai/kohai (senior/junior) orden, hvor lavere graduerede sidder til venstre for højere graduerede. Det er den måde vi typisk gør det på i Københavns Aikido Klub, men i mange andre dojo'er sidder man i vilkårlig rækkefølge. Indledningsvis sidder sensei og trænende pegende mod shomen/kami-dana. Man placerer håndfladerne mod hinanden i ansigtshøjde og bukker fremad. Man sætter sig op igen og foretager samme buk for anden gang. Efter andet buk, når man har sat sig op igen, klapper alle på samme tid to gange, bukker frem for tredje gang og bliver nede i positionen. Sensei drejer oftest rundt i urets retning mod de trænende og alle siger 'onegaeshimasu': jeg ønsker at modtage undervisning.

## TRÆNING

Efter endt indledning, og efter man har sagt 'onegaeshimasu' sammen med sensei, byder denne en elev frem for at være 'uke' (den som modtager teknikken/den angribende). Eleven bukker og siger 'onegaeshimasu' og går derefter frem til sensei. Efter sensei har vist den pågældende teknik siger han eller hun oftest: 'Hai, dozo' (Vær så god). Alle bukker frem mod sensei. Uke vender sig mod sensei og siger 'onegaeshimasu' mens han/hun bukker siddende.

Kohai (lavere gradueret) skal være aktiv og udfarende ved at gå hurtigst muligt hen til en partner, sætte sig foran vedkommende, bukke og sige 'onegaeshimasu'. Det er en kohai's pligt aktivt at opsøge en så vidt muligt højere gradueret partner (sempai) for at kunne tilegne sig mest muligt træningsmæssigt, og det er en sempai's pligt at træne velvilligt med kohai. Det er sempai som starter teknikken, traditionelt i tai-jutsu med venstre side først.

Når der på træningslejligheder demonstreres teknikker undervejs i timen, er det almindeligt at sidde i en halvcirkel omkring sensei. Årsagen er dels at det tager tid at finde tilbage til én række hver gang der klappes af, og dels at det vil – især når der er mange træende – være svært for alle at se undervisningen.

Normalt træner man med skiftende partnere og man indleder og afslutter ved at bukke siddende eller stående. Vil man sige tak på japansk, siger man "domo arigato gozaimashita". Man bør ikke forkorte dette til "domo" eller "domo arigato" eller "arigato", da disse vendinger ikke er høflige nok til dojo etikette. Er man i tvivl om hvad man skal sige, så er et ærbødig buk at fortrække.

## SENSEI ETIKETTE

I modsætning til vesterlandske sensei, hvor det er tilstrækkeligt at bukke stående efter man har modtaget hjælp undervejs i timen, er den korrekte etikette at bukke siddende overfor en japansk sensei. Den person der rettes siger, mens bukket foretages, 'domo arigato gozaimasu' og ikke 'domo arigato gozaimashita' ('... mashita' er en datidsform, som i sin anvendelse indikerer en endt hændelse. I træningssammenhæng vil dette antyde, at man ikke forventer at blive rettet yderligere).

Den person, som er partner til den der rettes, bukker også, når sensei har endt rettelsen, men siger 'onegaeshimasu'. Når sensei retter en elev, skal de der befinder sig i nærheden standse træningen og sætte sig ned for at give plads og observere. Når sensei er færdig bukker disse også og siger 'onegaeshimasu'. Derefter fortsætter man træningen. Den korrekte form er at bukke direkte imod den anden part. Det er dårlig etikette at nøjes med at nikke eller ikke at vende sig ansigt til ansigt overfor den anden.

## TAI-JUTSU TRÆNING I GRUPPER AF TRE

Når man træner tai-jutsu i grupper af tre i dojo'en, er det altid i sempai rækkefølge, og alle tre er implicerede i træningen samtidig. Den højst graduerede indleder ved at stille sig imellem de to andre. Den næsthøjst graduerede er første uke og tredje person bliver anden uke, som bliver stående mens teknikken udføres med opmærksomheden rettet mod dem, der træner. Den der udfører teknikken begynder med første uke én gang til venstre, dernæst med anden uke én gang til venstre. Derefter gentager man processen denne gang til højre. Alt i alt laves teknikken fire gange hver. Herefter er det den næsthøjst graduerede som er nage (udføreren) og så sempai som er første uke. Også i kakari-geiko (flere angribere på række) er det hele tiden sempai rækkefølge.

## VÅBENTRÆNING I DOJO'EN

Når man starter timen lægger alle deres våben foran sig, der hvor de sidder. De placeres på en sådan måde, at der er plads til at man kan sætte hænderne foran sig selv, når man bukker frem uden at man skal bukke over sine våben. Anvender man bokken skal den lægges med æggen af sværdet imod sig selv, og ikke imod sensei. Skaftet peger mod venstre. Tanken er, at når man sidder overfor sensei, skal man være i en position, hvor det er sværest muligt at trække sværdet eller tage det op til kamae (angrebsposition). Altså, når man bukker ind er ens våben allerede på plads foran sig selv. Det er ikke god etikette i Aikido og budo i almindelighed at træde over et våben.

