

# **PŘÍLOHY**

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Slovník pojmů

Příloha č. 2: *Džó kata* pro celkovou koordinaci

Příloha č. 3: *Džó senseie* Caloze

Příloha č. 4: Scénář dynamického cvičení *katy* ve vztahu *uke – tori*

Příloha č. 5: Grafický záznam *katy senseie* Tady

Příloha č. 6: DVD disk s videozáznamem

## Příloha č. 1

### Slovník pojmů

(Fojtík 2005)

1. *Ai* – harmonie, jednota, souhlas
2. *Aihanmi* – různostranné postavení dvou protivníků
3. *Aiki* – „setkání ducha“, princip spolupráce
4. *Aikidó* – „cesta harmonie ducha“, bojové umění zdůrazňující harmonii s protivníkem
5. *Aikitaisó* – specializovaná průpravná cvičení v *aikidó*
6. *Aikidžucu* – bojové umění, předchůdce *aikidó*
7. *Ajumiaši* – normální chůze
8. *Ašibumi* – pozice nohou
9. *Atemi* – úder, údery
10. *Awase* – koordinace
11. *Budó* – „cesta válečníka“, novodobá bojová umění zdůrazňující výchovnou stránku
12. *Bokken* – dřevěný meč
13. *Budžucu* – „umění válečníka“, původní bojová umění
14. *Bušidó* – morální kodex japonských válečníků
15. *Cugiaši* – přísunná chůze
16. *Cuki* – úder (přímý)
17. *Čúdan* – střední pásmo těla, trup od ramen k pasu
18. *Čúdancuki* – přímý úder na střední pásmo
19. *Čúdankamae* – střeh zaměřený na střední pásmo
20. *Čikara no dašikata* – extenze energie
21. *Daitorjú* – směr nebo škola aikidžucu
22. *Dó* – cesta ve filozofickém smyslu
23. *Dozukuri* – odpovídající postoj
24. *Džó* – krátká tyč
25. *Džódan* – horní pásmo těla, krk a hlava
26. *Džódancuki* – přímý úder na horní pásmo těla
27. *Džúdó* – „jemná cesta“, novodobé japonské bojové umění
28. *Džúdžucu* – „jemné umění“, předchůdce džúdó
29. *Džumbi undó* – všeobecné rozcvičení

30. *Gaššó* – koncentrační poloha vstoje
31. *Gedan* – spodní pásmo těla od pasu dolů
32. *Gedancuki* – přímý úder na spodní pásmo těla
33. *Gjakuhanmi* – stejnostranné postavení dvou protivníků
34. *Gokjó (udenobaši)* – páka k odebrání nože
35. *Haragei* – princip centralizace tělesné i duševní
36. *Happógiri* – sekání do osmi směrů, průpravné cvičení
37. *Hara* – oblast lidského těla (podbřišek), zdůrazňována v bojových uměních
38. *Hidari* – levý, vlevo
39. *Hidarihanmi* – levý postoj
40. *Hidži* – loket
41. *Ikkjó (udeosae)* – technika znehybnění přidržením paže
42. *Ikkjó undó* – průpravné cvičení pro techniku ikkjó
43. *Irimi (omote)* – „vstup“, taktický princip porazů a znehybnění v *aikidó*
44. *Iriminage* – „vstupní hod“, aikidistický poraz
45. *Irimi-tenkan* – krok a kruhové zakročení, důležitý prvek základní techniky *aikidó*
46. *Jagjúrjú* – směr nebo škola japonského šermu
47. *Jokomenuči* – sek ze strany
48. *Kaiten* – obrat
49. *Kaitennage* – rotační hod
50. *Kaešiwaza* – technika protichvatů
51. *Kakarigeiko* – tréninková forma v japonských bojových uměních blížící se utkání či boji
52. *Kamae* – bojové postavení, stěh
53. *Kamiwaza* – „božská technika“
54. *Karatedó* – bojové umění používající údery a kopy
55. *Kašima* – směr nebo škola japonského šermu
56. *Katamewaza* – techniky znehybnění
57. *Katate rjótetori* – uchopení jednoho zápěstí oběma rukama
58. *Katatetori* – uchopení zápěstí
59. *Katatori* – úchop ramene
60. *Katatori menuči* – úchop ramene a sek shora
61. *Ken* – meč

