

# AIKIDO

---

PÅ SVENSKA

## GRUNDER

MATS ALEXANDERSSON



Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt av den 30.12.1960 förbjudet utan medgivande av Mats Alexandersson. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, kopiering, bandinspelning etc.

AIKIDO, PÅ SVENSKA, GRUNDER  
version 1.1  
2004-09-17

© 2004 Mats Alexandersson  
[www.stockholm-aikido.nu](http://www.stockholm-aikido.nu)  
[www.aikishuren.net](http://www.aikishuren.net)

## Shihan Ulf Evenås 7 dan - Förord till Mats bok

När Mats Alexandersson kom till mig 1984 och ville börja träna aikido kunde jag inte förstå mig att denne glade sorglöse unge man skulle utvecklas till den han blivit – en god lärare och Aikidoka.

Efter att Mats på grund av studier bott i både Stockholm och Taiwan började han till min stora glädje att besöka Morihiro Saito Sensei i Iwama, Japan. När Mats sedan i början av 1990-talet flyttade till Stockholm öppnade han en egen dojo som han fortfarande leder. Efter flera års hårt arbete, och med gott stöd från sina elever, har Stockholms Aikidoklubb utvecklats till en välkänd och etablerad dojo.

Det känns därför angenämt att få skriva några ord i inledningen till Mats bok. Den innehåller en genomgripande presentation på svenska av aikidotekniker och fyller en lucka i svensk Aikidolitteratur. Det är, och har alltid varit, min inställning att grundteknikerna är nyckeln till att förstå och lära sig Aikido. Detta gäller i allra högsta grad den Aikido som Mats och jag själv tränar.

Denna Aikido bygger på grundläggande principer som centrering, balans mellan kropp och psyke, arbete i kraftens riktning – inte mot. Den har också en tydlig struktur och ett väl beprövat pedagogiskt system som gör det möjligt att förstå och bemästra grunderna. Den skapar därmed också förutsättningar för en obegränsad utveckling. Detta är den Aikido som Morihiro Saito Sensei undervisade i: Takemusu Aikido.

Boken redogör för dessa grundläggande tekniker och principer samt mycket annat en nybörjare måste lära sig som hanmi, shikko och fallteknik. Mats går systematiskt igenom de vanligaste grundteknikerna och angreppsformerna och ger därmed läsaren en insikt i de detaljer som avgör om en teknik kommer att fungera eller inte. Denna pedagogiska uppläggning hjälper Dig som läsare att förstå dessa principer. Den ger Dig därmed en kunskap och insikt som inte bara kommer att påverka Din aikidoträning utan hela Ditt liv.

Den bok Du just nu håller i handen är skriven för nybörjaren men är till stor nytta även för Dig som kommit en bit på vandringen på Din aikidoväg.

Göteborg i maj 2004

Ulf Evenås

7 Dan, Shihan

Personlig representant för Morihiro Saito Sensei

## Om författaren

Mats Alexandersson, född 1965, och uppvuxen i Göteborg. Mats började träna i Göteborgs Aikidoklubb 1984 för Shihan Ulf Evenås 7dan. Efter en tid började Mats instruera på Göteborgs Aikidoklubb. Han tog en allt större del verksamheten och var en av instruktörerna för nybörjar-, fortsättar- och avancerad träning och var ledamot i klubbens styrelse.

Förutom deltagande i flera seminarier för Saito Sensei, studerade Mats som uchi-deshi i Iwama under två perioder åren 1988 och 1990. 1993 flyttade Mats till Stockholm och startade ett år senare Stockholms Aikidoklubb Iwama Ryu. Under tiden som klubben byggdes upp instruerade Mats på flertalet seminarier i Sverige och Littaun, samt var uke åt Ulf Evenås i bland annat Ryssland och Littaun.

Mats har även suttit som vice-ordförande och ordförande för Aikidosektionen, BF i Riksidrottsförbundet. Mats Alexandersson, 4 dan och 3 dan Bukiwaza, är huvudinstruktör i Stockholms Aikidoklubb.



*Ulf Evenås, Morihiro Saito Sensei och Mats Alexandersson  
Fotograf, Juri Soomägi*



*Mats Alexandersson tillsammans med Massimo Corradini vid uppvisning  
Fotograf, Kajsa Andersö.*

## Innehåll

6	FÖRORD		
7	OM AIKIDOTRÄNING		
8	REIGI		
9	GRADERINGAR PÅ STOCKHOLMS AIKIDOKLUBB		
10	AIKIDONS BAKGRUND		
13	SAITO SENSEI, INTERVJU		
15	BÄLTET - Att knyta		
16	MAI UKEMI		
17	USHIRO UKEMI		
18	SHIKKO		
19	TAI NO HENKO Kihon Ki no nagare		
23	KOKYUHO Morotedori kokyuhō Gyaku hanmi katatedori kokyuhō Ushiro ryotedori kokyuhō Suwariwaza kokyuhō 1 Suwariwaza kokyuhō 2		
29	OSAIWAZA FASTHÅLLNINGSTEKNIKER IKKYO Ai hanmi katatedori Ikkyo omotewaza Ai hanmi katatedori Ikkyo urawaza Gyaku hanmi katatedori ikkyo omotewaza Gyaku hanmi katatedori ikkyo urawaza Katadori Ikkyo omotewaza Katadori Ikkyo urawaza Shomenuchi ikkyo omotewaza Shomenuchii ikkyo urawaza Ushiro ryotedori ikkyo omotewaza Ushiro ryotedori ikkyo urawaza		
41	NIKYO Gyaku hanmi katadori nikyo omotewaza Gyaku hanmi katadori nikyo urawaza Ai hanmi katatedori nikyo urawaza Shomenuchi nikyo omotewaza Shomenuchi nikyo urawaza		
47	SANKYO Shomenuchi sankyo omotewaza Shomenuchi sankyo urawaza		
51	YONKYO Shomenuchi sankyo omotewaza Shomenuchi sankyo urawaza		
55	NAGEWAZA KASTTEKNIKER KOTEGAESHI Ai hanmi katatedori kotegasehi Gyaku hanmi kotegaeshi Shomenuchi kotegaeshi Tsuki kotegaeshi Ushiro ryotedori kotegaeshi		
61	SHIHONAGE Gyaku hanmi katatedori shihonage omotewaza Gyaku hanmi katatedori shihonage urawaza Shomenuchi shihonage omotewaza		
65	KOSHINAGE Gyaku hanmi katatedori koshinage, ikkyo Gyaku hanmi katatedori koshinage, shihonage Gyaku hanmi katatedori koshinage, under		
69	TENCHINAGE Ryotedori tenchinage		
71	IRIMINAGE Gyaku hanmi katatedori iriminage gedan Gyaku hanmi katatedori iriminage chudan Gyaku hanmi katatedori iriminage jodan Ai hanmi katatedori iriminage Shomenuchi iriminage		
77	KAITENNAGE Gyaku hanmi katatedori kaitennage uchi maware Gyaku hanmi katatedori kaitennage uchi sotomaware		
81	KOKYUNAGE Katatedori kokyunage Morotedori kokyunage 1 Morotedori kokyunage 2 Morotedori kokyunage 3 Munadori kokyunage Ryokatadori kokyunage 1 Ryokatadori kokyunage 2 Ryokatadori kokyunage 3 Ryokatadori kokyunage 4 Ryotedori kokyunage		
92	POSITIONER		
94	ORDLISTA		

## Förord

När jag började träna Aikido hade jag turen att få Ulf Evenås, Göteborgs Aikidoklubb, som lärare. Som medlem av klubben fick jag del av klubbens rika historiskall arv. Att klubben hade en egen dojo gjorde att träningsmöjligheterna var fantastiskall. Utöver de gemensamma passen kunde man träna enskilt och finslipa detaljerna. Göteborgs Aikidoklubb hade starka band till Iwama och Saito Sensei. Min viktigaste förebild är, förutom Saito Sensei, Ulf Evenås. Klubben hade under sina första år en nära kontakt med Tomita Sensei som var en inspirerande lärare med en stark känsla för budo.

Träningen i Göteborg var hård och krävande. Man fäste stor vikt vid grundläggande tekniker. Trots detta minns jag att vi hela tiden hade kul. När jag senare blev uchi-deshi i Iwama förstod jag att det var så man skulle träna. Insikten om den grundläggande träningens betydelse bekräftades och förstärktes i Iwama. Att grunderna skall tränas med stor exakthet har sedan dess präglat min syn på Aikido. Denna insikt får emellertid inte leda till att träningen blir enformig. För det blir den lätt. Även mer avancerade aikidokas löper risken att tappa skärpan under den grundträning som består av ett ständigt upprepande av ett fåtal tekniker. Men förstår man vikten av att lära sig rätt teknik från början kommer också motivationen och träningsglädjen. När jag själv började instruera var detta något jag ville föra vidare och då särskilt till nybörjare.

Som tränare vid klubben fick vi klara instruktioner om vad vi skulle lära ut. Vi hade dessutom tillgång till ett stort referensbibliotek. Många böcker var dyra och hade specialbeställts från USA. Det är först på senare år som jag själv haft möjlighet att bygga upp en sådan boksamling.

När jag flyttade till Stockholm fick jag upprepade maningar från Ulf att öppna en egen klubb – den som 1995 blev Stockholms Aikidoklubb. Beslutet att starta klubben var inte lätt att fatta. Trots att jag hade en lång erfarenhet som tränare och styrelsemedlem i Göteborg tvekade jag inför beslutet. Men ett starkt stöd från min käresta, Karin, gjorde att jag bestämde mig. Massimo Corradini och Annica Leifsdotter är två aikidokas som starkt bidragit till att dojon blivit vad den är. Jag vill också tacka alla som genom åren tränat och som idag bär upp klubben.

Att jag har skrivit denna bok beror på att jag har saknat en sammanställning av det man skall lära sig under de första åren. Det finns redan många fantastiskall böcker om Aikido. Vi har alla tagit del av Saito Senseis produktion. Här finns inget att tillägga. Vad jag vill visa är det vi lär ut på Stockholms Aikidoklubb under de första åren. Det är då man som nybörjare får höra många nya termer och pröva ett otal tekniker. Min förhoppning är att jag kan hjälpa nya aikidokas över denna tröskel, och skallpa lust och förutsättningar att gå vidare. Den som gör det förstår varför.

Denna bok är i första hand tänkt som ett stöd för medlemmarna i Stockholms Aikidoklubb. Den har utformats så att innehållet skall vara lätt att ändra och förbättra. Den är tänkt att vara ett levande dokument och ett hjälpmedel. Läs med kritiskall ögon. Uppskalltta förtjänsterna och ha överseende med bristerna. Och framför allt, glöm aldrig att Aikido bara kan läras genom hård och regelbunden träning. Träna ofta på din egen klubb, besök andras och åk på läger. Var nyfiken och forskall.

Mats Alexandersson

4 dan Taijutsu, 3 dan Bukiwaza

Huvudinstrukör och grundare av Stockholms Aikidoklubb Iwama Ryu Aiki Shuren Dojo (SAKI) [www.stockholm-aikido.nu](http://www.stockholm-aikido.nu)

## Om aikidoträning

I början av din tid som aikidoka finns det en mängd saker att lära sig. Jag vill ta tillfället i akt och berätta lite om de saker jag tycker hör till de viktigaste att beakta. Det gäller förberedelser inför ett pass, hur du skall träna och inte minst hur du skall kunna gå vidare med din aikidoträning längre fram.

### Förberedelser

Här finns ett antal punkter att tänka på innan träning;

- Ditt träningspass är din speciella tid helt ägnad åt aikidoträning med människor med samma önskan och målsättning, att träna aikido.
- När du skall träna skall du och din gi vara rena. Det är dessutom trevligt för dina klubbkamrater.
- För att skapa en lugn atmosfär på klubben är det bra att vi kommer i god tid till träningen. När du går på mattan, sätt dig ned framför shomen.
- När vi hälsar på, talar vi om för oss själva och andra att jag är helt fokuserad på aikido. Givetvis är hälsningsceremonin ett sätt att visa vördnad för aikidons grundare

När träningen är igång kommer instruktören be en elev att komma fram. Han/hon visar och förklarar en teknik, varefter gruppen får träna just den tekniken. Kanske avbryter instruktören för att visa igen, påpeka brister och ge tips på förbättringar. Kanske instruktören går runt och ger individuell hjälp. Oavsett vad instruktören gör under denna tid är det du som har det största inflytandet över din träning. Försök att träna fokuserat och med inlevelse. Träningen behöver inte gå fort, men den skall alltid vara fokuserad.

### Grepp

När du skall greppa eller på annat sätt söka kontakt med din uke är det viktigt att man verkligen försöker förstå vad och varför det sker. Vad innebär det att greppa om handleden? Räcker det med att mjukt och försiktigt hålla tag i min uke? Vad är syftet med mitt agerande? När nage visar sin hand är det ett sätt att försöka kontrollera uke. Nage får på så vis uke att greppa om hand-leden. Om uke inte greppar riskerar uke att nage fullföljer sin rörelse in i ett grepp eller slag. Ukie är väl motiverad att ta greppet och att behålla greppet för att skydda sig och kontrollera nage.

### Inlevelse

Inlevelsen och intensiteten visar sig på flera plan. Hur du t ex greppar är mycket viktigt. Ett grepp om handleden skall vara fast. Du vill som uke söka kontakt och bibehålla kontakt. Greppet är ditt skydd och ditt försök att kontrollera din uke. Om du tappar greppet, tappar du också kontrollen över din situation, och det vill du förstås undvika. Samtidigt är det så att greppet i många fall är en grundförutsättning för att ni tillsammans skall kunna träna en viss teknik. Ändras greppet, ändras förutsättningen. Då kan man inte längre träna just den tekniken. Det betyder inte att situationen inte kan uppstå. Men då tränar du inte det som avsetts. Allt har sin tid även variationer, (henka waza) inom aikidoträning. En form av inlevelse i träningen innebär att du som uke, går in i rollen som den som greppar och inser vad du faktiskt försöker göra som uke. Jag säger inte att det är lätt att med kropp och själ sträva efter detta. Men det är en del av träningen. Inlevelsen visar sig när du strävar efter att ha mental kontakt med din uke i träningen. Du vill kontinuerligt ha svar på frågor som, var är uke, vad gör uke, hur gör uke. De svaren får du inte så tillvida du inte hela tiden observerar och går in i träningen med inlevelse. I en träningssituation utför du en teknik, du avslutar och bibehåller hela tiden fokus i tekniken även efter tekniken ytligt sett tycks

vara avklarad. Tränar du med en uke gäller detsamma för denne. Det tillståndet jag försöker beskriva kallas zanshin, en förlängd fokus, medvetande. Praktiskt sett försäkras det dig om att du verkligen avslutar tekniken och gör det med full kraft och kontroll. Intensitet och inlevelse är skilt från i vilket tempo man tränar. Man kan träna i ett lågt tempo men med full intensitet och inlevelse.