Når man bukker ind siddende med sine våben er selve formen den samme som dojo-formen i tai-jutsu. Ved sidste buk bliver man nede mens sensei vender rundt og man siger 'onegaeshimasu'. Våbnene lader man oftest blive foran sig, hvis sensei skal demonstrere noget. Efter endt

demonstration bukker man igen, siger 'onegaeshimasu', tager sit våben op og begynder træningen. Våben bæres og holdes i venstre hånd når disse ikke er i brug. Når man sidder ned i timens løb lægges våbnene til venstre. Man skal ikke stå og læne sig op af sit våben, når man ikke bruger det. Når man træner i grupper af tre foregår det i sempai rækkefølge.

## **AFSLUTNING I DOJO'EN**

Afslutning af timen foretages på samme vis som starten dog med 'domo arigato gozaimashita' til sidst. Når man har afsluttet en time med en japansk sensei holder alle hovedet nede indtil sensei har forladt dojo'en, eller indtil der gives besked, hvor den øverste sempai atter siger 'domo arigato gozaimashita'. Når denne sidste hilsen indledes siger alle det samtidigt. Først derefter kan der hilses på ens sidste træningspartner. I modsætning hertil kan undervisningen med en vesterlandsk sensei betragtes som afsluttet, når han/hun rejser sig efter at man afslutningsvist har bukket for hinanden.

## **VÅBENTRÆNING UDENDØRS**

Al udendørstræning foregår stående. Oftest har man ikke et billede af O-Sensei til at indikere shomen. I stedet vender alle sig først i retning mod dojo'en, løfter deres våben foran sig til vandret stilling, som man holder med begge hænder. Man holder bokken så skaftet peger til venstre og æggen indad. Sensei siger: 'dojo ni rei' (buk imod dojo'en) og man bukker. Derefter vender man sig i senseis retning, tager sit våben ned til venstre side, bukker for sensei og siger: 'onegaeshimasu'. Herefter indledes træningen.

I reglen bruger man samme partner under hele timen til våben træning, med mindre den pågældende instruktør giver anden instruks. At skifte partner tager tid, især fordi man er mere spredt ud på træningsområdet af sikkerhedsmæssige grunde. Dertil kommer, at man oftest har en træningssammenhæng som følges og opbygges igennem timens forløb. Fornemmelsen som man kan kalde 'ki musubi' – at man 'binder' sin energi til den andens – trænes godt ved at beholde samme partner. Afslutning af timen foretages på samme vis som starten dog med 'domo arigato gozaimashita' til sidst. Man bukker først for sensei og derefter for sin sidste træningspartner.

## **KEIKO-GI (TRÆNINGSTØJ)**

Gi-bukser skal ikke være så lange så de stikker ud fornedden under ens hakama. Ærmer skal ikke være opsmøget. Hvis de er for lange, må man korte dem af, dog ikke til mere end halvvejs mellem håndled og albue. Fornavn kan skrives i simpel skrifttype ved venstre skulder vandret, og eventuelt på japansk lodret ned af venstre ærme. Der må ikke findes andre mærker eller lignende på gi overdelen. Hele bæltet skal sidde indenunder ens hakama, ikke med bælte-enderne strittende ud til siderne. Ens gi skal selvfølgelig være renvasket.

## **GENERELT OM AIKIDO**

### **HANMI - KAMAE, GRUNDSTILLING**

Egentlig findes der ingen kampstillinger i Aikido. I fri træning er der en kontinuerlig bevægelse, der ikke er hindret af rigide stillinger. Ikke desto mindre er det nødvendigt i indlæringen af Aikido teknikker, at anvende distinkte og mere statiske former, der kan give en mere umiddelbar fornemmelse af de grundlæggende principper i træningen.

Grundstillingen i Aikido kaldes 'hanmi'. I venstre hanmi står man med venstre fod fremme og højre fod en smule bagved så fødderne danner et omvendt 'T'. Knæene bøjes lidt og vægten fordeles ligeligt på hver fod. Når kroppen er afslappet vil venstre side af hoften automatisk dreje en smule fremad, hvorved kroppen bliver drejet ind i en trekantet stilling. Denne stilling er både stabil og fleksibel og herfra kan man bevæge sig hurtigt i alle retninger. Det japanske ord hanmi betyder "halv krop" og referer til at kroppen i denne stilling fylder mindre og er dermed et mindre mål for en angriber. Kamae refererer til en grundstilling, men indebærer også en årvågenhed. I den Aikido vi træner bruges ordet kamae oftest i våbentræningssammenhæng.