62. *Kendó* – novodobý japonský šerm mečem
63. *Kendžucu* – původní japonský šerm mečem, předchůdce kendó
64. *Ki* – vesmír, příroda, energie, duch, duševní síla
65. *Kiai* – sjednocení ki (psychický stav), výkřik vyražením ki
66. *Kimusubi* – „propletení ki“, koordinované zacházení se silou partnera
67. *Ki no nogare* – proud ducha
68. *Kinorenma (činorenma)* – cvičení k rozvoji ki
69. *Kitorjú* – směr nebo škola džúdžucu
70. *Kokjú* – dechová síla
71. *Kokjúho* – cvičení dechové síly (průpravné cvičení)
72. *Kokjúrjoku* – dechová síla
73. *Kokjúrjoku joseiho* – jiný termín pro *kokjúho* v *suwariwaza*
74. *Kotegaeši* – hod i znehybnění výkrutem ramene
75. *Kotegaešiho* – procvičování kloubů pro *kotegaeši*
76. *Kotehineri (sankjó)* – technika znehybnění kroucením ruky
77. *Kotehineriho* – procvičování kloubů pro *kotehineri*
78. *Kotemawaši (nikjó)* – technika znehybnění vtočením zápěstí
79. *Kotemawašiho* – procvičování kloubů pro *kotemawaši*
80. *Kuden (okuden)* – „tajné“ učení
81. *Maai* – účelná vzdálenost mezi partnery
82. *Masaka aka* – princip vítězství
83. *Marui* – kruhový (pohyb)
84. *Mecubuši* – úder hřbetem pěsti v *aikidó*
85. *Mecuke* – koncentrace
86. *Menuči* – úder, seknutí na hlavu
87. *Migi* – pravý, vpravo
88. *Migihanmi* – pravý postoj
89. *Mokusó* – koncentrace v kleku sedmo
90. *Nage* – „ten, který dává“ – jeden ze dvou partnerů v *aikidó*, ten, který uplatňuje techniku
91. *Nagewaza* – technika porazů
92. *Nikjó (kotemawaši)* – technika znehybnění vtočením zápěstí
93. *Okuriaši* – chůze posun – přísun
94. *Omote (irimi)* – „vstup“, taktický princip *aikidó*

95. *Omotewaza* – techniky s využitím omote
96. *Ómotokjó* – šintoistická sekta
97. *Osaewaza* – technika znehybnění
98. *Ósensei* – „velký učitel“, pojmenování zakladatele *aikidó*
99. *Riai* – „mísení pravdy útočníka a obránce“
100. *Rjókatatori* – úchop obou ramen
101. *Rjóte* – obě ruce
102. *Rjótetori* – uchopení obou rukou
103. *Sabaki* – koordinované lidské pohyby, přemístování
104. *Sangen hačiriki* – kombinace tří sil
105. *Sankakutai* – trojúhelníkovité postavení nohou
106. *Sankjó (kotehineri)* – technika znehybnění kroucením ruky
107. *Seiza* – klek sedmo
108. *Suburi* – seky s přemístováním
109. *Suriaši* – posuvný pohyb chodidel, klouzavá chůze
110. *Šihogiri* – sekání do čtyř směrů (průpravné cvičení)
111. *Šihonage* – hod sekem
112. *Šikkó* – chůze (přemístování a obraty) vkleče
113. *Šinai* – zbraň v kendó
114. *Šinkagerjú* – směr nebo škola kendžucu
115. *Šinken* – skutečný meč
116. *Šómenuči* – sek shora
117. *Šučúrjoku* – koncentrace síly
118. *Šómencuki* – přímý úder
119. *Tačiwaza* – technika v postoji
120. *Taidžucu* – „umění těla“, disciplína zabývající se účelným využitím těla v boji
121. *Takemusu aiki* – „nepřekonatelné bojové umění“ spojením s bohy a přírodou
122. *Tantó* – dýka
123. *Tegatana* – „mečová ruka“, hrana ruky a předloktí
124. *Tekubi undó* – cvičení kloubů, zejména zápěstí
125. *Tenkaiasi* – obrat bez přemístění chodidel
126. *Tenkan (ura)* – taktický princip *aikidó*, kruhové zakročení
127. *Tenkanaši* – otočný krok
128. *Tesabaki* – práce rukou a paží, technika