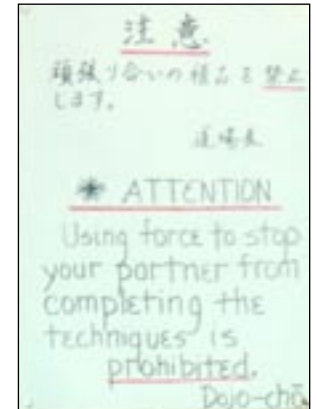
### Motstånd

När vi tränar är det av vikt att ge din uke motstånd. Om det saknas motstånd i träningen är det omöjligt att veta huruvida du gör rätt. Att hålla på rätt sätt är en mycket svår konst som du kommer att träna mycket och länge på. Som uke måste du förstå syftet med din attack eller ditt grepp. Varför greppar jag nu, vad vill jag uppnå. Först då kan du träna korrekt. Motståndet är en grundförutsättning i träningen. Att ge korrekt motstånd är ge motstånd i en teknik som följer teknikens flöde. Det vill säga, du drar inte tillbaka armen bara för att din uke för ditt grepp åt annat håll så att du förlorar balansen. Du trycker eller drar inte armen i motsatt riktning mot din ukes rörelse bara för att du vet att flödet i tekniken kommer att gå i en viss riktning. Saito Sensei ansåg att denna tanke var så viktig att det sattes upp ett plakat i Iwama dojo. På plakatet kunde man läsa, " ...du får aldrig, med kraft hindra din uke att utföra tekniken". Tanken är att man skall kunna träna sin teknik under goda förutsättningar och inte tvingas in i situationer man inte kan klara av. Likaså att man skall kunna träna utifrån sina egna förutsättningar och ändå kunna utvecklas tillsammans, stor som liten. Det är föga mening att ständigt hamna i en situation där man inte ens förmår att röra sig.

### Hur man kan gå vidare

Att lära sig en traditionell budoart innebär att man till stor del ägnar sig åt att kopiera sin lärare. Samtidigt är det så att Aikidon ser lite olika ut beroende på vem som är ens lärare. Inom Iwamagruppen kan man se skillnader mellan olika tidsepoker, t ex 60-, 70-, 80- och 90-talen.

Det finns flera instruktörer som varit i Iwama och tränat för Saito Sensei under dessa perioder, och vi vet att utförandet av tekniker har varierat. Det betyder dock inte att man kan ställa en period mot en annan och säga att den är felaktig/korrekt. Försök att se det som olika speglingar av en och samma kärna, takemusu aiki. När du tagit dig över de första hindren och börjar få grepp om vad aikido är, då är det dags att själv skärskåda och inleda forskning. Min strävan är att föra vidare den aikido Saito Sensei vårdade. Tyvärr har Saito Sensei gått bort men det finns kvar ett antal källor att gå till. Förutom böcker och videofilmer som finns kvar som källmaterial finns även ypperliga elever till Saito Sensei som idag representerar de olika tidsepokerna. Det finns ett många i vår omedelbara närhet däribland Ulf Evenås och Lars-Göran Andersson som både tidigt var i Iwama, Keith Barger, Torben Bech Dyrberg och Ethan Weisgard från Danmark. I USA och övriga Europa finns det ytterligare instruktörer. Sammantaget är det svårt att skapa en enhetlig bild av den Aikido Saito Sensei vårdade, men det man kan göra är att själv skapa sig en så god bild som möjligt genom egen forskning baserat på de första hands, och andra hands källor som finns tillgängliga.



Anslaget i Iwama dojo  
Fotograf: Mats Alexandersson

## Reigi - Etikett

Inom BUDO är reigi eller etikett av stor vikt. I Aikido har etiketten en avgörande betydelse. När man tränar aikido visar man varandra vördnad. Det är inte ett regelverk överordnat aikidon, något man följer. Det är en del av konsten. Teknik och reigi ska förenas. Reigi har många aspekter. Här kommer dock endast en kort introduktion att ges.

### Hälsningar

Det finns tillfällen då man hälsar inne i dojon. Hälsningen skall vara hög och tydlig. Man hälsar när man går in på mattan och när man går av. Likaså när träningen börjar eller slutar. Även så när man skall påbörja och avsluta träning med en uke. Du skall också hälsa när din tränare givit dig och andra direkta instruktioner.

Innan man träder på och av mattan bugar man mot shomen. Shomen är den del av dojon där det finns en bild av O-Sensei. Ofta finns där också blommor och annan dekoration. Att buga mot shomen har sitt ursprung i japansk kultur och religion, shinto. Det har ingen religiös innebörd att hälsa mot shomen men det är en del av aikido.

### Under träningen

När träningen börjar sitter alla förberedda på rad framför shomen. Alla elever sitter i en speciell ordning. Från elevernas perspektiv sitter de som tränat längst till höger och de som är yngst elever till vänster. Sempai, äldre elev, ger tecken om att alla skall sätta sig innan passet börjar. Instruktören är vänd mot shomen och leder hälsningsceremonin. Först bugar man och lägger händerna mot mattan två gånger och vid tredje tillfället klappar alla två gånger och ligger sedan kvar bugande mot mattan. Instruktören vänder sig om och hälsar eleverna med orden

**Onegai Shimasu.** Det är en hälsning som betyder ungefär, jag är redo (att träna och lära mig), eleverna svarar med samma hälsning och sätter sig därefter upprätt igen. När träningen avslutas genomförs samma hälsningsceremoni, men hälsningsfrasen är då **Domo Arigato Gosaimashita** (ett mycket artig sätt att säga tack så mycket). När träningen är inledd och du skall träna med den uke

du valt, och som valt att träna med dig, bugar ni mot varandra och säger Onegai Shimasu. När instruktören avslutar träningen genom att klappa i händerna, bugar ni mot varandra och säger Domo Arigato Gosaimashita. Därefter sätter ni er sedan snabbt ned i raden av elever.

Under träningen kommer instruktören att gå runt och rätta eller ge anvisningar till dig och din uke. Får du hjälp bockar du mot instruktören och säger Domo Arigato Gosaimashita. Din uke säger Onegai Shimasu. Du tackar för hjälpen och din uke säger; jag är också beredd att få lära mig mer.

### Om du kommer försent

Om du skulle, mot förmodan, komma för sent till ett pass inväntar du instruktörens tecken på att du kan gå på mattan och genomföra hälsningsceremonien. Du får alltså inte bara smyga dig på mattan. Detta är viktigt, inte minst av säkerhetsskäl. Instruktören är ansvarig för alla på mattan och måste därför veta vem som deltar i träningen. Är du sen måste du vänta på att instruktören ser dig och ger klartecken att börja träna. Det omvända gäller om du måste avsluta passet i förtid.

### Utanför mattan

Hälsningarna är grunden för hur man uppför sig i en dojo. Respekten sträcker sig utanför mattan in i klubbbrummet. Det är inga konstiga regler som styr hur vi skall uppföra oss. Det är sunt förnuft som säger att alla skall behandlas med respekt och värdighet. Det är en del i hur vi tillsammans bygger upp en trevlig atmosfär och som ger trygghet och skapar tillit. Utan tilliten går det inte att träna aikido då träningen förutsätter att du litar på den du tränar med.

### Sempai - Kohai.

Sempai, äldre elev, är en viktig resurs på en dojo. Sempai är ska vara en förebild och lära ut en dojos kultur till kohai, yngre elev. Sempai får ofta vara den som lär ut de grundläggande teknikerna. Men sempai måste också förmedla hur vi umgås på dojon.



*Shomen, i Iwama dojon.*

*Fotograf: Mats Alexandersson*



## Graderingar på Stockholms Aikidoklubb

### Graderingar

En gradering kan betyda olika saker. Först och främst är en gradering ett tillfälle för den graderande instruktören att stämma av hur väl en elev tillgodogjort sig sin träning. Instruktören kan då se om en elev har lärt sig det som krävs för att gå vidare.

Inför en gradering är det viktigt att komma ihåg att de som tränar utvecklas på olika sätt. Att människor har olika förutsättningar tar instruktören med i bedömningen av en elevs utveckling. För den som graderas för första gången är graderingen en stor händelse.

Själva graderingstillfället är unikt i din träning genom att du utsätts för en särskild stress och mental anspänning. Du skall ju trots allt prestera för dig svåra övningar. Se det därför som ett gyllene tillfälle att lära mer om både dig själv och om din aikido.

### Hur en gradering går till

Den första graderingen, 6 kyu, är en mjukare gradering än de som följer. Syftet är att föra dig in i aikidokulturen. Din instruktör kommer att granska hur du utför teknikerna, men det är inte ett krav att du kan namnen. Det kravet kommer först när du skall graderas till 5 kyu. Vid din andra gradering kommer instruktören att berätta vilka tekniker som skall utföras. Då är det viktigt att du vet vad teknikerna heter.

En instruktör vill se är att du utvecklas i din träning. Det handlar inte bara om teknik. Det är också viktigt hur man uppför sig i dojon och att tar ansvar för verksamheten. Den som tränar skall växa på flera plan. Enbart tekniskt utveckling räcker inte. Allt eftersom du går vidare i graderna kommer graderingstillfällena att komma mer sällan. Ju högre grad, ju längre är det till nästa graderingstillfälle.

### När är det dags för en gradering?

Hur vet man då att det är dags för nästa gradering? Här finns grundregler som handlar om hur lång tid, hur mycket du tränat och hur intensivt. Här kan det variera kraftigt. Tid, träningstillfällen och kompetens får vägas samman av tränaren.

Nedan finner du graderingsreglerna vi tillämpar på Stockholms Aikidoklubb. Det är också de regler som använts inom Iwama gruppen.

### 6 kyu

Åldersgräns 13 år Min. 20 träningstillfällen under en 3 månaders period.

Hanmi

Ukemi, mae, ushiro

Shikko

Tai no henko

Morotedoriki kokyūho

Suwariwaza kokyūho

Ai hanmi katatedori; ikkyo, omote waza & ura waza, kotegaeshi

Gyaki hanmi katatedori; shihonage, omotewaza & urawaza

Katadori nikyo

Ryotedoriki tenchinage

### 5 kyu

Sedan förra graderingen, 30 träningstillfälle, 4 månaders träning.

Tai no henko ki no nagare

Ai hanmi katatedori nikyo, iriminage

Gyaki hanmi katatedori; ikkyo omotewaza & urawaza, nikyo, sankyo omotewaza,

kotegaeshi

Ryo katadori; ikkyo, nikyo

### 4 kyu

Sedan förra graderingen, 60 träningstillfälle, 6 månaders träning.

Gyaki hanmi katatedori; iriminage, jodan ,

chudan,gedan

kaitennage, uchi mawari, sotemawari

Katadori; ikkyo omotewaza & urawaza, ki no nagare

Ushiro ryotedoriki; kokyūho, ikkyo omotewaza,

kotegaeshi

Shomen uchi; ikkyo omotewaza & urawaza, nikyo

omotewaza & urawaza, sankyo omotewaza & urawaza,

yonkyo omotewaza & urawaza, kotegaeshi

Tsuki kotegaeshi

### 3 kyu

Sedan förra graderingen, 70 träningstillfälle, 9 månaders träning.

Gyaki hanmi katatedori;

ikkyo omotewaza & urawaza, ki no nagare

kotegaeshi, ki hon, ki nonagare

shihonaga, omotewaza & urawaza, ki no nagare

Ushiro ryote dori;

nikyo,

sankyo,

juji garami,

koshinage

Shomen uchi; shihonage, omotewaza, iriminage

Suwariwaza shomen uchi; ikkyo okmotewaza &

urawaza, nikyo omotewaza & urawaza, iriminage

Yokomenuchi; ikkyo okmotewaza & urawaza, nikyo omotewaza & urawaza

gokkyo, urawaza

3 koshinage, valfritt angrepp.

Jo, 31 kata, jo suburi 1-20

Ken, suburi 1-7, awase övningarna, höger/vänster, 2 awase, 5 awase samt 7 awaseövningen.

### 2 kyu

Sedan förra graderingen, 90 träningstillfälle, 12 månaders träning.

Morotedoriki kokyūho, 5 olika variationer

Hanmi handachi waza; katatedori shihonage

omotewaza ryotedoriki shihonage omotewaza,

shomen uchi kotegaeshi

Yokomenuchi; sankyo omotewaza & urawaza, yonkyo omotewaza & urawaza, kotegaeshi, shihonage,

iriminage

Jiuwaza

Jo, 13 kata, jodori

Ken, shiho giri, happogiri, tachi dori

### 1 kyu

Sedan förra graderingen, 90 träningstillfälle, 12 månaders träning.

Gyaki hanmi katatedori kokyūho, ki hon & ki no nagare

Sode dori; kokyūho, ikkyo, nikyo

Suwari waza shomen uchi; sankyo omotewaza & urawaza, yonkyo omotewaza & urawaza

Suwariwaza yokomen uchi gokyo urawaza

Jiu waza

Kokyūnage; morotedoriki, ryotedoriki, ryo katadori

Jo, 31 kata kumijo, jo nage

Ken, 5 kumitachi, ki musubi no tachi

## Aikidons bakgrund

Inom aikido finns en vid samling begrepp som alla har sitt ursprung i den japanska kulturen och det japanska språket. Aikido utvecklades under en tumultartad tid i det japanska samhället, strax efter krigsslutet, under en period av ockupation av den amerikanska statsmakten och sedermera ett fritt Japan. Tiden innan Japans inblandning i det Andra världskriget var inte helt utan oro. Japan var bland annat direkt inblandat i krig med Kina. Rötterna till aikido är dock förankrade i ett feodalt samhälle, samurajsamhället vars historia går flera hundra år tillbaka i tiden. Man bör ha detta i beaktande när man närmar sig aikidon, att tankesätt och ursprunget till tekniker och förhållningssätt inte alltid är så självklara som man i bland luras att tro.

### Budo

I det traditionella japanska samhället var Budo, kampkonsten, ett ständigt närvarande begrepp, och det var inom detta begrepp aikido utvecklades. Budo, kampkonsten, är ofta felaktigt översatt till kampsport. Men syftet var inte att vinna i en tävling utan att kämpa för livet, i vardagen eller i krig för sin herre. Detta förutsatte en ständig självförbättring och krav på helhetssyn på sina kunskaper. Detta gällde inte för var och en inom det japanska samhället utan Budo var förhållningssätt som gällde samurajen. Samurajen utbildades traditionellt sett i tre områden, konst, akademiska ämnen och kampkonsterna, en mycket bred repertoar av tekniker och olika vapenslag, som spjut, svärd, hillebard, pilbåge, sparkar, slag, kasttekniker.

Tanken var att man alltid skulle vara förberedd och inte lämnas utan möjlighet att försvara sig eller attackera. Studierna i konst och akademiska ämnen syftade till att utveckla samurajen på fler områden än enbart kampkonsterna, även om det är just det samurajen är känd för.

Samurajen skulle inte bara vara en fullödig krigare ständigt beredd utan även en förfinad samtids människa med stora resurser inom konst och akademiska ämnen, vilket medförde att samurajen också var lämpad som ledare och förvaltare inom det japanska feodala samhället. För att få utökad förståelse av begreppen i aikido bör man som sagt ha ovannämnda i tanken när man studerar aikido.