## **KIHON WAZA – GRUNDTRÆNING**

I grundtræning læres teknikkernes fundamentale bevægelser og form. Selv på avanceret niveau er det nødvendigt vedvarende at træne grundteknikker for at fastholde og udbygge sin forståelse af disse, som danner grundlaget for den mere avanceret træning. Teknikkerne må trænes gang på gang for at lære, hvordan relationen imellem ens fødder, hænder og hofter (kroppens centrum) er. Derudover lærer man at bevæge sig i forhold til partneren (uke). I teknikker hvor uke angriber med slag (tsuki, shomen, yokomen) er det vigtigt, at disse udføres realistisk, dvs. kraftigt, bestemt og fokuseret og altid med den nødvendige kontrol. Holdegrebsteknikker udføres ligeledes realistisk: uke holder fast, så nage (udøver) lærer at flytte sig i overensstemmelse med grundprincipperne, dog altid med hensyntagen til uke's styrke og evne, således at begge får udbytte af træningen. Man lærer også teknikken ved at modtage den, dvs. ved at være uke. Uke betyder faktisk "at modtage".

Grundtræning bør ikke forstås som kamp, men som indlæring af principper og bevægelser. Et kraftløst angreb er meningsløst, hvorimod anvendelse af råstyrke overfor en uerfaren person forhindrer denne i at lære den rigtige form og betragtes som meget dårlig etikette. Grundtræningen udføres langsomt og koncentreret og må gentages indtil formen og principperne sidder på ryggraden. Først når man når dette stade i træningen kan teknikkerne anvendes i selvforsvarsøjemed.

Når grundteknikkerne er udført rigtigt, må hele kroppen være engageret. Selv de dele som ikke direkte er anvendt i teknikken må føles fyldt med energi for at opnå fornemmelsen af at kroppen er en helhed. Enhver del af kroppen der ikke er energiladet og fokuseret vil tappe af den energi, der skal lægges i teknikken for at udføre den optimalt. Grundteknikkerne er ikke kun fundamentet for Aikido, men er tillige midlet igennem hvilket man træner de vigtigste af principperne: centrering af sine bevægelser og koncentration af balancen i tyngdepunktet, kanalisering af energi udad samt timing og placering ift. uke.

## **KI NO NAGARE - FLYDENDE TRÆNING**

Flydende træning er en avanceret træningsform, der kommer efter grundtræning. De forskellige dele af teknikken er samlet til en helhed, der opfattes som én kontinuerlig bevægelse fra start til slut, hvor timing er central. I begyndelsen skal teknikkerne trænes langsomt. Efterhånden kan man øge hastigheden og styrken.

I begyndelsen vil bevægelserne have skarpe hjørner, hvor de forskellige dele af teknikken er sat sammen. Disse er typisk balancebrydning, nedtagning eller kast og evt. holdegreb eller afslutning. Det er vigtigt ikke at skynde sig igennem eller undgå de skarpe hjørner. Igennem træning vil disse blive glattet ud og teknikkerne vil kunne udføres mere flydende. Det er også vigtigt ikke at miste grundteknikkernes kraft og skarphed, når man træner på den måde.

I den flydende træningsform indleder man sine egne bevægelser inden modstanderens angreb er fuldført, og teknikken udføres i en glidende bevægelse. Denne måde at træne på kan være enten hård eller blød, hurtig eller langsom, men den bør altid være præget af engagement og udadrettet energi fra start til slut.

## **TAKEMUSU AIKI**

Takemusu Aiki er det udtryk O-Sensei anvendte for at beskrive det niveau i Aikido som udvikles efter mange års træning inden for hele spektret af træningsformer – fra grundtræning til avanceret træning i kropsteknikker såvel som i våbenteknikker. Efter mange års intens træning bliver teknikkerne og måderne at bevæge sig på indarbejdet. Dette vil danne grundlag for, at man i en given situation vil være i stand til at skabe nye variationer og kombinationer af teknikkerne i overensstemmelse med grundprincipperne. Dette er vigtigt i selvforsvarsøjemed, hvor en realistisk situation ikke følger træningsformen i dojo'en.

Afslutningsvis er det væsentligt at fremhæve, at selv om teknikkerne har en fast grundform kan denne ikke bare anvendes automatisk, når man træner. Teknikken må tilpasses den, den udføres på mht. angrebets intensitet, størrelsen og styrken hos uke samt ift. éns selv. Selvforsvarsteknisk fleksibilitet og det at være i stand til at aflæse sin modstanders intentioner er afgørende. Herigennem kan man afpasse sin teknik og dens hårdhed efter det angreb man udsættes for i træningssammenhæng og selvforsvarssituationer. I Aikido forsøger man at uskadeliggøre en angriber med mindst mulig skadevirkning på personen. Man skal dog råde over teknikker som kan dække alle tænkelige selvforsvarssituationer, mindre truende såvel som værst tænkelige, og kunne handle effektivt derefter.

