



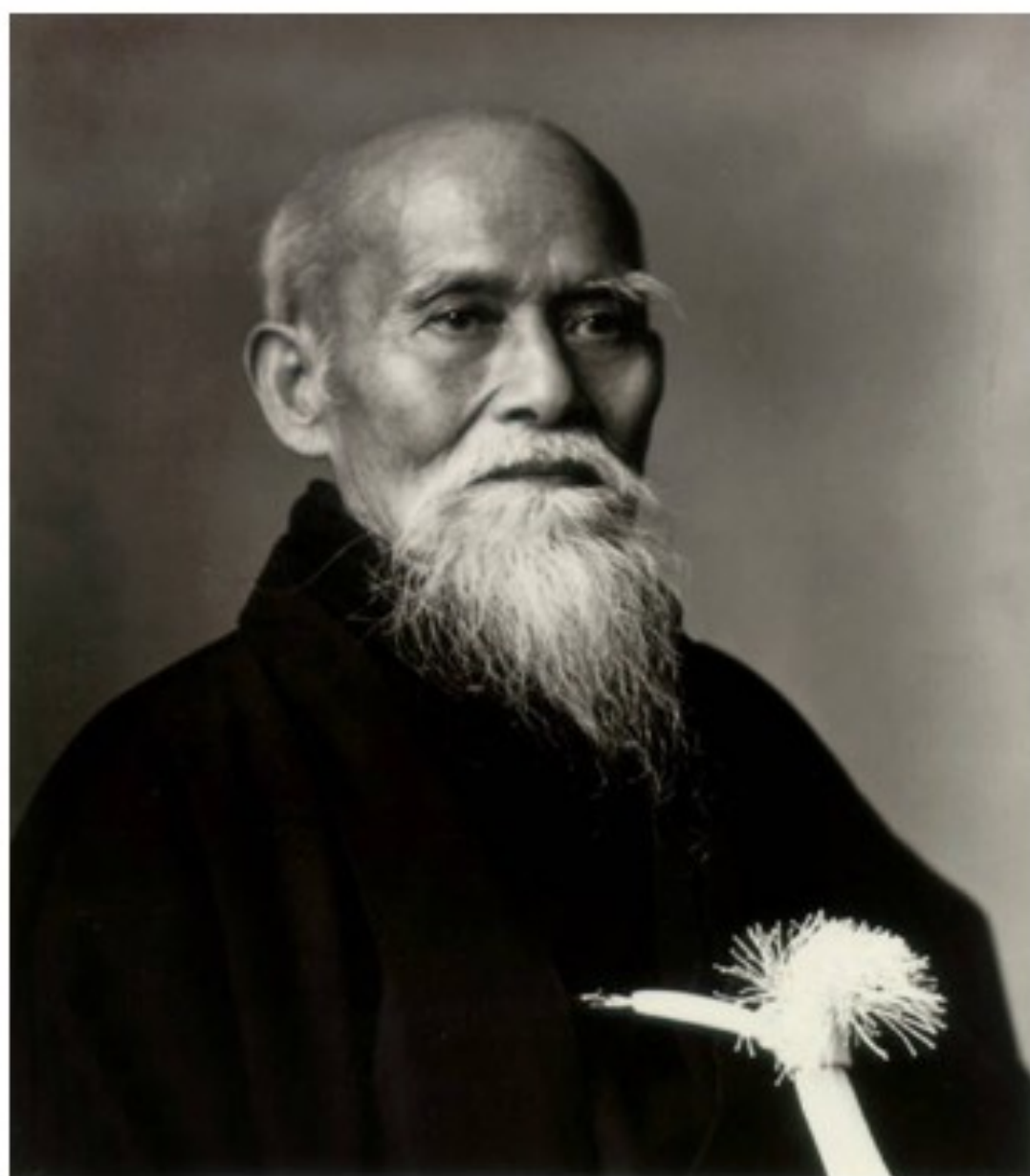
АЙКИДО

**ЭТО ОДНА ИЗ МОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.
ЭТО МОИ МЫСЛИ, ЭТО МОИ ЧУВСТВА,
ЭТО МОИ УСИЛИЯ И ЭТО МОЕ ТЕЛО!**