Vägen in till Iwamadojon. På skylten står endast Aiki Shuren Dojo, en dojo där man tränar rigoröst.  
Fotograf: Mats Alexandersson

### Sokaku Takeda

Daito ryu Aikijujutsu är en traditionell kampkonst med kast-, fasthållnings-, och svärdstekniker. Aikidons grundare Morihei Ueshiba, O-Sensei, (1883-1969) började tidigt träna flera olika kampkonster däribland Daito ryu Aiki jujutsu och graderade elever inom denna kampkonst. O-Sensei hade mycket nära relationer till Daito ryu Aiki jujutsus ledare, Sokaku Takeda. Takeda var en vida känd utövare av Budo i Japan och anlätades ofta för att lära ut sina kunskaper. När O-sensei fick möjlighet att börja träna för Sokaku Takeda tog han chansen och blev en av Takedas främsta elever. Daito ryu Aikijujutsu var kanske den främsta inspirationskällan för O-Sensei, men det fanns fler källor såsom spjut, hillebard och svärdskonsten. O-Sensei påbörjade utvecklingen av sin egen budoart under 30-talet, den benämndes med flera namn; Aiki-no-michi, Aiki Jujitsu och Aiki Budo var det kanske vanligaste namnet.

### Iwama dojo

1942 flyttade O-Sensei undan kriget till byn Iwama, i prefekturerna Ibaraki-ken ute på landet. Skälen var många, Japan var ett land i krig och nöden var stor i landet eftersom bristen på livsmedel i städerna var kännbar. På landsbygden kunde man odla sin egen föda. Ockupationsmakten, USA, förbjöd utövandet av Budo och O-Sensei var inne i en period då han ville avsluta arbetet med sin budoart. Dessa är kanske de viktigaste skälen till att O-Sensei pensionerade sig i Iwama. Där kunde han ostört arbeta vidare med sin Budo.

Från 1942 började termen Aikido användas av O-sensei, och under en period från -42 till mitten på 60-talet utvecklades och förfärdigades aikido som budoart. Det var under denna period Morihiro Saito Sensei blev elev till O-Sensei. Saito Sensei blev inom kort uchi-deshi (elev boende på dojo.) Saito Sensei arbetade på den tiden på den japanska järnvägen i 24-timmars pass och direkt efter avslutat arbete for han till dojo och O-Sensei.

Saitos tid som elev till O-Sensei varade från 1946 till O-Senseis bortgång 1969. Under samma period var det få som kom till Aikidons hemdojo i Iwama för att stanna som uchi-deshis. De flesta som kom stannade endast ett par månader. De som stannade länge stannade som längst ett par år. Det har aldrig funnits någon elev till O-Sensei som stannat i närheten av den tid som Saito Sensei gjorde i hela 23 år! Detta har också givit Saito Sensei unika tillfällen till undervisning som inte givits någon annan.

O-Sensei levde på dojo i Iwama där han även byggde ett tempel, Aiki Jinja, för att vörda gudomen som beskyddade aikido. O-Sensei hade under sitt liv blivit djup religiös och följde en lära, Omoto kyo, vars ledare, Onisaburu Deguchi, som O-Sensei hade nära relation till. Religionen var dock inget O-Sensei såg som en föutsättning för att träna aikido, även om han talade om den framförallt på sin ålders höst. Detta har många elever vittnat om, och entydigt sagt att de sällan förstod vad ämnet gick ut på.

## Aikido bakgrund



*Ingången till själva dojon, här gick O-Sensei och Saito Sensei in. Elever gick in via en ingång till höger. Fotograf Mats Alexandersson*

O-Sensei levde i Iwama och det var den plats han helst befann sig på. Saito Sensei berättade att O-Sensei mot slutet då han befann sig i Tokyo ofta ringde efter Saito Sensei. O-Sensei mådde dåligt och då ville han hem till Iwama. Det hände också att Saito Sensei åkte för att hämta hem O-Sensei av andra skäl, till exempel när eleverna i Hombu dojo inte längre stod ut med att O-Sensei skällde på dom för att de tränade dåligt. Då ringde de efter Saito Sensei. "Snälla Saito Sensei kom och hämta O-Sensei!". Trots att O-Sensei under sina sista levnadsår var svårt sjuk i cancer fanns där en glöd som gav honom kraft att driva sitt arbete framåt.

Träningen i Iwama förlöpte enligt rutiner som bibehållits. På morgonen tränade man vapen och på kvällen taijutsu, kroppstekniker. Morgonträning var unik. Det var hans tid för egen träning. De elever som var där var de som var uchi-deshis, som till exempel Saito Sensei. Det var de elever som deltog i den träning som hade en egentlig möjlighet att lära sig Aiki-ken och Aiki-jo, eftersom O-Sensei inte annat än undantagsvis undervisade vapen någon annantans. O-Sensei till och med förbjöd vapenträning i Tokyo under 60-talet, eftersom den inte svarade mot O-Senseis högt ställda kvalitetskrav.

Repetoaren av övningar för vapen fastställdes under 40-, 50- och 60-talet. De vapenövningar O-Sensei lämnade efter sig var för Aiki-ken; 5 kumitachi, Kimusubi-no-tachi, ett antal awazeövningar och för Aiki-jo; 13-kata för jo och 31-kata för jo. Till jo-katorna hör också respektive partnerövning, motkata.

### Vägen

Vägen till all utveckling mot bemästrande av en konst är tudelad. Den stora delen består av grundträning. Hård daglig träning av grunderna. Den lilla biten är då man sätter sig på prov och tänjer gränserna. Arbetet innan syftar till att nå en så perfekt teknik som möjligt. Ett ständigt nöjande av en och samma teknik för att finkalibrera kropp och själ för att nå en samstämmighet som gör tekniken till en naturlig del av subjektet. Här finns det inga genvägar. Skyndar man eller ofokuserad är risken stor att man lär in felaktigheter som kan bli mycket svåra, ja kanske rent av omöjliga att träna bort. Då faller också nästa steg i utvecklingen bort, inte sant? Emellanåt tränar man tekniker på en mycket hög nivå, det kan

vara tekniker i full fart och kraft kanske till och med med flera attackerare. De som attackerar kommer med helt valfria attacker, det kan vara slag, grepp, aiki-ken eller aiki-jo. Vart står du då om du inte har en stabil grundform att falla tillbaka på?

Vi kan göra en jämförelse, en konsertpianist tränar dagligen skalor i timmar för att sedan ägna en relativt sett mycket liten del av sin tid till att öva in det stycket som skall framföras. Det samma gäller för en sångare inom operan. Grundteknikerna måste sitta perfekt när man skall framträda annars kommer misstagen att upptäckas ute i salongerna. Det finns dock vissa skillnader, en sångare eller konsertpianist vet vilket stycke som skall framföras, det vet vi inte. Dessutom ställs vi inför ett effektivitetskrav som inte baseras på en upplevelse utan en faktisk verkan "De varierade teknikerna som föds ur samklangens med en uke förlorar sin effektivitet om inte dessa utförs med perfekt precision."\* Därför ställs kanske ännu högre krav på vår grundträning om vi skall nå ända fram till Takemusu Aiki.

\*Morihei Ueshiba

### Verktygen

Inom aikido finns det ett antal metoder och verktyg för vår träning. Här är exempel några av de viktigaste:

Hanmi, grundpositionen som möjliggör ett korrekt utnyttjande av kroppsrörelse och strategiskt korrekt förhållningssätt. Inom många kampkonster till exempel inom karate finns det flera positioner beroende på situation. I aikido finns det bara en position och den är inte tänkt för någon särskild situation. Därför brukar man säga att aikido inte har någon position. Detta är hanmi, mer om hanmi längre fram.

Kokyu-ho, andningsteknik, läser man tecknen betyder de andningsmetod, men innebörden går utanför detta. Andningen är en mycket väsentlig del i detta begrepp. Kokyu-ho är en övningsform som syftar till att bygga upp styrka och stabilitet i tekniker genom att harmoniera kroppens rörelse med andningen. Kokyu-ho eller kraften från Kokyu-ho skall finnas ständigt närvarande i aikido.

Aiki-ken, svärdet eller bokken är ett svärd av japansk vitek utformat för att efterlikna tyngd och balans i en katana. Teknik och funktion är desamma om man bortser från att man inte kan skära med en bokken.

Aiki-jo, staven i japansk vitek vars ursprung inte är detsamma som för staven som används inom jodo. Aiki-jo har starka influenser från spjutet och svärdet. Vilket medför att såväl teknik som vapnets längd skiljer sig från jodo.

Awaze, att smälta samman eller att harmoniera med. Awaze är tillstånd men också en träningsform där man tränar på att uppnå detta tillstånd där man smälter samman med sin ukes rörelse och tillstånd.

## Aikido bakgrund

Zanshin, att förlänga anden. Den förlängda fokuseringen är ett mycket viktigt verktyg för att dels effektivisera den egna träningen. Genom att hålla fokus längre än vad som kan tyckas nödvändigt för att genomföra tekniken får man möjlighet att undersöka mer noggrant vad som har hänt och vad som händer, står jag i balans, är min uke i balans etc. Vad det dock handlar om är att du som tränar skall gå igenom tekniken med såväl kropp och själ och lägga hela mitt medvetande i utförandet så att jag tar mig möjligheten att genomföra en perfekt teknik. För att lyckas med detta måste jag vara fokuserad innan jag går in i en teknik, under teknikens genomförande och efter att tekniken är avslutad.

Tanren uchi, ett träningsredskap främst för aiki-ken. Idag är det vanligt med ett gummidäck i en ställning, tidigare en kärve av grenar. Syftet är smida ihop tekniken till en stark och stabil teknik. Genom att hugga med bokken mot tanren-uchi lär man sig hur det är att träffa med bokken, hur man skall knyta ihop kraften från hugget in i kroppen. Rätt utförd ger träning med tanren-uchi stabilitet och kraft.

Machiwara, ett träningsredskap för att lära sig slå med handen, till exempel shomen uchi, yokomen uchi, tsuki. Det är ett hårt och icke-fjädrande redskap som om man börjar för hårt kan skada handen. ett råd är att alltid börja försiktigt och sedan långsamt öka kraften bakom slagen. Att träna med machiwara ger dels ökad förståelse för hur en attack skall utföras, dels stärker man på sikt upp styrkan i handlederna.



*Aiki Jinja, Aikidons tempel i anslutning till dojoområdet i Iwama.  
Fotograf Mats Alexandersson*



*Machiwaran vid iwama dojon. Här tränade man bland annat tsuki, shomen uchi och yokomen uchi. Machiwaran står fint under kiwiträden Saito Sensei planterade  
Fotograf: Mats Alexandersson*

### Personalia

Morhei Ueshiba, 1883-1969.

Morihei Ueshiba, O-Sensei, föddes i Tanabe City, Wakayama prefekt den 14 december 1883. Efter O-Senseis bortgång firas födelsedagen varje månad i Aiki jinjan, Iwama.

O-Sensei tränade Yaggy-ryu. Morihei träffade Sokaku Takeda första gången 1915 på ön Hokkaido.

1931 öppnade O-Sensei sin dojo i Tokyo, Kobukan dojo. Under den tiden bestod teknikerna till största delen av Daito ryu Aikijujutsu. även om O-Sensei refererade till träningen som Aiki-budo så tidigt som 1935.

Morihiro Saito Sensei, 1928-2002

Saito Sensei föddes 31 mars 1928 och gick bort 12 maj 2002.

## Interview with Morihiro Saito Sensei 1996



*Saito Sensei på seminariet  
fotograf Mats Alexandersson*

Saito Sensei is celebrating 50 years in Aikido this year. He began his studying of aikido in 1946. This led him to be a long time uchi deshi of O-Sensei's for more than 23 years. O-Sensei passed away in 1969 with his head in the hands of Saito Sensei. A long time teacher-student relationship ended. The Iwama dojo and the Aiki Shrine was left in Saito Sensei's care. This and the Aikido the founder taught in Iwama is something Saito Sensei still today is preserving and teaching, not only in Iwama, the birthplace of Aikido, but all over the world. Saito Sensei's paramount objective is to preserve the Aikido the founder taught and not to change it in any way. In this perspective Saito Sensei is very much unique, since it has been common practice of aikido teachers to develop their own aikido. Saito Sensei has continued teaching the Aikido of the founder and left his mark in the Aikido community through a series of books and videos. Today when Saito Sensei is celebrating his 50 years in Aikido he is also the Dai Sempai at Hombu Dojo.

### The Seminar

Saito Sensei's 50 years in Aikido was celebrated in Denmark, Fugelsø with a huge one week seminar. Close to 300 participants showed up, training hard all week. In class you found people from Denmark, Sweden, England, Ireland, Germany, Holland, Switzerland, USA, Japan, Italy, Spain, Brazil, Poland, Holland, France... I almost forgot to mention all the Japanese aikidokas who came to the seminar. A very special thank you all for coming is more than required!! Not to forget Hitohiro Saito Sensei who also brought good hope for the future. In the morning there was weapons class, bokken and after a short break another weapons class, this time jo. In the afternoon the taijutsu training began. All in all three classes everyday, not to mention the training sessions in between, made up for a tough but most enjoyable week of Aikido. We have a lot to thank Copenhagen Aikido Club for, not the least the excellent organization. The Sports Center is well situated close to the sea and quite isolated from the outside world. This helps when you want to concentrate on one thing, Aikido. The participants are well taken care of, meals were served in a dining room punctually, and the comfortable sleeping accommodations furnished us with the well deserved rest.

### The Interview

During the week in Denmark Saito Sensei gave me the opportunity of an interview. As there has been some questions gathering up for myself regarding the background of Aikido I took the opportunity to find the answers. Today Saito Sensei is one of the few who is a direct link to the founder and also one of the few who can give first hand information on Aikido and its background.

Mats: Did Saito Sensei train other forms of Budo prior to your Aikido training?

Saito: Yes I did. I did Kendo, Karate and some Judo.

Mats: How come Saito Sensei started training Aikido?

Saito: I heard of a mysterious man doing an unknown form of Budo close to where I lived. This was in 1946 and I began studying for the founder. When I started with Aikido, we trained really hard. At times we did a lot of Suwari waza techniques, even if our knees were bleeding we still carried on training!

We did Suwari waza for days and then changed to something else, like ryotedori techniques and did that for days. This was the way the training was conducted in Iwama.

Mats: At the time Saito Sensei started Aikido, were there many other students in the dojo?

Saito: Well, there were several students at the time. Tohei, Abe, Tanabe and Shioda were training when I began. Tohei stayed only for a short time and then left due to the fact that he was forming a family. Abe stayed for a year and then left for France. Tanabe stayed there for a short time and so did Shioda, who left to work at a Steel Mill where he started teaching aikido.

Mats: Besides Saito Sensei, who has been Uchi deshi the longest? And for how long?

Saito: There were not any other uchi deshis! Especially if you mean long term students who stayed for a year or more. Most of the students stayed not longer than 3-6 months.



*Saito Sensei with Ulf Evenås at the Seminar  
fotograf: Mats Alexandersson*

## Interview with Morihiro Saito Sensei

Mats: Who among the Senseis today have been uchi deshis?

Saito: Well, if you speak of Senseis like; Yamada, Tamura, Tohei, Saotome and Kanai they all are students of Kisshomaru Ueshiba. They never went to Iwama and practised for O-Sensei. Chiba Sensei once stayed in Iwama for 3 months.

Mats: Who taught in Iwama and in Tokyo when O-Sensei was not there?