129. *Tori* – uchopení, někdy užívaný termín namísto termínu *nage*
130. *Torifune* – „veslování“, průpravné cvičení
131. *Uči* – seknutí, vnitřní
132. *Udeosae* (*ikkjó*) – technika znehybnění přidržení paž
133. *Udenobaši* (*gokjó*) – páka k odebrání nože
134. *Uke* – „ten, který přijímá“, jeden ze dvou partnerů, ten, na němž je technika uplatněna
135. *Tekubišindó* – třesení rukama tzv. kapilární cvičení
136. *Tekubiosae* (*jonkjó*) – technika znehybnění přitlačením ramene
137. *Ukemi* – pády
138. *Ura* (*tenkan*) – taktický princip *aikidó*
139. *Urawaza* – techniky s použitím *ura*
140. *Uširo* – zezadu
141. *Uširoeritori* – úchop límce zezadu
142. *Uširo katatetori kubižiime* – úchop jednoho zápěstí a škrčení zezadu
143. *Uširo rjóhidžitori* – úchop obou loktů zezadu
144. *Uširo rjótetori* – úchop obou zápěstí zezadu
145. *Uširotori* – obejmutí zezadu
146. *Zen* – jeden ze směrů buddhismu

## Příloha č. 2



Obrázek č. 118 (Westbrook, 2005)

### **Džó kata pro celkovou koordinaci**

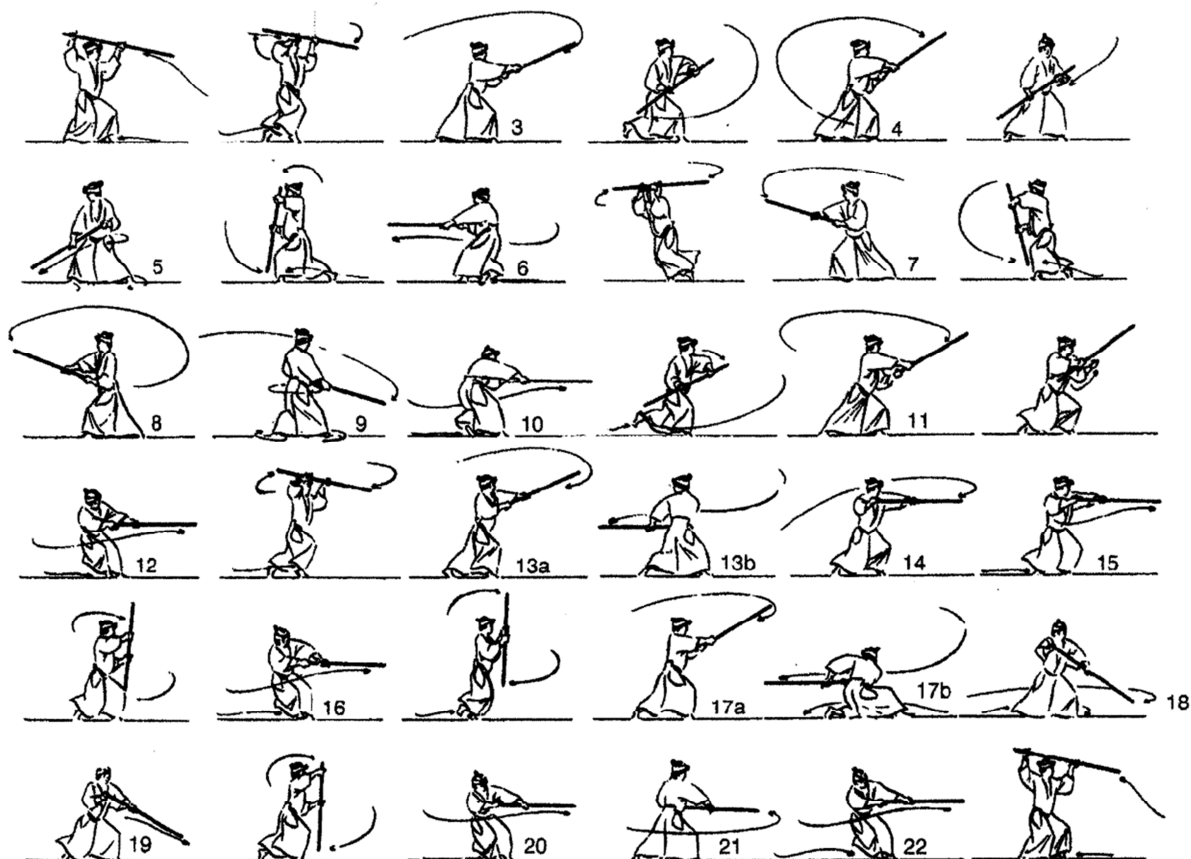
Z mnoha bodnutí a seknutí mečem a kopím, vyvinutých a zdokonalených samuraji v období japonského feudalizmu, byly některé pohyby zkombinovány a cvičeny pomalým, stylisticky kontrolovaným způsobem kata, neboli formálního cvičení, s použitím hole. Jedna taková kata – pravidelně cvičená v aikidó a dódžó (buď samostatně, nebo s partnerem) – se skládá z 22 předem sestavených pohybů, které jsou zde znázorněny.