МАЗНЯК РУСЛАН
Школа № 8

**Подобно тому, как Природа любит
и защищает все свои создания
и помогает всему сущему расти
и развиваться, так и Айкидо
ведет каждого энтузиаста
прямым и строгим путем
и старается со всей искренностью
научить человечество своим истинам.**

**ПРОФЕССОР МОРИХЕЙ УЕСИБА -
О-СЕНСЕЙ, ОСНОВАТЕЛЬ АЙКИДО**



**Подобно тому, как Природа любит
и защищает все свои создания
и помогает всему сущему расти
и развиваться, так и Айкидо
ведет каждого энтузиаста
прямым и строгим путем
и старается со всей искренностью
научить человечество своим истинам.**

История ИСТОКИ АЙКИДО

Айкидо не является системой рукопашного боя, пришедшей к нам из далекого прошлого, но истоки Айкидо сокрыты вековой давностью.

Предположительно, основы современного айкидо были заложены Синара Сабуро Минамото-но Ёсимицу (1056-1127), человеком исключительного мастерства и знаний.

Современное Айкидо берёт начало от старинного искусства сосредоточения жизненной энергии школы Дайто – так называлась родовая усадьба Ёсимицу. Его сын, князь Такэда, унаследовал заведенное отцом искусство и передал Айкидзюцу своим детям.

В период Эдо (1603-1868) техники Айкидзюцу перенесли в северную Японию, в клан Айдзу, где преподавалось Осикиути — дворцовое воинское искусство. Эти техники назывались айдзу хан отомэ ваза и изучались только внутри семьи Такэда.

До выхода Японии из изоляции в период Мэйдзи (1868-1921) это воинское искусство практиковалось только самураями и считалось секретом клана Такэда. После завершения изоляции Такэда Сокаку (1860-1943), представитель последнего поколения самураев и глава семьи Такэда, начал преподавать Айкидзюцу открыто за пределами своего клана. Он много путешествовал по стране, а затем окончательно обосновался на острове Хоккайдо, где объединил Дайто-рю и Осикиути в комплексную боевую систему Дайто-рю Айкидзюдзюцу.

Несколько позже, Сокаку стал преподавать еще и Дзю-дзюцу — боевую систему ближнего боя. Блестящий мастер воинских искусств и талантливый учитель, Такэда Сокаку сумел довести до совершенства академические знания, полученные от предков, обогатив их собственными практическими навыками. Можно сказать, что Сокаку Такеда — это связующее звено между нашим временем и эпохой самураев. Именно он обеспечил передачу истинного Айки-Дзю-Дзюцу последующим поколениям через своих учеников, которые стекались на Хоккайдо со всей Японии.

Основателем современного искусства Айкидо стал один из выдающихся учеников Сокаку Такеда, Морихэй Уэсиба (1883-1969). Наделенный исключительными способностями, Сэнсей Уэсиба изучал множество других воинских искусств и был последователем религии Омото. Он учил, что Айкидо (Ай – гармония, Ки – жизненная, духовная энергия, До

— путь) — это не просто искусство поединка, но и путь очищения, цель которого заключается в объединении тела и духа (кокоро) в соответствии с принципами Вселенной. Другими словами это можно описать как будо (путь воина), целью которого является обретение гармонии.

Айкидо создано Морихэем Уэсибой на основе синтеза различных боевых искусств, с которыми он познакомился еще в юности. Так в 1901 году Уэсиба в течение короткого периода изучал Тенджин Шинио-рю Дзюдзюцу. Он также изучил Кито-рю Дзюдзюцу у мастера Токусабуро Тозава, а в 1907 году получил свидетельство мастерства в Гота-ха Ягию-рю Дзюдзюцу под руководством Масакатсу Накаи из семейства Ягию, известного традицией меча. Позднее Уэсиба говорил, что элементы этого учения используются в движениях рук и ног в Айкидо. В 1912 году Морихэй Уэсиба обосновался на острове Хоккайдо и спустя три года познакомился в Ингару с Такэда Сокаку, которому на тот момент было 54 года. Под его руководством Уэсиба изучал Дайто-рю Айки Дзюдзюцу до декабря 1919 года и овладел основным техническим арсеналом Дайто-рю. Многие из техник современного Айкидо можно легко сопоставить с Дайто-рю Айкидзюдзюцу.