Saito: When O-Sensei was not in Iwama, I was in charge of the teaching. I do not know who taught in Hombu dojo when O-Sensei was not there for obvious reasons, I was in Iwama. I rarely went to Hombu dojo. During 1960-61 O-Sensei was very vital. He then sometimes went to Tokyo to teach Aikido, though not many days would pass before students of the Hombu Dojo called me asking me to take O-Sensei home! O-Sensei was giving them a hard time, scolding them for not practising the correct way.

In Iwama O-Sensei used to do his own practise in the mornings and then I was the only student to take part. In return for his special teaching I worked in O-Sensei's farm.

Mats: Where did O-Sensei spend most of his time teaching, in Iwama or in Tokyo? And how did this change in the 40-ies, 50-ies and 60-ies?

Saito: First of all I want to make it clear that O-Sensei was an Iwama person. That is where he wanted to spend his time. During the 40-ies and 50-ies he spent almost all of his time in Iwama, he sometimes went to Tokyo. O-Sensei went more often to Tokyo in the 60-ies, then perhaps the ratio was a 50-50 split between Iwama and Tokyo. Though when O-Sensei got sick in Tokyo, he himself would call me asking me to take him home.



Medlemmar från Stockholms Aikidoklubb med Saito Sensei.  
Fotograf: okänd



Saito Sensei undervisar vid seminariet i Fugelsø, Danmark.  
Fotograf: Mats Alexandersson

There was a difference in what O-Sensei taught in different places. O-Sensei did not teach the weapons in Hombu Dojo! The concept of Riai (the relation between the weapons and taijutsu) was not taught in Hombu Dojo, only talked about. O-Sensei only taught the weapons and the concept of Riai in Iwama.

O-Sensei trained and studied really hard in Iwama. The development took place in Iwama over a period of 15-20 years. The development started in 1945 and finished some time between 1960-65. Aikido was developed during this Iwama period.

I wish to say some words about all the lies about O-Sensei and his aikido. For instance the lie that there is not any weapons in Aikido; this really makes me angry! I want the truth to be known about the background of Aikido. Please, make sure this will be put out on the Internet! I am particularly angry about that Hombu Dojo is trying to hide the fact that O-Sensei was an Iwama person and that it was during his time in Iwama Aikido was developed.

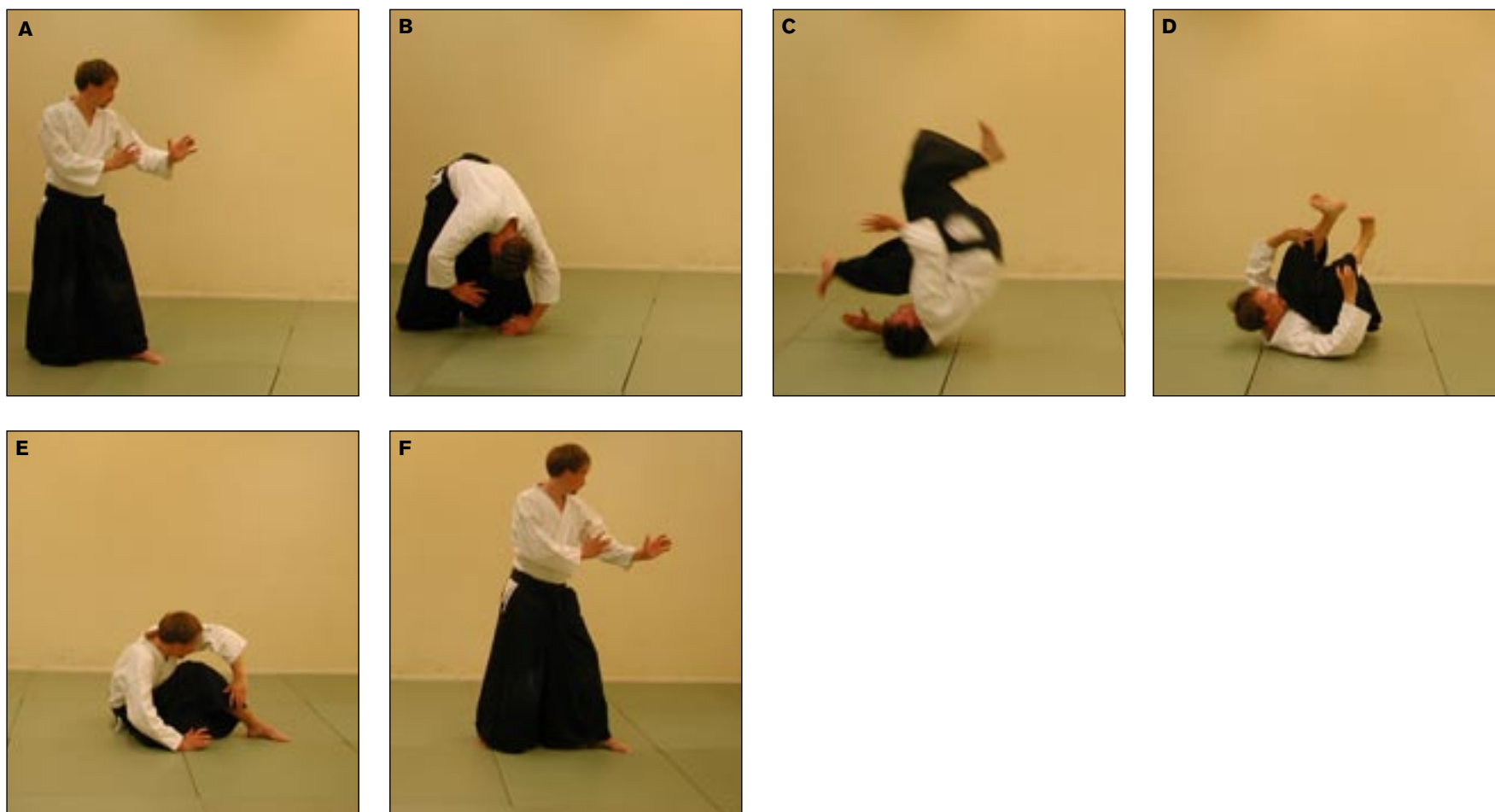
## ATT KNYTA BÄLTET



- A** Håll bältet framför dig. Du håller i mitten på bältet.  
**B** Lägg bältet mot kroppen.  
**C** Korsade bältet på ryggen  
**E** Korsade bältet på magen.  
**F** Låt ändan glida in bakom det korsade bältet.

- G** Låt ändan löpa runt på insidan så att en ögla skapas.  
**H** För den övre ändan på bältet i öglan.  
**I** Dra åt med med båda händerna så att du får en stabil knut.

## MAI UKEMI

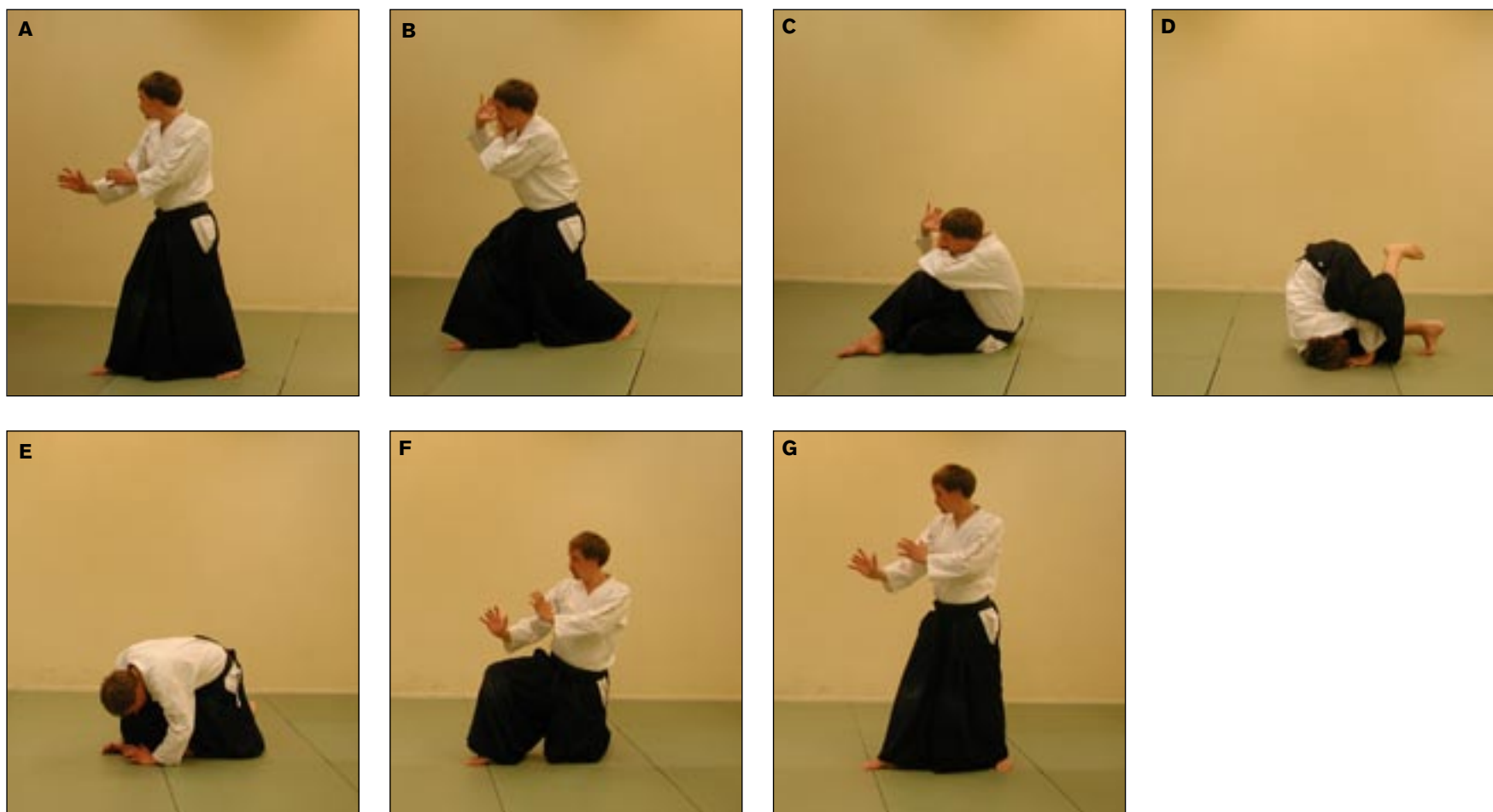


Mai Ukemi, eller framåtfall som vi brukar kalla det dagligdags. Fallträningen är en metod för att få oss att vänja oss vid att bli kastade. Du lär dig att kontrollera din kropp när du faller. Du måste kunna kontrollera din kropp när du blir kastad annars riskerar du att bli skadad även om vi tränar på ett hänsynsfullt sätt. På japanska kallas det ukemi, men ukemi är mer än bara fall. Ukemi är ett sätt att ta emot en teknik. Du får en förståelse för hur tekniken fungerar och hur vi fungerar i tekniken. Du ser den andra sidan av en teknik och det är en mycket viktig källa till kunskap i teknikträningen. Man brukar säga att du blir aldrig bättre på aikido, än vad du är i ukemi.

- A** Stå i kamae.
- B** Böj dig framåt och låt handkanten ta kontakt med mattan. Känn att du får stabilt stöd från mattan. Du skall kunna luta dig tungt mot handkanten. Låt ditt huvud vikas innåt mot axeln så att en fri passage skapas över främre armens axel. Fallet kommer att gå över armen, axeln, och ned på motsående sidans höft.
- C** Rulla runt över armen, axeln och höften. Vik in bakre benet så att du får en 90 graders vinkel mot främre benets knä.
- D** Under fallets gång bibehåller du dina bens hanmi position.
- E** Låt handkanten ta emot mattan så att du rullar upp.
- F** Sedan går du upp i stående kamae.



## USHIRO UKEMI



- A** Stå, i kamae.  
**B** Är du nybörjare kan du sätta dig i knästående. Låt händerna gå upp mot örat på främre benets sidan, samtidigt som viker huvudet mot samma sida.  
**C** Nu skapar du en öppning för att kunna rulla över axeln samt att du kan ta emot fallet med händerna. Rulla bakåt.  
**D** När du går runt i fallet tar du emot med händerna. Håll ihop benen så att du inte stoppar rörelsen genom att sträcka ut bakbenen.  
**E** När du kommit runt tar du stöd med handkanterna.  
**F** Res dig upp i knästående.

- G** Nu kan du ställa dig upp i kamae.

Fall bakåt är i princip samma fall som ett fall framåt. Titta på bilderna och jämför. Det som skiljer är förstås riktningen och i vilken ordning de olika momenten kommer. beroende på din kunskapsnivå kan du göra fallet mer eller mindre i rörelse. vad som visas här är hur du steg för steg går genom fallet.

## SHIKKO



- A** Sitt i seiza. Du sitter på dina underben med rak rygg.
- B** När du rör dig utgår kroppsrörelsen alltid från höften. Ta ett steg fram samtidigt låter du det bakre benet följa med in i steget.
- C** Glid rakt ned på knät och låt bakre benet följa med fram. Försök hela tiden att ha samma avstånd mellan dina ben. Håll ihop benen för att hela tiden ha kontroll och balans i rörelsen.

- D** Ta sedan nästa steg fram. Låt bakre benet följa med som innan. Bakre foten vilar på tårna.
- E** Glid rakt ned på knät.
- F** Fortsätt in i steget.

**TAI NO HENKO**

## TAI NO HENKO KIHON - GO TAI



Gyaku hanmi **G**



**F** Hanmi, är den fotställning som man utgår från i aikido.

Ai hanmi **H**



Tai no henko är en övning där vi tränar att röra oss mot vår uke, att styra vår ukes rörelse och knyta samman våra rörelser så att de harmonierar. Det är här vi egentligen för första gången närmar oss begreppet awase att harmoniera i rörelse och ande/känsla. Samtidigt skall du ha en stark teknik som möjliggör att du hela tiden har kontroll över rörelsen.