## TAIJUTSU KIHON, GRUNDLÆGGENDE KROPSTEKNIKKER

Følgende betegnelser anvendes oftest for angriber og forsvarer i Aikido:

	<b>FORSVARER:</b>	<b>ANGRIBER:</b>
<b>KROPSTEKNIKKER:</b>	Nage	Uke
<b>JO TEKNIKKER:</b>	Uke	Uchi
<b>BOKKEN TEKNIKKER:</b>	Uke-tachi	Uchi-tachi

### TRÆNINGSNIVEAUER

Der findes følgende fire niveauer inden for Aikido træningen:

**KO-TAI:** HÅRD TRÆNING, INDELTE BEVÆGELSER (BASISTRÆNING: KIHON)

<b>JU-TAI:</b>	Samme bevægelsesform som Ko-tai + timing (awase)
<b>RYU-TAI:</b>	De indledende bevægelser er mere cirkulære og flydende end på de foregående (ki no nagare)
<b>KI-TAI:</b>	Ki: "Takemusu Aiki"

### INDLEDENDE GRUNDBEVÆGELSER

Tai no henko: (tai: krop, henko: vending) Indledende grundbevægelsestræning hvor man vender sig i samme retning som uke.

Kokyu-ho: (kokyu: åndedræt, ho: metode) Grundbevægelsestræning/kast ved timens begyndelse og i siddende form, suwari-waza, som afslutning.

### GRUNDTEKNIKKER

**KIHON OSAE/KATAME WAZA (KIHON: BASIS, OSAE: LÅSE, KATAME: HOLDE, WAZA: TEKNIK)**

Disse teknikker omtales ofte med ordet "dai" foran. Dette er et ord som anvendes som tælle præfiks på japansk.

- ✓ Dai ikkyo: (i/ichi: et, kyo: lære) Første holde teknik. Nedtagning på uke's arm uden afsluttende håndledstryk.
- ✓ Dai nikyo: (ni: to) Anden låseteknik. Håndledslås, uke's lillefinger mod næsen.
- ✓ Dai sankyo: (san: tre) Tredje låseteknik. Lodret håndledsdrejning i retning mod uke.

- ✓ Dai yonkyo: (yon: fire) Fjerde låseteknik. Nervetryk på underarmen.
- ✓ Dai gokyo: (go: fem) Femte låseteknik, mod kniv. Nedtagning på uke's arm som i ikkyo, men med ændret håndstilling.
- ✓ Dai rokkyo: (roku: seks) Sjette låseteknik, på albuen.

### KIHON NAGE WAZA (NAGE: KAST)

- ✓ Irimi-nage: (iri: indgang, mi: krop) Stiller sig bagved uke, armen under uke's hage, 180 drejning ved kast.
- ✓ Juji-garami/nage: (juji: kors, garami: vikle) Kaster ved at føre uke's arme over kors.
- ✓ Kaiten-nage: (kaiten: rotation) Indleder kastet med enten at gå ind under uke's arm (uchi kaiten) eller udenom (soto kaiten).
- ✓ Kokyu--nage: Et stort antal ofte uspecificerede og avancerede kast baserede på kokyu-ho princippet. Koshi-nage: (koshi: hofte) Hoftekast ved placering under uke's tyngdepunkt.
- ✓ Kote-gaeshi: (kote: håndled, gaeshi: drejning) Kaster ved at vride uke's håndled udad. Shiho-nage: (shi: fire, ho: retning) Kast baseret på sværdbevægelse (første suburi) samt kropsdrejning. Sumi-otoshi: (sumi: hjørne, otoshi: smide/fælde) Uke's arm føres bagud og ned, nage's hånd fejer uke's ben for at bryde balance (hører ind under kokyu--nage variationer).
- ✓ Tenchi--nage: (ten: himmel, chi: jord) Balancebrydning foregår til siden og ned og armen der kaster føres under uke's hage.

### HOLDE/LÅSETEKNIKKERNE OG FLERE AF KASTETEKNIKKERNE KAN UDFØRES PÅ TO MÅDER

- ✓ Omote-waza: (omote: foran) Teknikken udføres ved efter balancebrydning at gå ind foran uke. Omote-teknikkerne udføres med en stærk udadgående kraft.
- ✓ Ura-waza: (ura: bagved) Teknikken udføres cirkulært efter balancebrydningen. Ura-teknikkerne har en absorberende fornemmelse ift. omote-teknikkerne.

### EKSEMPEL PÅ BETEGNELSE AF TEKNIKKER

ANGREB:	TEKNIK:	RETNING:
SHOMEN UCHI	Dai ikkyo	Omote-waza
KATATE-DORI	Shiho-nage	Ura-waza

Der kan evt. sættes betegnelserne tachi-waza (stående teknik), suwari-waza (siddende teknik) eller hanmi-handachi (uke siddende/nage stående) foran.