Значительное влияние на мировоззрение Морихэя и развитие философии современного Айкидо оказала религия Омото, которую он начал изучать под руководством Онисабуро Дегучи вскоре после переезда в Айабэ с семьей. В 1922 году Уэсиба и его ученики пять месяцев обучались Дайто-рю Айкидзюдзюцу у Такэда Сокаку, прибывшего в Айабэ, после чего Уэсиба получил свидетельство Кедзю Дайри и мог официально преподавать Дайто-рю Айкидзюдзюцу в додзё. Помимо Дайто-рю, Морихэй Уэсиба серьезно интересовался древними техниками дзюдзюцу и до войны много путешествовал по стране в поисках мастеров различных школ. После войны Уэсиба вернулся в Токио и продолжил передавать свои знания и техники ученикам в додзё в районе Вакаяма. В это время и появилось название для боевого искусства, разработанного Морихэем Уэсиба, — Айкидо.

Сенсей Уэсиба вошел в историю как выдающийся мастер боевых искусств, который, благодаря своим знаниям в этой области, превосходил любого учителя — Морихэй обладал поистине огромным практическим опытом и совершенной техникой. Многие мастера, у которых учился Уэсиба, умерли, так и не передав своих знаний другим последователям.



Среди учеников СЕКЦИИ **АЙКИДО** г. Елабуга был проведен конкурс рисунков, посвященный Дню защитника Отечества! Айкидоки охотно приняли участие в данном конкурсе, за что каждый участник был награжден сладким подарком. Оценить картины можно было в главном холле школы №6, а также в СК «Единая Россия».

2 почетное место заслужил

Руслан Мазняк (шк. №8, 1 «А» класс)



Наша эмблема



Эмблема Елабужской секции Айкидо представляет собой стилизованное изображение сторожевой башни Елабужского городища (символ г.Елабуга) на фоне большого красного круга в середине, олицетворяющем восходящее солнце (Родина Айкидо – страна Восходящего Солнца — Япония).

По периметру круга стилизованным японским шрифтом надпись «АЙКИДО ЕЛАБУГА». В центре башни сверху вниз надпись японскими иероглифами «АЙКИДО».

В основании эмблемы 7 слов, олицетворяющих складки хакама (деталь традиционного самурайского костюма, которую разрешено носить только по достижении первого дана – черный пояс) – доброжелательность, честность, вежливость, мудрость, искренность, верность, благочестие. Эти качества, согласно древнего кодекса Бусидо, должны присутствовать в каждом самурае, что делает его достойным своего звания.

Цветовое решение эмблемы соответствует 3 цветам:

- Черный (контуры, шрифт),
- Красный (Солнце),
- Белый (фон).

Символом благородства и опыта в японской культуре является черный цвет. Практически во всех боевых искусствах черный пояс – означает наивысший ранг.

Большое значение имеет сочетание цветов – красного и белого. Красный цвет символизирует очистительную энергию огня и солнца. Кроме того, это цвет жизни.

Белый цвет – цвет первозданной чистоты. Таким образом, сочетание красного и белого символизирует незапятнанную и счастливую жизнь.

Авторы эмблемы: Ильнар Шарафутдинов, Сергей Петров. Дизайнер – Kaminar



МОЙ ТРЕНЕР ПО АЙКИДО



Шарафутдинов Ильнар Султанович
Руководитель Елабужского филиала ОО РТ
«Интернациональная организация
Айкидо Айкикай»

МОЙ ПЕРВЫЙ ЭКЗАМЕН ПО АЙКИДО!!!



19 мая. Руководители «Интернациональной организации Айкидо Айкикай РТ» Сивков А.Л. и Мищенко А.Г. (5 даны Айкидо Айкикай).

Моя аттестация: 10 кю.



Этикет на занятиях

В Додзе (зал, для проведения занятий) должны строго соблюдаться традиционные правила поведения. Только Сенсей (учитель, инструктор) решает, будет он вас обучать или нет.

Входя и покидая место занятий в Додзе, поклонитесь стоя.