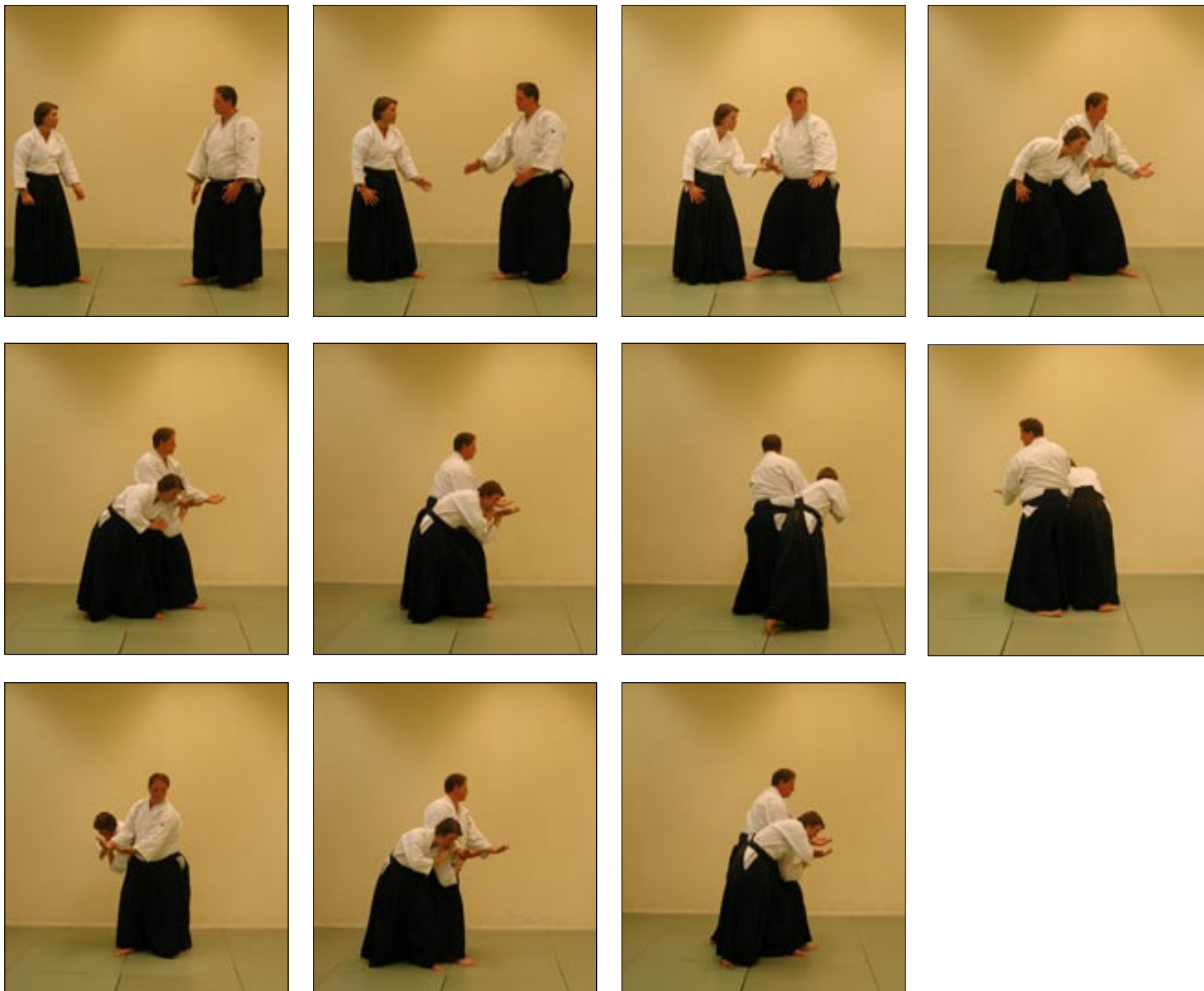
Initiativet är viktigt att träna i alla tekniker. Grundtanken är du som utför teknikerna alltid har initiativet, antingen du direkt tar kontroll i en situation eller om du bjuder in din uke att agera. Det som är viktigt är att det sker när du tillåter.

Tai no henko är en övning som visas i grundformen, kihon waza. Du visar din hand och din uke greppar om din handled. Ta steg in tå mot tå, vrid huvudet, sedan handen därefter höften runt 180 grader. Det är viktigt att du rör dig framåt i tekniken och inte backar in i position. Känslan skall hela tiden vara att du rör dig framåt. Det du gör nu, är en nedåtgående spiralrörelse som börjar vid ditt huvud. Följ efter med ett steg in, du skall nu stå axel mot axel, höft mot höft.

Du skall ha full kokyoho kraft i händerna och avsluta i bra balans. Om du skulle ta ett för djupt steg in kommer du att underlätta för din uke att komma runt. Skulle du däremot ta ett för kort steg kommer din uke att hamna bakom dig, vilket skulle göra att du tappar kontakten med din uke.

- A** Du och din partner står vänster resp höger hanmi, gyaku hanmi. Du visar din hand som du vill styra din uke att greppa. Din uke greppar om din handled. Det skall vara ett stabilt grepp där din uke vill behålla greppet. Du visar handen framför centrum, i höjd med höften. Du kommer att bibehålla den höjden genom hela övningen.
- B** Samtidigt som du tar ett steg in tå mot tå vrids du huvudet och låter handflatan vändas uppåt. Man brukar säga att huvudet styr handen, och att höften styr fötterna.
- C** När du vrids höften, för att låta kroppen komma in höft mot höft, kommer dina fötter att röra sig först efter att höftens rörelse tvingar fötterna till rörelse. På så sätt kommer du att ha kroppens rörelseenergi med dig i rörelsen och du kommer att kunna röra dig i balans.
- D** När du fullföljt höftvridningen kommer du att ha gjort en 180 graders höftvridning. Nu skall du stå i hanmi och ha god stabilitet och en tung känsla.
- E** Höfterna är i höjd med varandra likaså står du tå mot tå, dvs fötterna är i höjd med varandra. Händerna är i höjd med höften och avståndet mellan händerna är din axelbredd.

## TAI NO HENKO KI NO NAGARE - RYU TAI



Övningen är i grunden samma teknik som när du tränar grundformen, kihon. Du har initiativet och visar det genom att sträcka ut handen för att dra ut din ukes rörelse.

Det är nu du antagligen kommer att stöta på begreppet awase för första gången, ett begrepp som lika gärna kan användas i grundträningen men som huvudsakligen används vid kinonagare träning. Awase, att harmoniera, en rörelse, känsla. Att smälta samman. I det här fallet blir det tydligt om du t ex vänder om för tidigt så att din uke hamnar bakom dig, då har du varit för snabb. Är du för långsam, kommer din uke att kunna avancera in i sin rörelse utan att du kan kontrollera det.

Du som har initiativet i träningen, dvs du som nu inleder träningen sätter också tempot. en del i awaseträningen är att styra tempot.

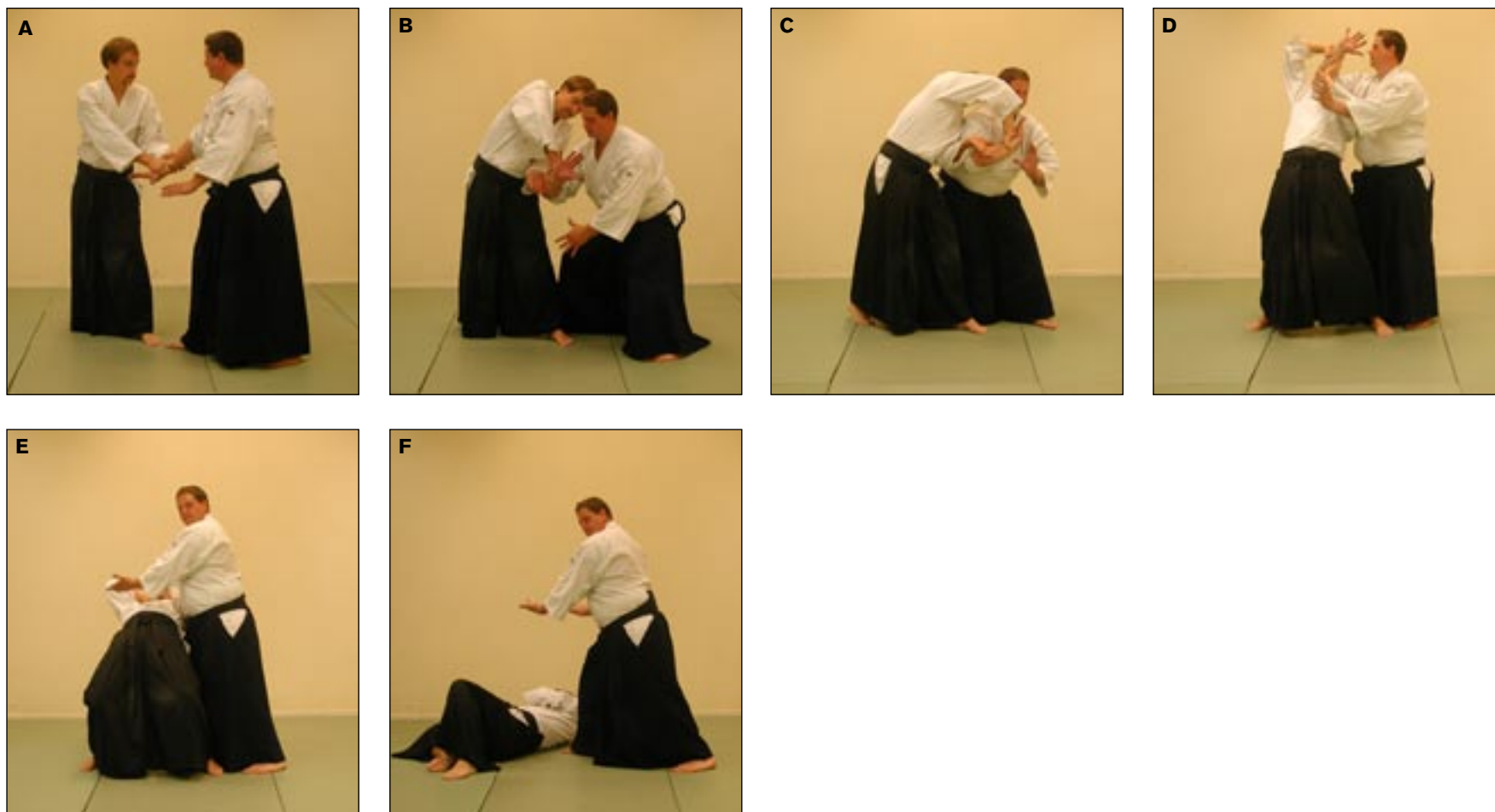
Om du börjar i ett långt tempo, behåll det tekniken genom, ändra inte tempo. Detta gäller även förståss för din uke. Träna först i ett långt tempo tills dess att du och din uke är trygga i övningen, öka sedan tempot efter hand.

När du kommit in höft mot höft kommer din uke att vilja komma in runt framför dig. Det är den rörelsen du kommer att leda vidare i samma riktning som din ursprungliga höft rörelse. Rörelsen skall inte avstanna utan fortsätta i ett moment tills dess att du knyter ihop övningen och avrundar rörelsen När du rör dig kommer din höft att ge dig kraften till rörelsen. Efter att du kommit in höft mot höft kommer du att stå i hanmi, du kommer att röra dig i samma hanmi hela tiden. Du kommer därför ha samma fot främst tekniken igenom.



**KOKUYUHO**

## MOROTEDORI KOKYUHO



Morotedori Kokyūho är en central teknik som du kommer att träna vid så gott som varje träningstillfälle. Tekniken kan också tränas från utgångsläget shomenuchi. Här visas dock den vanligaste träningsformen.

- A** Du visar din arm för din uke som greppar om armen med två händer om underarmen. Du kommer att låta tummen peka nedåt och armbågen snett uppåt. Syftet med din ukes grepp är att kontrollera din arm och hindra dig från att följa upp med attacker. Din uke skall kunna parera din rörelser.
- B** Ta sedan ett steg in tå mot häl och sänk samtidigt axel, armbåge och höft. Saito Sensei brukade förklara med orden; Sänk axel, armbåge och höft, känslan skall vara nedåt.

- C** Vrid in höften så att din kropp kommer i en position som är höft mot höft och axel mot axel. Det innebär att du gjort en höftvridning på 180 grader. Ni kommer nu att stå en position där ni speglar varandras positioner, samma fot främst med höft och axel jämsides.
- D** Din ukes balans är nu uppknuten i greppet. Tryck armen framför dig uppåt i en spiralrörelse och rör dig in mot din uke. Tag ett steg in bakom din ukes fot för att hindra denne att stiga ur tekniken.
- E F** När du nått högsta punkten i rörelsen, fullfölj tekniken med att hugga ned med armarna så du placerar din uke på mattan framför dig. Avsluta tekniken med stabilitet och kraft.



## GYAKU HANMI KATATEDORI KOKYUHO



**A** Sträck fram handen och låt din uke greppa handleden.

**B** Ta ett steg in tå mot häl, höft mot höft. Sänk höften och ha armarna i axelbredd.

**C** Vrid in höften och lyft armen i en spiralrörelse.

**D** Sänk armarna i en spiralrörelse.

**E** Avsluta kastet i full balans med stabilitet.

## USHIRO RYOTEDORI KOKYUHO



- A** Låt din uke greppa dina händer bakifrån. Dina händer låter du vara invid höften.
- B** Sänk höften och glid bakåt så du får tät kontakt med rygg och buk. För in dina händer framför ditt centrum.
- C** Ta steg ut på utsidan utanför din uke samtidigt som du fortfarande har händerna framför centrum.

- D** Vrid in höften mot din uke och höj armen och tryck uppåt i en spiralrörelse.
- E** Fortsätt höftvridningen och kasta din uke. Tänk på att ha din bakre arm tätt intill ryggen annars kan du lätt skadas av ett ryck under kastet.
- F** Avsluta kastet med full kontroll och stabilitet.

## SUWARIWAZA KOKYUHO



- A** Visa händerna i axelhöjd. Din uke greppar handlederna från sidan.  
**B** Gå direkt utåt sidan genom att trycka din ukes hand ned mot mattan, följ efter med knät. Tryck samtidigt andra armen uppåt.

- C** Fortsätt höftvridningen och bibehåll trycket mot din uke.  
**D** Avsluta i stabil position med full kraft.



- A** Du visar armarna i axelhöjd och din uke greppar i handlederna från sidan.  
**B** Sänk höften och tryck armarna uppåt så att din uke förlorar balansen. Du kommer att bryta din ukes balans underifrån.  
**C** Tryck din uke åt sidan och följ efter i rörelsen med ena knät.

- D** Fortsätt rörelsen med att trycka vidare in med höften och kroppen.  
**E** När du avslutar tekniken skall du ha full kontroll på din uke och hans grepp. Du skall själv sitta i en djup tung position så att du inte låter dig rubbas.



**IKKYO**

## AI HANMI KATATEDORI IKKYO OMOTEWAZA



- A** Du och din uke står i Ai hanmi. Du visar din hand, på så sätt styr du din uke att greppa handen. Det skall vara ett stabilt grepp där din uke vill behålla greppet.
- B** När du sedan lyfter armen och greppar om din ukes armbåge med den fria handen, se **F**, trycker du fram kroppen med höften och tar samtidigt ett steg in framför din uke. Steget skall nå i höjd mellan din ukes ben. Om steget blir kortare finns det risk för att du inte kommer att nå att fullfölja tekniken. Är steget för långt kan du lätt fastna i positionen.
- Nu skall du ha en kontroll på din uke som gör att hans balans är uppknuten till det bakre benet. Det främre benet skall knappt ha kontakt med mattan, se **G**. Nu skall din ukes balans och kropp vara lätt att kontrollera. Sträva efter att det skall finnas en känsla av lätthet i din uke. I den positionen kommer din uke ha svårt att attackera med spark eller slag, beroende på att han/hon är ur balans.
- Ditt grepp om armbåge gör att du kan bryta din ukes balans underifrån. Ditt grepp om handleden styr rörelsen i den riktningen du vill ta. Undvik att dra i din uke. Bibehåll känslan av att du med mha kokyo trycker din uke framför dig.