### GRUNDLÆGGENDE ANGREBSFORMER

- ✓ Hiji-dori: (hiji: albue, dori: greb) Greb ved en eller begge albuer (Ryo--hiji--dori)
- ✓ Kata-dori: (kata: skulder) Greb i skulderen med én hånd
- ✓ Katate-dori: (kata: en, te: hånd) Greb på håndledet, kan udføres på to måder:



- gyaku-hanmi (gyaku: omvendt, hanmi: grundstilling): Uke holder lige over (fx. højre hånd holder nage's venstre håndled)
- ai-hanmi (ai: samme (hanmi)): Uke holder skråt over (fx. højre hånd holder nage's højre håndled). Også kaldet Kosa-dori (Kosa: krydse)
- ✓ Morote-dori (moro: begge, te: hænder): Greb med to hænder på underarmen.
- ✓ Muna/Mune-dori (mune: bryst): Greb i gi'en ved brystet
- ✓ Ryote-dori (ryo: begge): Greb om begge håndled
- ✓ Shomen-uchi/Men-uchi (men: hoved, shomen: front): I kropsteknikker, slag med håndkant mod ansigtet. I kihon indleder nage med hånden nedefra og op mod uke's ansigt
- ✓ Sode-dori (sode: ærme): Greb i gi'en ved albuen
- ✓ Sodeguchi-dori (guchi: åbning): Greb i ærmeåbningen
- ✓ Tsuki (tsuki: stød/slag): Kan udføres på to eller tre måder i hhv. kropstræning og jo teknikker:
  - Chudan/mune tsuki (chu: midter, dan: niveau): I kropstræning: knytnæveslag i lige retning mod brystet. Anvendes af sikkerhedsmæssige årsager oftest i grundtræningen. I jo teknik: et lige stød
  - Jodan tsuki (jo: øvre): knytnæveslag i lige retning mod hovedet, anvendes mest i avanceret træning. I jo teknik: et stød mod den øvre del af brystet
  - Gedan tsuki (ge: nedre): i jo teknik: stød mod knæet
- ✓ Ushiro: (ushiro: bagfra) Når 'ushiro' sættes foran teknikbetegnelsen foretages angrebet bagfra.
- ✓ Ushiro dori: Uke omklamrer bagfra.
- ✓ Ushiro eri-dori: (eri: krave) Uke holder bagfra i kraven.
- ✓ Ushiro eri-katate-dori: Samme som foroven men også med greb om det ene håndled.
- ✓ Ushiro kubi-shime: (kubi: hals, shime: strangulering) Uke strangulerer med én arm og holder om håndleddet med den anden hånd.
- ✓ Ushiro muna-dori (katate) Greb i nages gi ved brystet bagfra, samtidig greb om det ene håndled.
- ✓ Ushiro ryo-kata-dori: Uke holder begge skuldre bagfra.
- ✓ Ushiro ryote-dori: Uke holder begge håndled bagfra.
- ✓ Yokomen--uchi: (yoko: side) Slag med håndkanten mod siden af hovedet (tindingen).

Derudover kan nævnes tre typer spark:

- ✓ Mae-geri (mae: foran, geri/keri: spark): Frontspark.
- ✓ Mawashi-geri (mawashi: drejende): Cirkelspark.
- ✓ Yoko-geri: Sidespark

**BUKI-WAZA KIHON, GRUNDLÆGGENDE VÅBENTEKNIKKER****KEN SUBURI (AIKI-KEN)**

Første til tredje suburi udføres stationært.

Fjerde til syvende suburi udføres kontinuerligt fremad.

**NR.: NAVN: FORKLARING:**

<b>1</b>	Ichi no suburi	Lige slag mod hovedet (shomen uchi) i både højre og venstre hanmi. Sværdet løftes op over hovedet og tilbage mod ryggen. Dette er ikke et slag, man bruger ifm. partner træning. Formålet er at øve sin balance og grounding.
<b>2</b>	Ni no suburi	Lige skridt tilbage fra højre hanmi med højre fod samtidig med at sværdet løftes op over hovedet pegende skråt bagud. Derefter højre fod frem og lige slag mod hovedet.
<b>3</b>	San no suburi	Lige skridt tilbage fra højre hanmi med højre fod samtidig med at sværdet løftes pegende lige op over hovedet, og man tager en dyb indånding. Vejret holdes mens sværdet sænkes bagud med æggen op. Derefter løftes sværdet igen op over hovedet, højre fod går frem og man udfører et lige slag mod hovedet.
<b>4</b>	Yon no suburi	Samme slag som i første suburi, men skiftevis fremad til højre og venstre hanmi.
<b>5</b>	Go no suburi	Sværdet drejes over hovedet. I højre hanmi drejes sværdet højre om og i venstre hanmi venstre om samtidig med at man tager et skridt frem for at slå mod siden af hovedet (yokomen uchi). Dette er den mest almindelige type slag i partnerøvelser.
<b>6</b>	Roku no suburi	Samme som femte suburi, men efter hvert slag støder man lige frem med sværdet med et tsuki. Man starter som i 2. suburi: fra højre hanmi og et skridt tilbage med sværdet over hovedet, så frem igen til første slag.
<b>7</b>	Shichi no suburi	Samme som anden suburi, derefter skridt frem til venstre hanmi samtidig med at man støder sværdet lige frem. Efter tsuki svinges sværdet til venstre rundt om hovedet og slår yokomen til højre. Herefter tsuki til venstre og så fremdeles.