Je velice obtížné tyto pohyby zachytit, neboť ve skutečném provedení přecházejí plynule jeden do druhého. Je téměř nemožné popsat pohyby vpřed, otáčení, ustupování dozadu, jak jsou prováděny na žíněnce. Takové cvičení je nutné vidět na živo nebo alespoň ve filmu. My jsme zde však nastínili těchto 22 pohybů kvůli jejich důležitosti v „pokročilém cvičení“ s určitými varováními:

V první řadě klouzavé „úvodní“ prodloužení prvního pohybu (a všechna ta, která jsou opakováním tohoto prvního pohybu) není přímým vstoupením, ale je jakýmsi lehkým kruhovým vstoupením (na ilustracích je zobrazeno na levé straně). Levým chodidlem sklouznete po půlkruhu doleva dopředu, pravé chodidlo sklouzne za ním. Otočíte se do původní pozice a provedete druhý pohyb, který je opakováním toho prvního. Při třetím a čtvrtém pohybu (a také sedmém a osmém, které jsou opakováním třetího a čtvrtého) musíte udělat dlouhý klouzavý krok do strany (nejprve doprava ve třetím pohybu a pak doleva v pohybu čtvrtém), kterým opíšete široký půlkruh a přitáhnete druhé chodidlo kolem k noze vycházející.

Každá z těchto forem s holí vyžaduje, abyste se pohybovali po žíněnce. Nikdy nebudete pouze stát na jednom místě a mávat džó kolem sebe. Budete klouzat vpřed, budete se otáčet a budete se vracet zpátky, ale budete neustále v pohybu.

V přechodu z jedné formy do druhé hůl rotuje kolem středové osy, tvořené vaší rukou/paží (která je samozřejmě prodloužením centralizovaného těla) a opisuje ve vzduchu kruhy dynamické sféry, která tvoří samotnou podstatu kata. (Westbrook, 2005)



Obrázek č. 119 (Westbrook, 2005).