- C** Du står nu i en stark position. Nu skall du vrida höften och fortsätta trycket genom din ukes arm i en rörelse så att din uke är helt ur balans. Trycket går i den riktning där din uke saknar stödpunkt. Din uke kommer då att ena foten, ena knät och en hand i mattan.
- D** Fortsätt rörelsen ned i mattan, trycket går mot den linjen där din uke har sämst balans, dvs där en stödpunkt saknas.
- E** Först skall din ukes axel ned i mattan därefter kan du i lugn och ro med full kontroll sätta dig ned och avsluta med fasthållning.
- Fasthållningen bygger på att du låst fast din ukes axelparti mot mattan. Trycket bibehålls sedan genom att armen helt rak, i 90 graders vinkel ut från kroppen, låses mot mattan. Armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Dina händer skall greppa strax över armbågen och pressa nedåt, utåt från kroppen, och om handleden med låsning mot mattan.

## AI HANMI KATATEDORI IKKYO URAWAZA



- A** Låt din uke greppa handleden.  
**B** Lyft handen och greppa armbågen underifrån. Samtidigt tar du ett steg in tå mot tå.  
**C** Vrid runt höften och ställ dig jämfota bredvid din uke.  
**D** När din uke har förlorat balansen, fortsätt rörelsen i samma riktning tills dess att du låser fast axeln mot mattan.

- E** Därefter kan du sätta dig ned och avsluta med fasthållning. Armen skall ligga 90 grader ut från din uke. Armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Du greppar om handleden och strax ovanför armbågen. Ett knä vilar invid armhålan, det andra vid handleden.

## GYAKU HANMI KATATEDORI IKKYO OMOTEWAZA



- A** Du och din partner står i vänster resp höger hanmi. Du visar din hand som du vill styra din partner att greppa. Din partner greppar om din handled. Det skall vara ett stabilt grepp där din partner vill behålla greppet.
- B** Ta ett steg av linjne, 90 grader och bryt balansen samtidigt som du utför en atemi.
- C** Greppa om handleden och lyft upp armen, byt sedan grepp så att du även håller om armbågen.
- D** Bibehåll trycket mot din partner och tryck med hjälp av höftvridningen din partner ned framför dig.

- E** Här är din uke helt ur balans. Det är först nu som du kan ta ett steg in mot din partner.
- F** Ta steg in mot din partner och lås fast axeln mot mattan.
- G** Armen skall ligga 90 grader rakt från axeln. Armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Du greppar om handleden, och strax ovan armbågen. Greppet om armbågen skall medföra ett ryck nedåt och ut mot handleden, samtidigt som du låser fast handleden, mot mattan. Ett knä skall vila vid armhålan, det andra vid handleden.



## GYAKU HANMI KATATEDORI IKKYO URAWAZA



- A** Låt din uke greppa om handleden.  
**B** Ta ett steg av linjen, 90 grader, och ställ dig jämfota. Utför en atemi mot din uke och bryt balansen.  
**C** Greppa om handleden på din uke, lyft armen och låt din andra hand greppa om armbågen samtidigt som du tar steg in tå mot tå.  
**D** Tryck din uke framför dig i en spiralrörelse, uppåt sedan nedåt. Fortsätt rörelsen ned i mattan, trycket går mot den linjen där din uke har sämst balans, dvs där en stödpunkt saknas.

- E** Först skall din ukes axel ned i mattan därefter kan du i lugn och ro med full kontroll sätta dig ned och avsluta med fasthållning.  
**F** Fasthållningen bygger på att din ukes axel låst fast axelpartiet mot mattan, trycket bibehålls sedan genom att armen helt rak, i 90 graders vinkel ut från kroppen, låses mot mattan. Armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Dina händer skall greppa strax över armbågen och pressa nedåt, utåt från kroppen, och om handleden med låsning mot mattan.

## KATADORI IKKYO OMOTEWAZA



- A** Ni utgår från gyaki hanmi. Din uke greppar om dina axlar.  
**B** Ta steg av attacklinjen, 90 grader du ställer dig jämfota och utför en atemi samtidigt som du sänker tyngdpunkten och höften. Sträck även ut den andra armen så att den rörelsens bidrar till balansbrytningen.  
**C** Lås fast din ukes hand mot din axel, greppa om armbågen, därefter vrider du in höften och ställer dig invid din uke.

- D** För ned din ukes arm framför dig.  
**E** Lås fast axeln i mattan.  
**F** Avsluta fasthållningen.

## KATADORI IKKYO URAWAZA



**A** Din uke greppar din axel.

**B** Bryt balansen, ta ett steg åt sidan, sänk höften och sträck ut armen samtidigt som du utför en atemi.

**C** Greppa om handen och om armbågen.

**D** Ta steg in tå mot tå och tryck din uke framför dig.

**E** Fortsätt höft rörelsen runt så att din uke helt förlorar balansen.

**F** Lås fast axeln mot mattan.

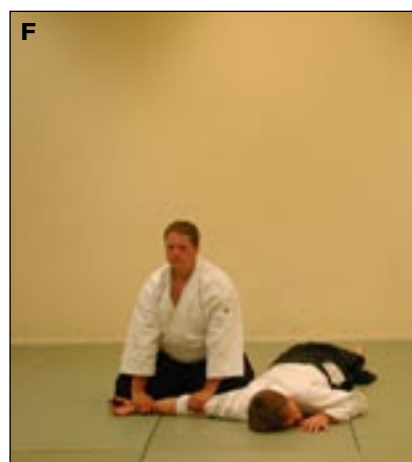
**G** Avsluta fasthållningen, din ukes arm skall gå 90 grader ut från kroppen.

## SHOMENUCHI IKKYO OMOTEWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi. I grundformen av Ikkyo var O-Sensei mycket tydlig i det att nage är den som initierar tekniken. Nage drar ut ukes ki genom att börja med en shomenuchi.
- B** När nage gör shomenuchi, speglar uke rörelsen för att undvika att träffas. Greppa samtidigt om armbågen. Greppet om armbågen ger dig kraft och en bra kontaktyta för att kunna arbeta vidare med tekniken.
- C** Skär ned med handkanten och greppet om armbågen trycker du uke framför dig. Du kommer att hålla i armen ungefär som ett cykelstyre, horisontellt framför dig. Bibehåll trycket hela tiden, så att du har kontroll över din uke.
- D** Lås först fast axeln mot mattan, innan du sätter dig ned.
- E** Fasthållningen bygger på att din ukes axel låst fast axelpartiet mot mattan, trycket bibehålls sedan genom att armen helt rak, i 90 graders vinkel ut från kroppen, låses mot mattan. Armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Dina händer skall greppa strax över armbågen och pressa nedåt, utåt från kroppen, och om handleden med låsning mot mattan.

## SHOMENUCHI IKKYO URAWAZA



**A** Utgångsläget är ai hanmi.

**B** Inled med shomenuchi, din uke kommer att spegla din rörelse för att undvika att bli träffad.

**C** Ta steg in tå mot tå, samtidigt sänker du tyngdpunkten så att du kan greppa armbågen underifrån. Påbörja nu ett tryck i rörelsen riktning, dvs framåt. Du får under inga omständigheter dra i din uke.

**D** Fortsätt rörelsen runt, du kommer nu att stå jämfota bredvid din uke 90 grader av attacklinjen. Du skall hålla armen horisontellt framför

dig, ungefär som du håller i ett cykelstyre.

**E** Lås först fast axeln i mattan. Nu kan du i lugn och ro fullfölja fasthållningen.

**F** Ett knä skall vila inne vid din ukes armhåla, det andra skall vila ungefär i höjd med handleden. Axeln skall vara fastlåst mot mattan, och armbågsvecket skall ligga platt mot mattan. Du greppar om handleden och strax ovan armbågen, där trycket skall vara ned och ut mot handleden.

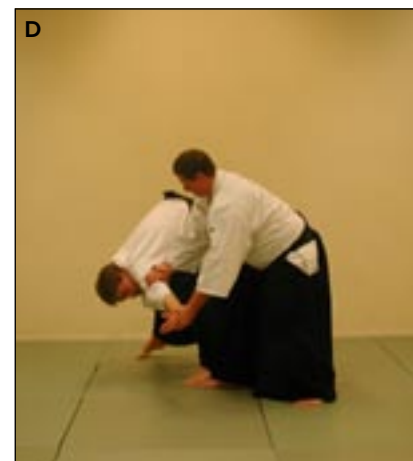
## USHIRO RYOTEDORI IKKYO OMOTEWAZA



- A** Din uke greppar dina handleder bakifrån.  
**B** Sänk höften, glid bakåt och för samtidigt in händerna framför ditt centrum. Det är viktigt att du skapar kontakt mellan din ukes kropp och din rygg.  
**C** Gå av linjen 90 grader och utför en atemi mot din uke. Notera, det finns en annan grundform där man går mer direkt in i tekniken istället för att gå 90 grader av linjen, Den visas ej här på grund av utrymmesskäl. Du bör lära dig den tekniken.

- D** Led din ukes mottryck ned mot mattan. När rörelsen når sin lägsta punkt, greppa om armbågen och växla grepp och handleden.  
**E** Nu när du växlat grepp och din uke är helt ur balans, kan du fortsätta i in i nästa moment,  
**F** Tag ett steg in mot din uke. Lås fast axlen mot mattan innan du sätter dig ned.  
**G** Avsluta fasthållningen.

## USHIRO RYOTEDORI IKKYO URAWAZA



- A** Din uke greppar dig om handlederna bakifrån.  
**B** Sänk höften och glid bak så att du får tydlig kontakt mot din uke. För samtidigt in händerna framför centrum så att du lätt kan arbeta från en stark position.  
**C** Gå av linjen i 90 grader samtidigt som du vänder dig mot din uke och utför atemi mot din uke. Nu skapas ett tryck mot din uke. Notera, det finns en alt grundform av denna teknik. Av utrymmes skäl visas inte denna.

- D** Trycket som du skapade mot din uke medför att din uke trycker tillbaka för att stoppa din rörelse. Din ukes tryck leder du nedåt. På den lägsta punkten greppar du om din ukes armbåge. Led din ukes rörelse runt in i urawazaformen.  
**E** Lås fast armbågen i mattan.  
**F** Avsluta med fasthållning.





**NIKYO**

## KATADORI NIKYO OMOTEWAZA



**A** Låt din uke greppa din axel.

**B** Ta ett steg åt sidan, förflytta kroppen 90 grader av attacklinjen och utför en atemi.

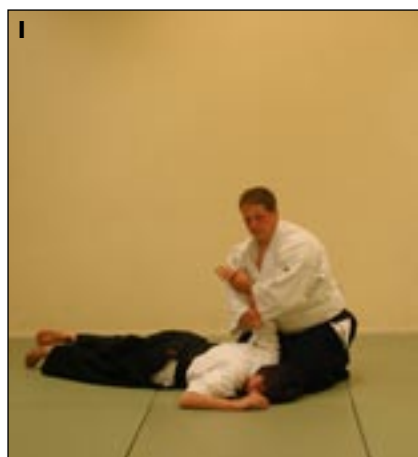
**C** Greppa handleden och tryck mot armbågen. Därefter tar du ett steg in framför din uke.

**D** När din uke är helt ur balans, kan du ta ett steg in mot din uke för att låsa fast axeln mot mattan.

**E** Växla grepp och avsluta fasthållningen.

**F** Lås fast axeln och armen, vrid med höftens hjälp kroppen in över din ukes centrum.

## KATADORI NIKYO URAWAZA



- A** Din uke greppar din axel.  
**B** Förflytta dig 90 grader av attacklinjen, sänk höften och bryt balansen. Utför en atemi mot din uke.  
**C** Lyft nu upp greppet och lås fast det mot axeln, behåll balansbrytningen.  
**D** Vrid in höften och ta steg in tå mot tå. Nu får din uke en 90 gradig vinkel i handleden.  
**E** Vrid in höften mot din uke så att armbågen får 90 gradig vinkel.  
**F** Sänk höften och greppet in mot din ukes centrum.

- G** Växla grepp så att du nu trycker med handkanten mot armbågen. Bibehåll greppet om handkanten och släpp inte på trycket mot kroppen.  
**H** Lås fast axeln mot mattan och sätt först ned knät närmst huvudet.  
**I** När du sitter ned på båda knäna växlar du greppet så att du låser fast armen.  
**J** Avsluta fasthållningen med att vrida kroppen in mot din ukes centrum.

## AI HANMI KATATEDORI NIKYO OMOTEWAZA



**A** Låt din uke greppa din handled.

**B** Sänk armbågen samtidigt som du låser fast din ukes hand genom att lägga din fria hand över ukes hand.

**C** Lyft greppet och vrid kroppen så att du får en 90 gradig vinkel på din ukes handled. Notera att denna teknik även utförts med växling av fotsteg, dvs man har tagit steg in tå mot tå med bakre benet.

**D** Fortsätt nu vridningen in mot din ukes centrum så att även armbågen vinklas 90 grader.

**E** Sänk höften, tyngdpunkten och greppet in mot din ukes centrum.

**F** Förbered nu växling av greppet. Handen som låser fast din ukes hand skall nu greppa om armbågen istället.

**G** Avsluta fasthållningen.

## SHOMENUCHI NIKYO OMOTEWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi.  
**B** Inled med shomenuchi och greppa din ukes armbåge och bryt balansen.  
**C** Tryck mot armbågen och skär ned med handkanten så att rörelsen slutar framför ditt centrum. Skär sedan med handkanten runt din ukes hand. Rörelsen är en cirkelrörelse som leder in din ukes hand in i ditt nya grepp.

- D** Nu har du ett nikkyogrepp om din ukes hand.  
**E** Lås fast axeln i mattan.  
**F** Växla sedan grepp och avsluta med fasthållning.

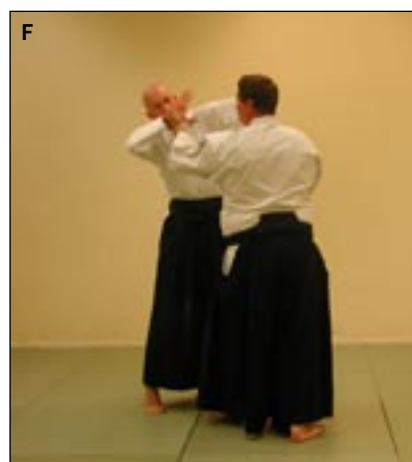
## SHOMENUCHI NIKYO URAWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi.
- B** Inled tekniken med shomenuchi, din uke följer med upp i rörelsen för att blockera din rörelse.
- C** Ta steg av linjen, 90 grader, och greppa handleden underifrån samtidigt som du bibehåller kontakten mot din ukes handled med din handkant.
- D** Skär ned med handkanten. Vid den lägsta punkten kommer handkanten med en cirkelrörelse skära runt din ukes handled.
- E** Greppa om handkanten på din ukes hand.
- F** Lyft upp armen mot bröstet och lås fast handen.
- G** Vrid in höften mot din uke så att även armbågen vinklas i 90 grader.
- H** Sänk greppet och höften mot din ukes centrum.
- I** Sätt dig ned med bibehållet grepp om din ukes arm, lås fast axeln mot mattan.
- J** Växla grepp om armen och avsluta fasthållningen.

**SANKYO**

## SHOMENUCHI SANKYO OMOTEWAZA



**J** Sankyogreppet. Du greppar om handkanten och om fingrarna. Det är viktigt att handkanten, handleden och underarmen är i linjen med varandra. Om du får en vinkel som bryter mot linjen kommer du antagligen att tappa kontroll över din uke.