**JO SUBURI (AIKI-JO)****TSUKI (1-5) (STØD):**

Udgangsstilling for suburi 1-3, "Jo Kamae": Man står i venstre hanmi, jo'en holdes lodret i venstre hånd, nederste ende af jo'en støttes på jorden foran venstre fod.

Udgangsstilling for suburi 4-5, "Tsuki No Kamae": Man står i venstre hanmi, jo'en holdes i vandret position parat til direkte at støde fremad.

NR.:	NAVN:	FORKLARING:
1	Choku tsuki (choku: lige/direkte)	Venstre hånd løfter en smule, højre hånd griber i nederste ende af jo'en, jo'en føres til vandret position (tsuki no kamae), derefter vandret stød mod brystet.
2	Kaeshi tsuki (k/gaeshi: drejende)	Højre hånd griber øverst på jo'en, tommelfingeren nedad, jo'en stødes fremad i en drejende bevægelse mod vandret.
3	Ushiro tsuki (ushiro: bagud)	Højre hånd griber øverst på jo'en, tommelfingeren opad, jo'en holdes under venstre underarm, jo'en stødes skråt nedad bagud samtidig med at man tager et skridt tilbage på venstre ben.
4	Tsuki gedan gaeshi (gedan: nede)	Fra tsuki no kamae stødes tsuki mod brystet eller maven, i samme ben stilling føres jo'en bagud med bagerste ende af jo'en pegende nedad. Fra denne stilling tager man et skridt frem med højre fod og svinger jo'en i en bue frem mod modstanderens knæ.
5	Tsuki jodan gaeshi uchi (jodan: oppe)	Fra tsuki no kamae stødes tsuki mod brystet, hænderne samles på midten af jo'en som drejes over hovedet på samme måde som i ken suburi nr. 5 og føres frem til yokomen samtidig med at man tager et skridt frem på højre fod.

### UCHI KOMI (6-10) (SLAG):

Udgangsstilling for suburi 6-10, Ken No Kamae: Står i højre hanmi med jo'en i samme stilling som i bokken suburi.

NR.:	NAVN:	FORKLARING:
6	Shomen uchi komi	Som i anden ken suburi.
7	Renzoku uchi komi (renzoku: kontinuerlig)	Som i femte ken suburi – dog kun én gang til højre og én gang til venstre.
8	Menuchi gedan gaeshi (men: ansigt)	Slag som i anden ken suburi, i samme fodstilling trækkes jo'en tilbage, derefter et skridt frem med venstre ben og slag mod siden af knæet.
9	Menuchi ushiro tsuki	Slag som i anden ken suburi, i samme fodstilling lige stød bagud.
10	Gyaku yokomen ushiro tsuki	Man tager et skridt frem med venstre ben mens jo'en svinges højre om over hovedet til yokomen uchi. I sammen fodstilling skiftes håndstilling, venstre hånd griber for enden af jo'en og man støder lige bagud.

**Katate (11-13) (slag hvor jo'en holdes i en hånd)**

Udgangsstilling: står i venstre hanmi

**NR.: NAVN:****FORKLARING:**

<b>11</b>	Katate gedan gaeshi	Fra tsuki no kamae føres jo'en bagud og nedad (smalt greb), venstre hånd slipper. Slaget rettes mod siden af hovedet ved at højre hånd svinger jo'en i en bue nedefra og op. Teknikken afsluttes med jo'en over hovedet med venstre hånd på midten af jo'en.
<b>12</b>	Katate toma uchi (to: langt, ma: afstand)	Fra tsuki no kamae trækkes jo'en op bag hovedet med højre hånd, venstre hånd forbliver stationær. Venstre greb slippes og jo'en svinges med højre hånd i en bue oppefra og nedad samtidig med at man tager et skridt frem med højre ben. Der sigtes mod siden af hovedet. Slaget afsluttes med jo'en pegende nedad, skråt bagud og på venstre side af kroppen, med venstre hånd på midten af jo'en.
<b>13</b>	Katate hachi no ji gaeshi (hachi no ji: japansk tegn for tallet otte)	I venstre hanmi holdes jo'en lodret i højre hånd, næsten øverst, udfør højre fod. Jo'en føres rundt i én bevægelse med to slag: højre fod og hånd følges ad frem og tilbage mens enden af jo'en tegner det japanske tegn for otte (八). Efter bevægelsen føres jo'en op i slutposition (venstre hanmi) til højre skulder med enden af jo'en pegende lige opad.