### Příloha č. 3

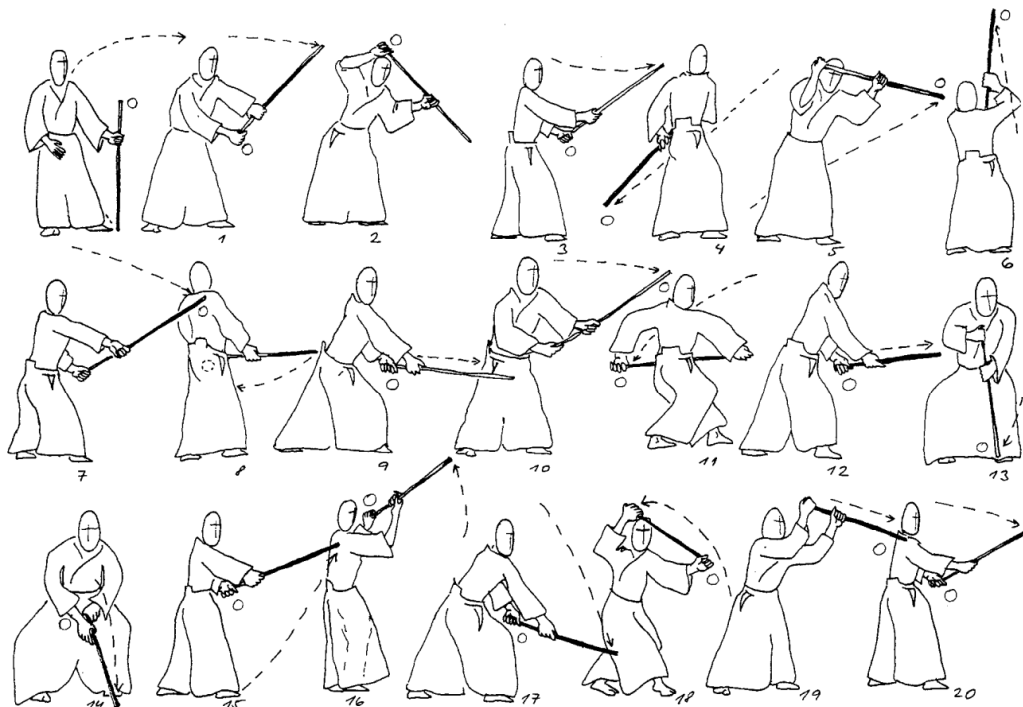
#### *Džó senseie Caloze*

Rozkreslení třiceti prvkové katy džó senseie Bernarda Caloze připravil a provedl Michal Šíp, nositel 2. kjú a člen AKP. Závěrečnou korekturu vyobrazených pozic provedl B. Caloz.

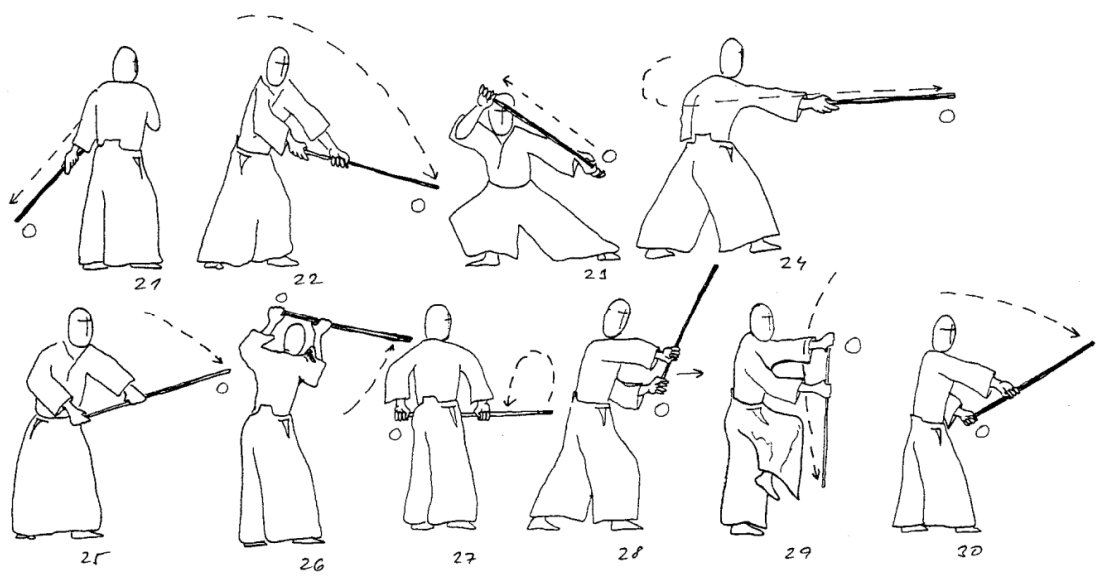
Ve skutečnosti se jedná o část džó z katy džó a bokken. Na každou pozici a techniku džó existuje odpověď bokenu a naopak kata slučuje učitelovi zkušenosti z disciplín džódó a iaidó a přizpůsobuje je potřebám aikidistů.

Džó na rozdíl od bokkenu, v průběhu cvičení mění pozici, neboť při technikách lze rovnocenně používat oba jeho konce. Pro snazší orientaci je jeden z konců džó označen na obrázcích kroužkem. Šipky označují směr, v němž se pohybovalo džó, aby zaujalo zobrazenou pozici.

Opět se ukazuje stejně jako v článku Džó senseie Ikedy (viz 6/97) že ani text ani obrázky či fotografie nemohou plně postihnout techniku, její provedení a smysl. Předpokladem pochopení a zvládnutí katy (aikidó, džódó, iaidó) je praxe pod vedením učitele. (Časopis aikidó 1/97)



Obrázek č. 120 *Džó senseie Caloze* (Časopis aikidó 1/97).



Obrázek č. 121 *Džó senseie* Caloze (Časopis *aikidó* 1/97).