- A** Utgångsläget, ai hanmi, innan du tar initiativet och utför shomenuchi.  
**B** Din uke följer med upp i rörelsen för att blockera, du greppar om armbågen och behåller kontakten mot handleden med tegatana.  
**C** Fortsätt höftrörelsen ned och bryt din ukes balans.  
**D** Sök kontakt med din arm in mot armhålan. Kontakten skall göra det svårt för din uke att resa sig upp.  
**E** Ta sankyogrepp om handkanten och förbered för att ta ett steg in framför din uke.  
**F** Ta ett stort steg in framför, utför samtidigt en atemi som du behåller sankyogreppet. Din uke kommer nu att vara helt ur balans och stå på tå.

- G** Gör en skärande rörelse nedåt med greppet om handen, lägg sedan på handen över armbågen. Undvik att lägga handen för tidigt på din ukes armbåge, eftersom det tenderar att leda till att man trycker mot armbågen och du förlorar effekten av sankyorörelsen och balansbrytningen.  
**H** Fortsätt den skärande rörelsen med handen och lås fast axeln mot mattan. Sätt först ned knät närmst din ukes huvud.  
**I** Lås fast armen mot din kropp och bibehåll effekten av sankyo samtidigt som du bibehåller trycket mot din ukes axel. Vrid kroppen in över din ukes huvud för att avsluta fasthållningen.



## SHOMENUCHI SANKYO URAWAZA



- A** Inled med att utföra en shomenuchi.  
**B** Sänk höften och ta steg in tå mot tå samtidigt som du greppar om din ukes armbåge och trycker denna framför dig.  
**C** Fortsätt trycket och rörelsen. Först upp och sedan nedåt i en spiral.  
**D** När din uke är ur balans, för in din axel mot din ukes armhåla och lås så att uke hindras att resa sig.  
**E** Greppa sankyogreppet om handkanten och fingrarna. Se till att handleden är i rät linje med underarmen, annars är risken stor att du tappar kontroll över din uke.  
**F** Vrid sankyon upp och in mot din uke.

- G** Skär ned med handen som håller om din ukes handled, Lägg därefter din fria hand på armbågen.  
**H** Fortsätt rörelsen i samma riktning och för din uke mot mattan.  
**I** Lås fast axeln mot mattan samtidigt som du bibehåller sankyogreppet och vridningen i sankyo snett över din ukes centrum.  
**J** Alternativt kan du välja att göra en sittande fasthållning. Lås först fast din ukes axel mot mattan, därefter sätter du dig ned och växlar grepp.  
**K** Fasthållningen görs med hjälp av sankyo. Bibehåll greppet om handleden och lås fast din ukes arm genom att trycka den mot ditt bröst.



**YONKYO**

## SHOMENUCHI YONKYO OMOTEWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi.  
**B** Inled med shomenuchi och ta kontrol över armågen och bryt balansen. Din uke kommer nu att ha, som i Ikkyo, kroppsvikten vilande på bakre benet.  
**C** Vrid höften och sänk armen så att din uke helt förlorar balansen.  
**D** Växla grepp till yonkyo, se detaljbilder. Avsluta med fasthållning. Fasthållningen låser fast armbågen och axelpartiet mot mattan.

- E** Utgå från ett vanligt ikkyogrepp. Armen hålls parallellt med din överkropp.  
**F** Böj din ukes arm så att du får 90 graders vinkel.  
**G** Växla grepp och greppa med båda händerna. Du greppar med båda händerna genom att använda lillfinger, ringfinger och nedre knogens insida på pekfingeret. Det är samma sätt som du greppar om bokken. Nu kan du vrida händerna inåt armens mitt. Momentet påminner om att krama ur en blöt trasa.

## SHOMENUCHI YONKYO URAWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi.  
**B** Du inleder med med shomenuchi och drar ut din ukes respons.  
**C** Ta steg in tå mot tå samtidigt som du greppar din ukes armbåge underifrån och påbörjar trycket för att föra runt honom.  
**D** Fortsätt höftvridningen tills dess att din att din uke helt är ur balans.  
**E** Växla grepp till yonkyo. Greppet påminner om sankyo, med skillnaden att du greppar om underarmen istället för handen, Fortsätt härifrån att vrida in mot din uke i en spiralrörelse för att ta hans balans.

- F** När du fört hela rörelsen upp, står din uke på tå och är lätt att hantera eftersom han är ur balans.  
**G** Skär ned med armen, i ditt centrum, med hjälp av höft rörelsen.  
**H** Avsluta tekniken med fasthållning. Lås fast din ukes axel och armbåge mot mattan, samtidigt som du vrider fast armen med hjälp av yonkyogreppet.



**KOTEGAESHI**

## AI HANMI KATATEDORI KOTEGAESHI



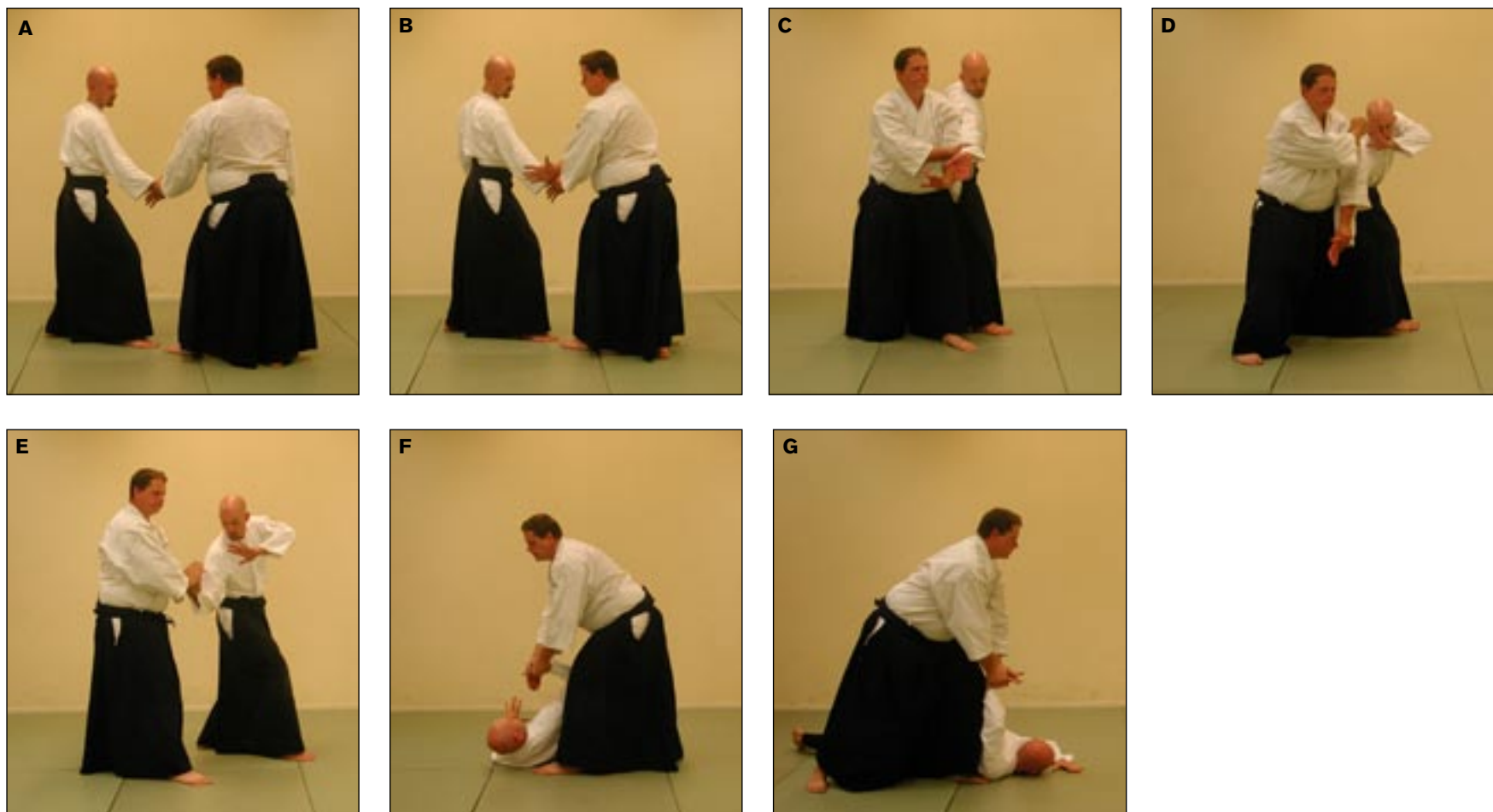
**I** När du växlar grepp för att gå in i kastmomentet, bör du tänka på följande. Dina fingrar skall ligga parallellt med din ukes fingrar. Trycket kommer att rulla ihop handen till en liten boll. Kotageashi betyder, liten hand. Inför kastet vill du ha två 90 graders vinklar, en vid handleden och en vid armbågen samt att din ukes underarm är parallel med med mattan dvs horisontal. Andra vinklar kommer att göra det svårare att utföra tekniken.

- A** Du visar handen och din uke greppar om handleden.  
**B** Ta steg in tå mot tå 90 grader av attacklinjen. Samtidigt som du utför atemi har du greppat handleden och ställer dig i en djup position för att bryta balansen. Du håller handen i ditt centrum framför dig. Position brukar refereras till som horse-stance, dvs en liknande position som den som sitter till häst.  
**C** Nu växlar du grepp, se detaljbild, och tar ett steg bak.  
**D** Vrid höften runt 180 grader och tryck runt handleden.  
**E** Här växlar du grepp för att få runt din uke så att du kan avsluta med fasthållning. För ned handen mot ansiktet och lägg andra handen på armbågen.

- F** Tryck armbågen på utsidan av huvudet, runt huvudet. Fortsätt rörelsen tills dess att din uke kommit runt.  
**G** Lås fast axeln mot mattan. Därefter för du armen snett över axelpartiet mot huvudet. Som sista moment lägger du tryck mot handleden.  
**H** Det finns två grundläggande sätt att utföra fasthållningar när du gör kotegaeshi. En är stående och här visas en sittande. Lås fast axeln innan du sätter dig ned, greppa om handleden och skapa nära kontakt vid det greppet genom att trycka armen mot kroppen med hjälp av din fria arm. Vrid höften snett över huvudet på din uke.



## GYAKU HANMI KATATEDORI KOTEGAESHI



- A** Du visar handen och din uke greppar om handleden.
- B** Samtidigt som tar ett steg in tå mot tå, lägger du handen över din ukes grepp och skapar ytterligare kontakt. Försök inte att greppa handleden ännu.
- C** Vrid höften runt 180 grader genom den stora höftrörelsen kommer din ukes grepp att lossna och du kan växla grepp.
- D** Efter att du växlat grepp tar du ett steg fram så att du står 90 grader från attacklinjen. Nu har du samma position som vid ai hanmi kotegaeshi.
- E** Lägg handen över din ukes hand och ta ett steg bak.
- F** När du kastat din uke fortsätter du att vrida runt din uke så att denne ligger på magen.

- G** Avsluta med fasthållning, stående eller sittande.

Tänk på detta;

Din uke greppar handleden, korsa händerna med din fria hand, samtidigt tar du ett steg in tå mot tå och går runt 180 grader. Det är viktigt att du genomför hela höftrörelsen. En mindre rörelse gör att du riskerar att inte kunna gå loss från greppet. Detta är en viktig skillnad mot när man utför tekniken i kinonagare form. Då får uke inte tag i handleden på samma kraftfulla sätt vilket gör att du kan gå direkt in i balansbrytningen, jfr ai hanmi katatedoriformen.

## SHOMENUCHI KOTEGAESHI



- A** Utgångsläget är ai hanmi.  
**B** Du initierar med shomenuchi och din uke följer med upp i rörelsen.  
**C** Lägg handen på din ukes handled. Greppa inte förrän du med en skärande rörelse fört ned handen till maghöjd.  
**D** Utför en atemi samtidigt som du sänker höften och bryter balansen. Låt handen stanna framför ditt centrum.

- E** Lägg handen över din ukes hand.  
**F** Kasta och för runt din uke så att han ligger på magen.  
**G** Avsluta med stående eller sittande fasthållning.

## TSUKI KOTEGAESHI



**A** Ni står i ai hanmi position.

**B** När din uke slår en tsuki vrids du, med höften, kroppen av linjen så att du undviker att träffas. Du höjer handen för att utföra en shomenuchi som skall blockera attacken och få din uke ur balans.

**C** Slå shomenuchi hela vägen ned för att blockera och ta balansen ordentligt.

**D** För att kunna ta ett steg in tå mot tå trycker du undan din ukes hand, detta skapar en öppning för dig att ta dig genom.

**E** Stig in tå mot tå och greppa handen.

**F** Bryt balansen och utför en atemi. Behåll greppet om handen, i ditt centrum.

**G** Lägg fingrarna parallellt över din ukes fingrar.

**H** Tryck på med höften samtidigt som du trycker runt din ukes handled och kastar.

**I** Växla grepp och för över din uke till att ligga på magen.

**J** Nu kommer du att gå in i en sittande fasthållning. Lås först fast axeln mot mattan. Gå ned med knät närmst huvudet. Ta ett fast grepp om handleden.

**K** Sätt dig ned och lås fast armen mot överkroppen. Låt höften trycka på fasthållningen.

## USHIRO RYOTEDORI KOTEGAESHI



- A** Din uke greppar dina handleder bakifrån. Du håller händerna jämsides med höften.
- B** Sänk höften och glid bak för att skapa kontakt mot din uke. För in händerna i ditt centrum.
- C** Samtidigt som du tar ett steg tå mot tå, låter du ena handen gå nedåt som den andra handen går upp framför ditt ansikte. Du skall gå runt med den handen för att sedan greppa din ukes hand.
- D** Fortsätt runt och greppa om handen.

- E** När du kommit 90 grader av attacklinjen kan du gå loss ur greppet. Sänk armbågen och använd kokyūho för att vrida dig loss ur tummgreppet.
- F** Sänk höften och bryt balansen samtidigt som du utför atemi.
- G** Lägg handen över din ukes hand. Fingrarna skall vara parallella.
- H** Ta ett steg bak och påbörja kastet.
- I** Växla grepp och vrid runt din uke så att han ligger på magen.
- J** Avsluta med fasthållning, sittande eller stående.

**SHIHONAGE**

## GYAKU HANMI KATATEDORI SHIHONAGE OMOTEWAZA



- A** Visa handen så att din uke greppar handleden.  
**B** Ta steg av linjen och ställ dig 90 grader av attacklinjen. Samtidigt greppar du om handleden och sänker din greppade arms armbåge.  
**C** Ta steg in framför din uke samtidigt som du trycker upp armen framför dig. OBS, båda momenten måste utföras samtidigt, annars kommer du med stor sannolikhet fastna i detta moment.  
**D** Vrid runt kroppen med höften. Håll händerna framför centrum. Se

- nedan hur du genomför växling av greppet under höftvridningen.  
**E** Avsluta kastet med att låsa fast arm och axelparti mot mattan samtidigt som du utför atemi.  
**F** Med kokyoho rörelse trycker du loss din hand ur din ukes grepp. Rörelsen går mot tummgreppet, där din ukes grepp är som svagast.  
**G** Greppa om handen på din uke.