Входя на татами (маты) или покидая его, всегда совершается поклон в направлении Сёмэн или портрета Основателя Айкидо Морихэя Уэсибы.

В начале и в конце занятий выполняется предусмотренный этикетом поклон Сёмэну, за которым следуют два хлопка руками, снова поклон Сёмэну и, наконец поклон между инструктором и учениками.

Взаимным поклоном начинается и заканчивается выполнение техники, а также демонстрация и объяснение.

Поклон обязателен при обращении к инструктору или старшим ученикам, если в процессе занятия возникла необходимость обратиться к ним за разъяснениями.

Никогда не подзывайте и не окликайте занимающихся на татами учеников и инструктора.

Кэйкоги (тренировочная одежда) должна быть чистой и иметь опрятный вид.

Необходимо иметь дзари (тапочки, сандалии — вторая обувь).

Перед началом занятий снимите все ювелирные украшения и др., а также часы. Выключите мобильный телефон.

Ногти на руках и ногах должны быть коротко пострижены, руки и ноги должны быть чистыми.

Традиционно на татами занимаются босиком, в исключительных случаях, допускается заниматься в чистых, специально приобретенных для занятий х/б носках.

Обязательно необходимо, особенно детям и пожилым людям, иметь с собой простую кипяченую воду или минеральную воду без газа, для индивидуального использования.

Необходимо примерно за 5 минут до назначенного времени быть готовым к кэйко и находиться на татами. Если вы опоздали необходимо получить разрешение инструктора и приступить к занятию, самостоятельно проделав разминочные разогревающие упражнения.

Покидать татами можно только с разрешения инструктора!
Сидеть на татами можно только сэйдза, в исключительных случаях — в позе «агура» (скрестив ноги). Нельзя вытягивать ноги перед собой или сидеть облокотившись о стену.
Бесцельное хождение по татами и разговоры во время занятий, демонстрации и пояснений категорически запрещены.
Всегда будьте внимательны к объяснениям и предупреждениям инструктора.
Пререкания и споры друг с другом категорически запрещены.

Каждый занимающийся несет ответственность за то, чтобы он и его партнер не получили травмы.

В Додзе запрещается: есть, пить, курить, жевать жевательную резинку, разговаривать по мобильному телефону.
За чистоту в Додзе отвечает каждый занимающийся.

Терминология

Доброе утро - Охаё голзанма

Добрый день - Конничи ва

Добрый вечер - Комбан ва

До свидания - Саёнара

Дозо – Пожалуйста, прошу Вас

Аригато годзаймашьта – Спасибо, что вы занимались со мной

Домо аригато годзаймашьта – Большое спасибо (особо вежливая форма)

О-нэгаи шьмас – Вежливая форма приглашения к каким-либо совместным действиям (занятиям)

Оцкарэ самадэсита – Благодарность за совместный труд, работу

О-тагаи-ни рэй – Взаимный поклон

Команды, применяемые на занятиях:

Кирицу – Встать!

Маттэ – Ждите!

Мокусо – Команда для создания внутреннего настроения в начале и в конце тренировки

Рэй – Поклон!

Сэйза – Сесть прямо!

Хаджимэ – Начинайте!

Ямэ – Стоп!

Ай хаими	- положение, когда партнеры находятся лицом друг к другу в одинаковых стойках
Аригато!	- спасибо!
Атеми	- удар по чувствительным точкам тела
Аюми аси	- работа ног как при обычной ходьбе, не подымая их
Айкидо	- путь гармонии энергии
Айкидока	- тот, кто занимается айкидо
Атагани рей !	- поклон партнеру !
Бокен	- деревянный меч
Будо	- путь воина; дисциплины, обучающие боевому искусству и направляющие духовное развитие
Гяку ханми	- положение, когда партнеры находятся в разноименных стойках
Гедан	- нижний уровень
Джуваза	- выполнение техник в свободном стиле
Дзе	- круглая деревянная палка длиной 128 см
Деши	- ученик
До	- путь, способ
Доги	- костюм для тренировочных занятий
Додзе	- зал для тренировок
Дозо !	- Пожалуйста !
Домо аригато годзаймас!	-Большое спасибо! (обычно в конце тренировки)
Дзансин	- пребывание в состоянии готовности
Дзю вадза	- свободные техники
Зарей	- поклон в сейдза
Иrimi	- прямо, вперед
Иrimi-тенкан	- шаг вперед и разворот на 180
Иэ !	- Нет !