## Příloha č. 4

### Scénář dynamického cvičení *katy* ve vztahu *uke – tori* (Kubánek, 1996)

#### Poznámky:

- *Scénář se čte střídavě zleva doprava a zprava doleva podle toho, zda útok vede uke nebo tori.*
- *Dynamické cvičení katy ve vztahu uke – tori se poněkud liší od provedení katy bez partnera. Liší se v detailech jednotlivých technik a dále se liší počítáním pozic. Číslování pozic v katě odpovídá číslování pozic ukeho. Číslování pozic toriho odpovídá katě pouze do pozice 27, pak dochází ke změně. Pozice ukeho a toriho jsou číslovány ve sloupcích na okrajích.*
- *Ve cvičení se vyskytují stejné pozice. Jsou označeny rovnítkem.*
- *Cvičení lze na několika místech přerušit a vzniklé úseky lze procvičit jako nácvik jednotlivých výměn, např. 6-10, 10-17, 22-25, 27-37 (příp. delší úseky jako 1-10, 1-18 apod.) po zakončení výměny lze plynule navázat první pozicí výměny a opakovat až do omrzení.*
- *V průběhu cvičení dochází k různým posunům a pootočením vzhledem k linii původního útoku.*
- *Vstupy šómen učí se provádějí přes džó dan (pozice furikaburi).*
- *Posuny stranou se provádějí migi- nebo hidarihanmi maeaši tenčin, následné vykročení s útokem směřuje na střed partnera.*
- *Při přechodech z pozic 1-4 a 22-23 se snažíme o absolutní kontakt mezi džó (džó po sobě klouzají).*
- *Příjem makiotoši v pozici 23 se provádí s posunem a zpevněním na konci (partner by vás neměl vychýlit).*
- *Pozice při krytu ukenagaši v pozicích 5 a 7 je tekubigaeši.*
- *Pozice při krytu ukenagaši v pozici 9 je džúdzši musubi.*
- *V pozici 12 je potřeba na partnerovo cuki reagovat včasným posunem vzad.*
- *V pozici 13 je nutné srážet partnerovo džó s užitím velké energie. Neodtlačujte však džó po dlouhé dráze, naopak po okamžitém předání energie ihned vstupte cuki do uvolněného prostoru. Při provádění cuki se lehce snižte a neposouvejte ruce po džó. Džó při cuki směřuje od vašeho hara k partnerovu hrdlu (časopis aikidó 6/96).*

	<b>uke</b>	<b>tori</b>	
1	Základní postoj hidarihanmí, džo postavené kolmo k podlaze ve směru na střed partnera je držené v horní čtvrtině délky	Základní postoj jako uke	1
2	Útočí čúdan cuki s lehkým posunem vpřed, útok je zdůrazněn rotací džo a prodloužením dráhy úderu	Reaguje lehkým posunem stranou z linie útoku a vyklopením svého džo, čímž dojde k vychýlení původního směru útoku	1
3	Posune se napravo z linie útoku (maeaši tenčin) a zpevní džo v linii těla	Uchopí džo pravou rukou a za stálého kontaktu přechází s lehkým posunem na techniku makiotoši	2
4	Po provedení bloku se vrací zpět na linii a vstupuje technikou makiotoši	Provede stejný blok jako uke	3
5	Provede stejný blok (maeaši tenčin)	A útok makiotoši (jako uke)	4
6	Vymění úchop a s vykročením pravé nohy útočí šómen učí (útok provádí přes pozici džodan)	Posune se napravo z linie útoku a provede kryt ukenagaši (pozor na správnou výšku krytu, loket levé ruky je schován pod džo a netrčí do prostoru)	5
7	Posune se nalevo a provede kryt ukenagaši	Pak vymění úchop a s vykročením útočí šómen učí	6
8	Bez výměny rukou s výkrokem levé nohy útočí šómen učí	provede stejný kryt	7
9	posune se napravo a provede kryt ukenagaši	a útok	8
10	Bez výměny rukou s výkrokem útočí šómen učí	Provede stejný kryt	9
11	Po proseknutí šómen učí zastaví džo ve výši partnerova hrdla	Útočí šómen učí	10
12	Přijímá útok toriho zakročením pravé nohy, náraz do džo nechá odeznít, obloukem přemístí džo za tělo a vymezí vzdálenost lehkým posunem vzad na linii útoku	Po dokončení šómen učí s lehkým posunem vpřed útočí cuki na partnerovo hrdlo	11
13	S vykročením pravou nohou obloukovým úderem sráží partnerovo džo stranou		
14	Posunem vpřed útočí cuki na partnerovo hrdlo	Na partnerovo cuki reaguje posunem vzad se zakročením pravé nohy	12
		S vykročením pravou nohou obloukovým úderem sráží partnerovo džo stranou	13
15	Ustoupí vzad, současně pravá ruka uchopí konec džo a zasune jej za tělo	Posunem vpřed útočí cuki na partnerovo hrdlo	14
16	Beze změny pozice rukou vykročí levou nohou, sráží džo partnera		
17	Do vzniklého prostoru útočí cuki	Stejně jako uke ustoupí.	15
		Beze změny pozice rukou vykročí levou nohou, sráží džo partnera	16
18	Lehký posun doleva a kryt džo držným kolmo k podlaze	Do vzniklého prostoru útočí cuki	17
19	Pravou rukou uchopí konec džo a útočí krátké cuki	Provede stejný kryt	18= 1
20	S posunem doprava zaujímá pozici ukenagaši	Pravou rukou uchopí konec džo a útočí krátké cuki	19
21	Změní úchop a útočí šómen učí do postoje	Provede stejný kryt	20=