**NR.: NAVN:****FORKLARING:**

<b>14</b>	Hasso gaeshi uchi	Skridt tilbage på højre ben samtidig med at højre hånd trækkes ned mod midten af jo'en. Venstre hånd skubber jo'en skråt udad og nedad til højre i en fejende blokering. Hensigten med denne bevægelse er at blokere mod tsuki fra en angriber. Herefter føres jo'en op til slutstillingen som i 13. suburi, højre hånd vendes så tommelfingeren peger opad (hasso no kamae). Dernæst udfører man shomen uchi.
<b>15</b>	Hasso gaeshi tsuki	Som i suburi nr. 14: fra ken no kamae til hasso no kamae, derefter føres jo'en til vandret position og man udfører tsuki, derefter op til hasso no kamae igen.
<b>16</b>	Hasso gaeshi ushiro tsuki	Fra ken no kamae til hasso no kamae, derefter føres jo'en til vandret position under højre underarm, venstre hånd skifter til enden af jo'en som stødes bagud.
<b>17</b>	Hasso gaeshi ushiro uchi	Fra ken no kamae til hasso no kamae, derefter slår man i en bue skråt nedad og bagud samtidig med at hoften drejes

(der tages ikke noget skridt).

<b>18</b>	Hasso gaeshi ushiro barai (barai: fejning)	Som i suburi nr. 17, men med skridt rundt med højre ben i en 180 vending. Jo'en ender pegende 90 grader i forhold til kroppen.
-----------	---	--

### **HASSO GAESHI (14-18) (HASSO = HACHI NO JI)**

Udgangsstilling: Ken No Kamae (højre hanmi)

### **NAGARE GAESHI (19-20) (NAGARE: FLYDENDE)**

Udgangsstilling: ken no kamae

**NR.: NAVN:**

**FORKLARING:**

<b>19</b>	Hidari nagare gaeshi uchi (hidari: venstre)	Første slag som i ken suburi nr. 2. Man slipper med venstre hånd og drejer kroppen mod uret så man står i venstre hanmi. Højre hånd fører jo'en op over hovedet. Enden af jo'en, som nu peger nedad, gribes igen med venstre hånd. Fra denne stilling svinges jo'en rundt med højre hånd over hovedet og man udfører shomen uchi mens man tager et skridt frem til højre hanmi.
<b>20</b>	Migi nagare gaeshi tsuki (migi: højre)	Man tager et skridt frem på venstre ben mens jo'en svinges højre om over hovedet til yokomen uchi. Venstre hånd slipper og man begynder at dreje kroppen med uret. Ved at tage et skridt rundt med højre ben vender man nu 180 grader og står stadig i venstre hanmi. Jo'en holdes nu med højre hånd over hovedet og venstre hånd nede foran kroppen. Herfra går man til tsuki no kamae og udfører tsuki.

### **DE 20 JO SUBURI**

1. Choku tsuki
2. Kaeshi tsuki
3. Ushiro tsuki
4. Tsuki gedan gaeshi
5. Tsuki jodan gaeshi uchi
6. Shomen uchi komi
7. Renzoku uchi komi
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

## **PRINCIPPER FOR GRADUERING**

### **OM GRADUERINGER**

Det er ikke målet, men vejen til målet, der er essensen i al Budo. Som Aikido udøver bør vi betragte den daglige træning og dens udbytte som værende målet med, at man har valgt at udøve Budo. Gradueringer kan være med til at bekræfte en fremgang, men det er vigtigt ikke at fiksere på dem som mål i sig selv.

### **FRA MENKYO-KAIDEN TIL KYU-DAN GRADUERINGER**

I de traditionelle japanske Budo former fandtes ikke kyu og dan gradueringer. Man brugte et system, hvor der var et vist antal niveauer (i reglen mellem 3 og 5) af stigende sværhedsgrad med dertil hørende diplomer. Efter at have modtaget alle diplomer betragtedes man som værende uddannet i systemet og man fik dermed certifikat (menkyo-kaiden) som tegn på komplet overdragelse af kampkunstens teknikker. Samtidig gav diplomerne ret til at undervise i de teknikker, som hørte til de respektive niveauer. Det var først i begyndelsen af 1900-tallet med udbredelsen af Budo til en bredere offentlighed, at kyu/dan gradueringssystemet, som vi kender det i dag, blev introduceret af Judo's grundlægger Jigoro Kano. Traditionelt var det udelukkende senseis afgørelse, hvorvidt eleven havde opnået tilstrækkelig kunnen til at rykke et niveau op.

Med skiftet fra det traditionelle til det moderne gradueringssystem kunne den trænende med jævne intervaller forvente at blive gradueret. Dette skift indebærer en vis risiko for, at man fokuserer for meget på gradueringerne, fordi de kommer så ofte, hvilket kan skabe en opfattelse af, at de nærmest foretages automatisk. Det er vores ansvar som instruktører og elever, at en sådan holdning ikke vinder indpas, men at sigtet hele tiden er træningen og den personlige udvikling i den forbindelse.