Йокомен учи	- косой удар в боковую часть головы
Камае	-стойка позиция
Катате тори	- захват за запястье
Кайтен	- поворот
Ката тори	- захват за плечо
Катаме вадза	- техника захватов, контролей
Кейко	- тренировка, обучающее занятие
Коте маваси	- никио
Коте хинери	- санкио
Киме	- сосредоточение, концентрация
Кихон вадза	- основа, базовые элементы
Кокью-хо	- дыхательные медитативные упражнения
Кокью доса	- упражнения на распространение потока энергии
Котай	- поменяться местами, инициативой при работе в паре
Куми дзе	- работа с дзе в парах
Куми тачи	- работа с мечом в парах
Мае гери	- прямой удар ногой в средний уровень
Ма-ай	- дистанция между партнерами
Мате!	- Стоп!
Миги	- правый
Мае укеми	- кувырок вперед
Муне цки	- удар в грудь
Наге	- защищающийся, тот кто выполняет прием
Наге вадза	- бросковая техника
Омоте	- передняя сторона
О-СЕНСЕЙ	- ВЕЛИКИЙ УЧИТЕЛЬ – имя МОРИХЕЯ УЕСИБЫ, основателя Айкидо
Онегаи симас!	- Пожалуйста ! Будьте любезны! (в начале тренировки)
Осае вадза	- техники болевого удержания
Рандори	- атака с участием нескольких нападающих

Рей	- поклон, приветствие
Рете тори	- захват обеими руками
Сейдза	- традиционная японская манера сидеть на коленях. Спина прямая, плечи опущены, голова прямая, ладони на коленях
Сикко	- передвижения на коленях
Семпай	- старший ученик
Сенсей	- учитель
Сенсей ни рей !	- Поклон учителю !
Сото	- снаружи
Сувари вадза	- выполнение техники в положении сидя
Сумимасен !	- Извините !
Субури	- упражнения для отработки координации рук и ног при работе с оружием
Сихан	- мастер, наставник, учитель высокого ранга
Тай сабаки	- техника ухода от ударов
Танто	- нож
Татами	- японские маты из рисовой соломы, на которых тренируются в Айкидо
Танден	- жизненный центр человека
Таи дзюцу	- техники без оружия
Тати вадза	- выполнение техники в положении стоя на ногах
Таи но хираки	-открывание тела, Способы движения, открывающие защиту противника
Тенкан	- круговое движение на 180 вокруг передней ноги
Тенкай	- ноги на месте – разворот на 180
Току	-способность завоевывать любовь и уважение окружающих
Тегатана	- рука-меч. Принцип работы рук в Айкидо
Укеми	- искусство падения
Усиро	- сзади

Усироваза	- атаки сзади
Усиро укеми	- падение назад
Уке	- партнер, который вас атакует
Ура	- тыльная сторона
Учи	- внутри
Фунакоги ундо	- упражнение на перенос веса с одной ноги на другую
Хай дозо!	- Пожалуйста, начинайте!
Ханми	- стойка, позиция
Хара	- жизненный центр человека
Хай !	- Да !
Хайсин ундо	- упражнения на растягивание спины
Хидари	- левый
Шомен учи	- рубящий прямой удар сверху
Эри	- воротник
Яме!	- Стоп!

Счет по японски

от 1 до 10

один	(1)	- <u>ичи</u>
два	(2)	- ни
три	(3)	- сан
четыре	(4)	- си
пять	(5)	- го
шесть	(6)	- року
семь	(7)	- сити
восемь	(8)	- хачи
девять	(9)	- ку
десять	(10)	- <u>дзю</u>

Счет по японски

После десяти, мы должны сказать "десять и какое-то число". Соответственно:

- 11 - "десять и один" - дзю ити
- 12 - "десять и два" - дзю ни
- 13 - "десять и три" - дзю сан
- 14 - "десять и четыре" - дзю си (или дзю йон)
- 15 - "десять и пять" - дзю го
- 16 - "десять и шесть" - дзю року
- 17 - "десять и семь" - дзю нана (или дзю сити)
- 18 - "десять и восемь" - дзю хати
- 19 - "десять и девять" - дзю ку (или дзю кю)

Для получения чисел от 20 до 99, мы должны сказать например для 36 что-то типа "три десятка и шесть".