Tabulka č. 3: Scénář dynamického cvičení *katy* ve vztahu *uke* – *tori* (Časopis *aikidó* 6/96).

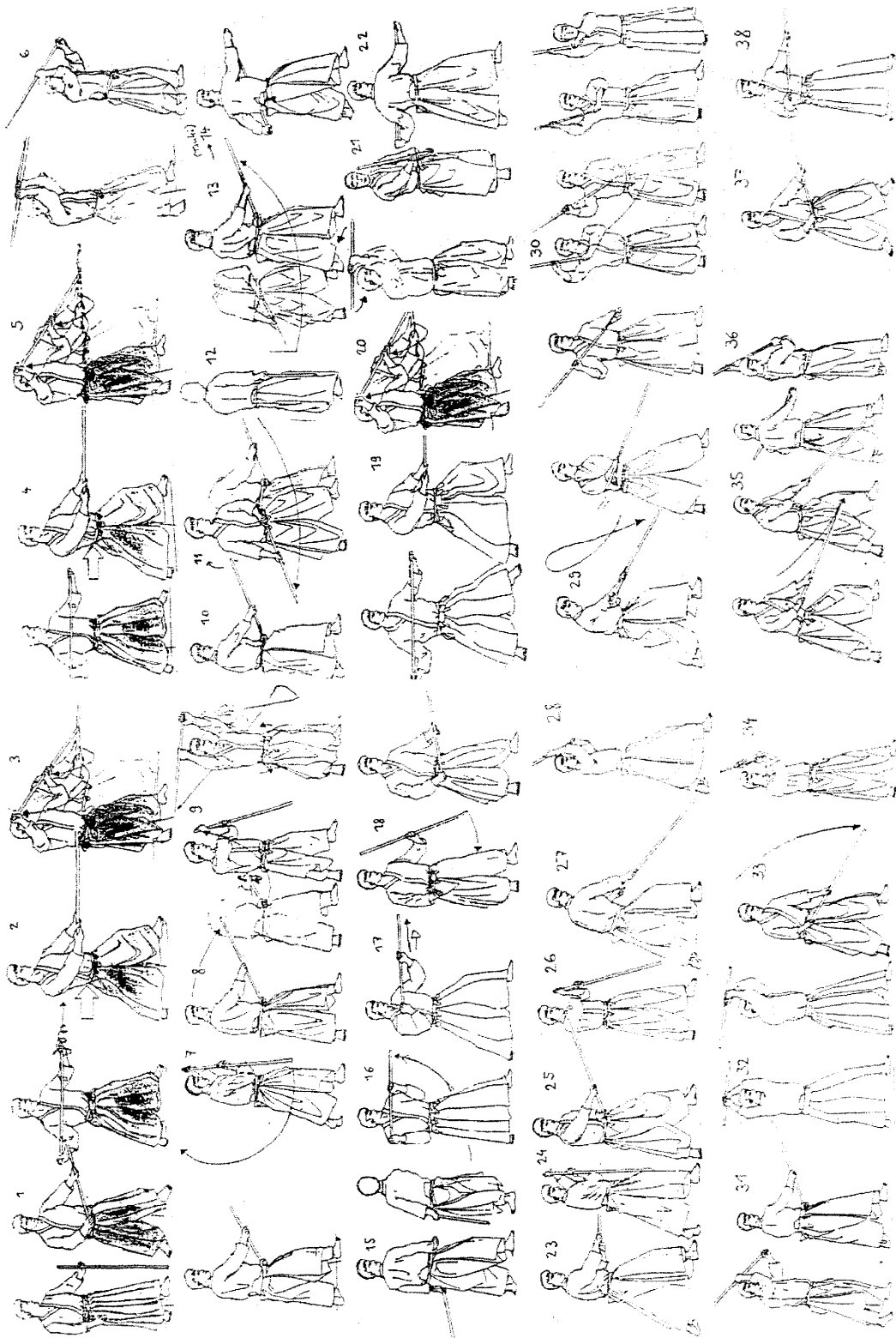
=6	migihanmi		5
22	Přijme šómen učí v pozici makiotoši	Změní úchop a útočí šómen učí do postoje migihanmi	21= 6
23	Vstoupí do partnera s makiotoši	S posunem doleva (maceaši tenkan) hlídá úhel džo	22
24 =7	Přijme makiotoši posunem vlevo	Kontakt džo nahrazuje vstupem makiotoši	23
25 =8	Bez výměny rukou útočí šómen učí s výkrokem levé nohy	Provede dlouhý posun doleva z dosahu úderu při současném ukenagaši	24= 7
26 =9	Ukenagaši s posunem vpravo (pozice džúdži musubi)	Bez výměny rukou útočí šómen učí s výkrokem levé nohy	25= 8
27 = 10	Bez výměny rukou útočí šómen učí, prosekává až dolů	Ukenagaši s posunem vpravo	26= 9
28	Vyčkává v pozici migihanmi, džo v kontaktu se zemí. V okamžiku, kdy tori započne šómen učí, uke opíše oblouk po své pravé straně a nad hlavou odráží džo partnera.	Započne šómen učí.	27= 10
29	Vrací se obloukem z druhé strany shora dolů a útočí na koleno partnera. (Džo tedy opisuje tvar čočky.)	Po odražení svého džo vyrovnává směr a útočí na partnerovu pravou nohu z vnější strany.	28
Pozice migihanmi, obě džo jsou v kontaktu v úrovni kolen.			
30	Se zakročením pravé nohy pouští džo levou rukou a vytahuje jej pod svojí pravou paží. Pak levou rukou opět uchopí džo a protočí pravou ruku.	Vyčkává útoku.	