### **KRITERIER FOR GRADUERINGER**

Budo er ikke kun et teknisk system, men en disciplin som omfatter både fysisk og mental træning og udvikling. Budo træningen kræver ikke blot teknisk kunnen, men også koncentration og engagement under hele træningsforløbet. Træningskvaliteten vurderes altså ikke kun ift. hvor meget man træner, men også ud fra den indsats man yder. Som grundlag for gradueringer er en

god indstilling til træning såvel som til det almene virke i klubben afgørende frem for blot teknisk formåen. Dette gælder fra den dag man starter i klubben, men bliver vigtigere jo mere man avancerer i graderne. Hvis man yder sit bedste for at udvikle sig træningsmæssigt og personligt, kan man forvente at blive indstillet til graduering. Normen er, at elever som starter samtidigt og træner regelmæssigt følges ad i gradueringerne.

Ikke desto mindre skal det være muligt for instruktørerne i gradueringsevurderingen at belønne ekstraordinær træningsmængde og træningskvalitet ved at graduere hurtigere, dog med behørigt hensyn til de fastsatte rammer. Det instruktørerne ser mest efter er, om eleven gør sit bedste. Det er instruktørernes job at gøre Aikido træningen tilgængelig igennem en systematisk, overskuelig og grundig undervisning. Det er elevernes ansvar at træne deres opmærksomhed for at kunne tilegne sig teknikkerne bedst muligt. Indstilling til graduering sker altid efter en grundig vurdering af den enkelte, hvor træningsmængde, træningskvalitet og generelt virke i klubben bliver afvejet.

### **SELVE GRADUERINGEN**

Afviklingen af gradueringen er en læreproces for såvel de, der gradueres, som de, der graduerer. For eleven er det en krævende situation at præsentere teknikkerne mere selvstændigt, end hvad tilfældet er i den daglige træning. En graduering skal ikke være en Aikido 'opvisning' men derimod en harmonisk præsentation af de teknikker som indgår i den pågældende graduering. Mere end blot teknisk formåen, kigger instruktørerne på balance, ro, modenhed, etikette og evnen til at kunne afpasse sine teknikker ift. partneren. Man kan betragte gradueringen som en mulighed for at komme videre i sin træning frem for blot en demonstration af ens kunnen. Samtidig kan instruktørerne bruge gradueringen til at blive opmærksom på eventuelle problemer i den daglige undervisning for dermed at rette disse.

### **3. KYU GRADUERINGEN**

I Skandinavien anvendes hakama fra 3. kyu i modsætning til det øvrige Europa, Nordamerika og Japan, hvor den oftest først bæres fra 1. dan. I Skandinavien er 3. kyu skillelinjen mellem lavere og højere kyu-grader. Dette gælder både teknisk, i og med denne graduering er mere omfattende end de foregående, og holdningsmæssigt i og med der er knyttet et større ansvar til denne graduering. 1. dan i Japan betragtes som starten på den 'egentlige' træning i modsætning til Vesten, hvor sortbælte oftest anses som 'mestergrad'.

### **INDHOLDSMÆSSIGE OG TIDSMÆSSIGE KRAV TIL GRADUERINGERNE**

Gradueringspensummet skal opfattes som en omfattende repræsentation af det, man skal kunne til den pågældende graduering. Man forventes at skulle kunne hele pensummet, men man vil i reglen kun blive bedt om at udføre et udvalg af de angivne teknikker ud fra instruktørernes bedømmelse. I Aikido er der et utal af teknikker og de angivne teknikker i et pensum må ses som et repræsentativt udsnit af, hvad man skal kunne til det pågældende niveau. På samme måde som man ikke skal træne blot med graduering for øje, skal man ikke begrænse sin åbenhed i søgningen efter at tilegne sig teknikker, som ikke er indeholdt i pensummet.

Gradueringspensummet i Københavns Aikido Klub er for både kyu og dan grader de samme som i Traditional Aikido Europe. Tidskravene og dertil hørende pensum kan variere fra klub til klub, men er i al væsentlighed koordineret, hvilket skyldes det tætte samarbejde klubberne imellem. De nedenstående tidsperioder forudsætter regelmæssig træning, hvilket er 2-3 gange om ugen. Eksempelvis vil det tage ca. 2 år at blive gradueret til 3. kyu og minimum 5 år at få 1. dan.

<b>GRAD:</b>	<b>MÅNEDER:</b>	<b>TIMER:</b>
<b>TIL 6. KYU</b>	Ca. 4 måneder	30 timer
<b>FRA 6. KYU TIL 5. KYU</b>	Ca. 4 måneder	40 timer
<b>FRA 5. KYU TIL 4. KYU</b>	Ca. 4 måneder	40 timer
<b>FRA 4. KYU TIL 3. KYU</b>	Ca. 12 måneder	100 timer
<b>FRA 3. KYU TIL 2. KYU</b>	Ca. 12 måneder	100 timer
<b>FRA 2. KYU TIL 1. KYU</b>	Ca. 12 måneder	100 timer
<b>FRA 1. KYU TIL 1. DAN</b>	Min. 12 måneder	

Gradueringspensum for Traditional Aikido Europe