Например

- 36 - "три десятка и шесть" - "сан дзю року"
- 43 - "четыре десятка и три" - "йон дзю сан"
- 71 - "семь десятков и один" - "нана дзю ити"
- 99 - "девять десятков и девять" - "ку дзю ку"

Дальнейший счет в основном такой же

- 100 - хяку
- 1000 - сэн
- 10000 - ман

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ НОРМАТИВЫ и ТРЕБОВАНИЯ

Для детей в возрасте от 5 до 7 лет

10 Куу (белый пояс с красной полосой, ширина полосы 1 см)

60 часов (3 месяца занятий)

Мае аshi;

Ushiro аshi;

Tenkan аshi;

Мае ukemi ;

Умение правильно самостоятельно завязать Оби;

Умение правильно (с соблюдением ритуала) войти и выйти из Dojo;

Умение правильно обращаться к инструктору.

9 Куу (белый пояс с зеленой полосой, ширина полосы 1 см)

60 часов (3 месяца занятий)

Мае аshi;

Ushiro аshi;

Tenkan аshi;

Tae sobaki аshi;

Мае ukemi ;

Ushiro ukemi;

Yko ukemi;

Умение правильно самостоятельно завязать Оби;

Умение правильно (с соблюдением ритуала) войти и выйти из Dojo;

Умение правильно обращаться к инструктору;

Умение считать по – японски до 10;

Основы знания истории Айкидо.

Для детей в возрасте от 7 до 9 лет

8 Куу (желтый пояс)

60 часов (3 месяца занятий)

Maе ashi;

Ushiro ashi;

Tenkan ashi;

Tae sobaki ashi;

Maе ukemi ;

Ushiro ukemi;

Yko ukemi;

Kata te tori: Shiho nage;

Nikky.

Умение правильно самостоятельно завязать Оби;

Умение правильно (с соблюдением ритуала) войти и выйти из Dojo;

Умение правильно обращаться к инструктору;

Умение считать по – японски до 10;

Основы знания истории Айкидо.

7 Куу (оранжевый пояс)

60 часов (3 месяца занятий)

Техническая подготовка:

Maе ashi;

Ushiro ashi;

Tenkan ashi;

Tae sobaki ashi;

Maе ukemi;

Ushiro ukemi;

Yko ukemi;

Kata te tori: Shiho nage;

Nikky;

Sanke.

Умение правильно самостоятельно завязать Оби;

Для детей в возрасте от 9 до 11 лет

6 Куу (фиолетовый пояс)

· 60 часов (3 месяца занятий)

Техническая подготовка:

Mae ashi;

Ushiro ashi;

Tenkan ashi;

Tae sobaki ashi;

Mae ukemi;

Ushiro ukemi;

Yko ukemi;

Kata te tori: Shiho nage;

Nikky;

Sanke;

Shomen uchi: Ikke;

Seidza: Kokyho;

Shikko.

Умение правильно самостоятельно завязать Obi;

Умение правильно сложить Dogi;

Умение правильно (с соблюдением ритуала) войти и выйти из Dojo;

Умение правильно обращаться к инструктору;

Умение считать по – японски до 10;

Основы знания истории Айкидо.

Физическая подготовка:

Отжимания от пола на кулаках - 25 раз,

Приседания руки за головой - 25 раз,

Упр. для брюшного пресса - 35 раз.

Все упражнения на «кондицию» выполняются в быстром темпе.

Умение правильно сложить Dogi;

Умение правильно (с соблюдением ритуала) войти и выйти из Dojo;

Умение правильно обращаться к инструктору;

Умение считать по – японски до 10;

Основы знания истории Айкидо.

Физическая подготовка:

Отжимания от пола на кулаках - 20 раз,

Приседания руки за головой - 20 раз,

Упр. для брюшного пресса - 30 раз.

Все упражнения на «кондицию» выполняются в быстром темпе.