31	S vykročením pravé nohy provádí šómen učí na pravé zápěstí partnera.	Se zakročením pravé nohy pouští džo levou rukou a vytahuje jej pod svojí pravou paží. Pak levou rukou opět uchopí džo a protočí pravou ruku.	29
32	S posunem vlevo provádí ukenagaši.	S vykročením pravé nohy provádí šómen učí na pravé zápěstí partnera.	30
33	Po výměně rukou útočí šómen učí, prosekává až dolů.	S posunem vlevo provádí ukenagaši.	31
34	Pozice hidarihanmi, džo v kontaktu se zemí. V okamžiku, kdy tori zahájí šómen učí, sráží partnerovo džo nad hlavou.	Po výměně rukou útočí šómen učí, prosekává až dolů.	32
35	Zpětným pohybem útočí na partnerovu levou nohu z vnější strany.	Po odražení svého džo vyrovnává směr	
36	Pouští džo pravou rukou a se zakročením levé nohy vytahuje džo pod rukou, opět jej uchopí pravou rukou a protočí levou ruku.	a útočí na partnerovu levou nohu z vnější strany.	33
37	Se vstupem levé nohy útočí šómen učí.	Pouští džo pravou rukou a se zakročením levé nohy vytahuje džo pod rukou, opět jej uchopí pravou rukou a protočí levou ruku.	34
		Se vstupem levé nohy útočí šómen učí a sráží džo partnera.	35
		Do vzniklého prostoru vstoupí cuki na hrdlo partnera.	36

Napsal David Kubánek

Tabulka č. 4: Scénář dynamického cvičení *katy* ve vztahu *uke – tori* (Časopis *aikidó* 6/96).

## Příloha č. 5

Grafický záznam *katy senseie Tady*



Obrázek č. 122, grafický záznam *katy senseie Tady* (archiv České Asociace aikidó).