## GYAKU HANMI KATATEDORI SHIHONAGE URAWAZA



- A** Du visar handen för din uke som greppar din handled.  
**B** Ta ett steg in tå mot tå, samtidigt sänker du höften och armbågen och greppar om din ukes handled.  
**C** Vrid in höften runt på utsidan av din uke samtidigt som du trycker handen framför dig.  
**D** Fortsätt rörelsen runt, under vägen går loss ur din ukes grepp och växlar grepp.

- E** Fortsätt runt i en stor höftvridning, du skall komma djupt runt din uke.  
**F** Avsluta fasthållningen med att låsa fast arm och axelparti mot mattan, samtidigt utför du atemi.  
**G** Bilden visar hur man tidigare utförda shihonage. Du låser armbågen och skapar ett stort tryck mot handflatan för att få maximal kontakt med din uke.

## SHOMENUCHI SHIHONAGE OMOTEWAZA



- A** Utgångsläget är ai hanmi.  
**B** Du initierar med shomen uchi.  
**C** Ta steg av linjen , 90 grader, och kors händerna, en hand över och en hand under din ukes hand.  
**D** Skär ned med din övre handkant, tegetana, och greppa först efter att handen är framför ditt centrum. Greppar du för tidigt kan du lätt blockeras i rörelsen. Notera, shihonage är, när man använder shomenuchi, en teknik som man endast gör omotewaza. Vid urawaza

är det mycket lätt att fastna eller tappa kontroll på tekniken eftersom du och din uke kommer att komma väldigt nära och det blir trångt att vid själva ingångsmomentet.

- E** Ta ett steg in framför din uke samtidigt som trycker upp armen framför dig.  
**F** Vrid runt höften och kasta din uke.  
**G** Avsluta med fasthållning. Arm och axelparti låses fast mot mattan samtidigt som du utför atemi.



**KOSHINAGE**

## GYAKU HANMI KATATEDORI KOSHINAGE



- A** Du visar din hand och din uke greppar din handled för att kontrollera dig.
- B** Ta ett stort steg ut till sidan sänk höften och slå en atemi mot din uke som skyddar sig och förlorar balansen.
- C** Greppa om din ukes hand så att du kan behålla kontrollen över armen samtidigt som du går loss med din greppade hand.
- D** Greppa om din ukes armbåge, tryck armen uppåt samtidigt som du tar ett steg in framför din uke.

- E** Ta ett steg in framför din uke och sänk höften. Du skall få kontakt med korsryggen mot din ukes buk. Din uke kommer att ligga helt platt med magen mot din rygg. Se till att du kommer in såpass djupt att din uke mer eller mindre självt faller in i position.
- F** Tryck på med höftrörelsen och bibehåll trycket mot armen. Tänk dig en punkt framför dig där du skall placera din uke. Kasta din uke dit.
- G** Avsluta kastet i full balans och med full kraft.

## GYAKU HANMI KATATEDORI KOSHINAGE



- A** Din uke greppar om din handled.
- B** Ta ett steg in mellan din ukes fötter samtidigt som du slår en atemi och trycker upp din ukes arm.
- C** Greppa om handleden och vrid in din kropp.
- D** Fortsätt höftvridningen så att du hamnar i 90 graders vinkel mot din ukes hanmi. Samtidigt låter du armen föras över ditt huvud in framför ditt centrum. Var noga med att få en helgjuten kontakt mellan

- din korsrygg och din ukes buk. Tänk även på att komma in underifrån så att din uke faller av sig själv in i positionen.
- E** Tryck på med höften samtidigt som du behåller trycket mot handleden.
- F** Utför kastet distinkt och låt höften trycka din uke runt in i kastet.
- G** Avsluta din teknik med kraft och balans.

## GYAKU HANMI KATATEDORI KOSHINAGE



- A** Din utsträckta hand greppas av din uke.  
**B** Ta ett steg, på utsidan, av linjen i 90 grader mot din ukes hanmi. Greppa din ukes handled. (Jfr Gyaki hanmi katatedori Shihonage.)  
**C** Samtidigt som du trycker armen utåt tar du ett steg in framför din uke.

- D** Vrid höften runt och låt armen hela tiden röra sig framför ditt centrum.  
**E** Sänk höften och skapa kontakt mot sidan av din ukes höft. Din uke kommer nu att falla över sidan över din höft.  
**F** Tryck på med höften och kasta din uke framför dig.  
**G** När du avslutar skall du ha kraft och balans.

**TENCHINAGE**

## RYOTEDORI TENCHINAGE



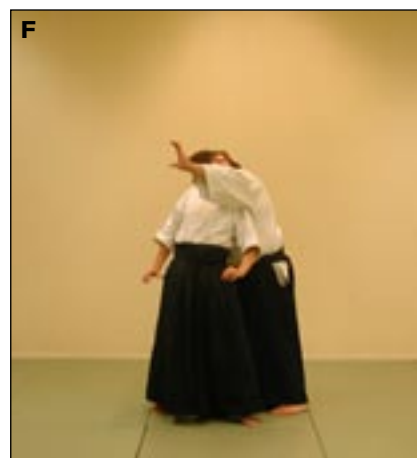
- A** Du visar båda händer och din uke greppar om handlederna.  
**B** Du för ena handen ned och utåt sidan, samtidigt för du andra handen upp in mot örat på din uke. I rörelsen tar du ett stort steg in mot din uke.  
**C** Efter att du tagit steget kommer du att ha brutit balansen. Du har tryck vid det övre greppet samtidigt som du har tryck mot det nedre greppet. Din uke skall inte kunna gå ur greppet.

- D** Tryck på med höften och avsluta kastet av din uke.  
**E** Ta ett steg fram och avsluta i en stabil position

Tenchinage betyder, Himmel och jord kast. En hand går upp mot himlen och en hand ned mot jorden.

**IRIMINAGE**

## GYAKU HANMI KATATEDORI IRIMINAGE GEDAN



- A** Din uke greppar din utsträckta hand.  
**B** Lägg din fria hand över din ukes grepp.  
**C** Vrid höften runt för att gå fri från greppet. Samtidigt låter du din ukes handled föras in i ditt grepp så att du bibehåller kontrollen över armen.

- D** Fortsätt djupare in bredvid din uke och greppa i kragen.  
**E** Sänk höften och dra in din uke mot ditt bröst.  
**F** Vrid in höften mot din uke och i rörelsen höj armen.  
**G** Avsluta kastet i fullgod balans, och med kontroll över din uke.



## GYAKU HANMI KATATEDORI IRIMINAGE CHUDAN



- A** Du visar din hand och drar ut din ukes respons. Din uke greppar runt handleden.
- B** Ta steg in tå mot tå och greppa om din ukes handled.
- C** Fortsätt rörelsen in med stort steg in så att du kommer in bakom din uke. Greppa kragen och sänk höften samtidigt som du drar din uke mot ditt bröst och på så sätt bryter balansen och erhåller en god kontroll.

- D** Vrid in höften mot din uke och höj armen.
- E** Fortsätt kastet med att fullfölja höftvridningen  
När du avslutat höftvridningen tar du ett steg in för att fullfölja kastet.
- F** Avsluta i balans och med full kraft.

## GYAKU HANMI KATATEDORI IRIMINAGE JODAN



- A** Visa din hand som din uke greppar.  
**B** Dra ut din ukes rörelse genom att glida bakåt samtidigt som du låser greppet genom att korsa dina händer och lyfta armarna.  
**C** När din uke rör sig framåt ur balans tar du ett steg in vid sidan om. Din position skall vara en spegelbild av din ukes position. Det är viktigt att du har kontroll över din ukes arm och bibehåller kontakten. När du tar steget in till din uke har du redan greppat i

- kragen och samtidigt som du sänker höften drar du din uke mot ditt bröst för att få en effektiv balansbrytning.  
**D** Vrid dig in mot din uke och lyft armen för att avsluta kastet.  
**E** Fortsätt höftvridningen hela vägen runt.  
**F** Följ upp med ett steg för att avsluta kastet. Avsluta stabilt. Tänk på att du skall kunna stå stabilt även om din uke inte skulle släppa greppet under kastet.

## AI HANMI KATATEDORI IRIMINAGE



**A** Din uke greppar om handleden.

**B** Ta ett stort steg invid din uke, greppa kragen och sänk höften samtidigt som du bryter balansen genom att dra greppet och din uke mot ditt bröst.

**C** Vrid in höften mot din uke och höj armen.

**D** Fortsätt höftvridningen och armrörelsen.

**E** Du kommer att ha genomfört en stor höftvridning ca 180 grader.

**F** Nu tar du ett steg in för att fullfölja kastet.

**G** Avsluta kastet i balans. Tänk på att du skall kunna avsluta med full kontroll och kraft även om din uke skulle kunna behålla sitt grepp.

## SHOMENUCHI IRIMINAGE



- A** Du initierar tekniken genom att dra ut din ukes rörelse i en shomen uchi. Du höjer din arm som inledningen i ett hugg med tegetana. Din uke speglar rörelsen och följer med upp i den. Tänk på att rörelsen kommer som ett mjukt flöde och att de två armarna inte skall slås ihop.
- B** Ta ett stort steg in brevid din uke och greppa kragen. Sträva efter att behålla kontakten med din ukes arm, så att inga nya grepp eller slag kan utföras.

- C** Sänk höften och dra din uke mot ditt bröst.
- D** Vrid höften in mot din uke samtidigt som du höjer armen. Kraften i kastet förs över till din uke främst genom kontakten mot din kropp via greppet om kragen och trycket mot bröstet.
- E F** Fortsätt höftvridningen.
- G** Ta ett steg in för att fullfölja kastet. När du avslutar skall du stå stabilt och i med full kraft.

**KAITENNAGE**

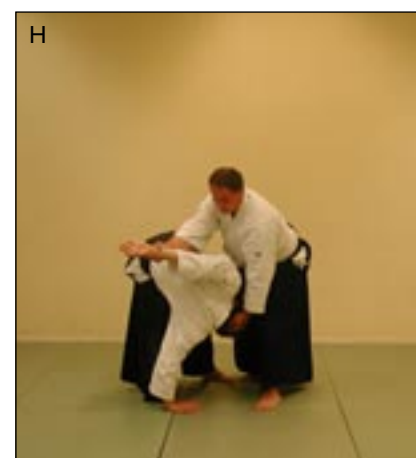
## GYAKU HANMI KATATEDORI KAITENNAGE SOTOMAWARI



- A** Du visar handen och din uke greppar om handleden.  
**B** Du tar ett steg av linjen och utför en atemi.  
**C** Stig in tå mot tå samtidigt som du utför atemi med tegetana.  
**D** Din uke kommer att försöka styra undan handen och trycker till baka. Den kraften leder du nedåt.

- E** På lägsta punkten låser du fast din uke med hand på huvudet.  
**F** Glid bak ett steg och spänn upp huvudet och senare även armen.  
**G** När du har press på din uke mot huvudet och armen fortsätter du rörelsen framåt och trycker på med höften.  
**H** Avsluta kastet i full kontroll.

## GYAKU HANMI KATATEDORI KAITENNAGE UCHIMAWARI



- A** Visa din hand och din uke greppar om handleden.  
**B** Ta ett steg av linjen och utför atemi.  
**C** Stig in under armen och påbörja en atemi med hjälp av tegetana mot ansiktet. Höften driver på hela rörelsen runt.  
**D** Fortsätt höftvridningen i ett moment.  
**E** Atemin tvingar din uke att trycka tillbaka med sitt grepp. Det mottrycket kommer du att leda neråt.  
**F** Låt hela rörelsen ned vara djup

- G** På den lägsta punkten i rörelsen lägger du din hand på huvudet. Handen skall ha kontakt i övergången mellan bakhuvud och hjässa. Du skall nu bibehålla ett tryck nedåt och bakåt. (Observera - om du lägger handen på nacken kommer din uke sannolikt att kunna resa sig upp.)  
**H** Nu har du glidit ett steg bak. Du pressar armen snett över ryggpartiet samtidigt som du låser fast huvudet bakåt. I detta läget kommer du att ha god kontroll över din uke.  
**I** Tryck på med höften för att avsluta kastet.  
**J** Känn att du står stabilt efter att du avslutat kastet.





**KOKYUNAGE**

## GYAKU HANMI KATATEDORI KOKYUNAGE



**A** Din uke greppar din handled.

**B** Ta steg in tå mot tå och lyft armen.

**C** Fortsätt höftvridningen hela vägen runt och kom in så att du står höft mot höft.

**D** Påbörja kastet nedåt och framåt.

**E** När din uke helt förlorat balansen inleder denne sitt fall framåt.

**F** Avsluta i balans och stabilitet.

## MOROTEDORI KOKYUNAGE



- A** Din uke greppar om din underarm med två händer. Syftet är att försöka kontrollera dig så att du inte skall kunna attackera.
- B** Ta steg in tå mot tå och sänk höften och armbågen. Nu börjar du bryta din ukes balans.
- C** Fortsätt höftvridningen in så att du står höft mot höft. Börja med att lyfta armen i en spiralrörelse.
- D** Ta steg in så att ditt inre ben är främst. Samtidigt fortsätter du rörelsen uppåt med armarna. Även om det är endast din ena arm som är greppad, låt båda armarna utföra samma rörelse. Då är det lättare att få en balanserad och symmetrisk rörelse.

- E** Kasta din uke genom att hugga nedåt med armarna.
- F** När din uke faller släpper hon taget och inleder ett fall framåt. Om det är en mer erfaren aikidoka, ett hårt fall.
- G** När kastet är avslutat skall du stå kvar i god balans med full kraft.

## MOROTEDORI KOKYUNAGE



- A** Din uke greppar din underarm.  
**B** Ta steg in tå mot tå och lyft armarna.  
**C** Skär ned med armen och gör dig bered att ta steg in runt din uke när denne kommer runt i rörelsen.  
**D** När du öppnat upp tillräckligt ser du en tydlig öppning som du kan gå in i.

- E** Ta steg in och för in din armen underifrån för att fortsätta balansbrytningen.  
**F** Kasta nedåt med armarna och din uke börjar sitt fall.  
**G** Avsluta i balans och med kraft.

## MOROTEDORI KOKYUNAGE



**A** Din uke greppar din underarm med två händer.

**B** Ta steg in tå mot tå.

**C** Led ner rörelsen djup ned.

**D** Vänd sedan rörelsen uppåt och låt din greppade arm gå över din ukes arm. Samtidigt sträcker du in din fria arm under din ukes armar.

**E** Ta steg intill din uke. Nu har du kontakt med dina armar mot din ukes armar.

**F** Lås fast och börja kasta nedåt.

**G** När du kastar bör du släppa din uke om denne vill göra ett mjukt fall. Avsluta som alltid i god balans och med kraft.

## MUNADORI KOKYUNAGE



- A** Din uke tar ett grepp om gi i brösthöjd.  
**B** Ta steg in tå mot tå samtidigt som du skapar kontakt med armen närmst din ukes arm.  
**C** Fortsätt höftvridningen in, vänta med att ta steg tills dess att du kommit runt.

- D** Ta steg bak och fortsätt rörelsen med tryck framåt.  
**E** Fortsätt trycket mot din uke så att uek gör ett fall framåt.  
**F** När du avslutar tekniken skall du stå i god balans och med full kraft.

## RYOKATADORI KOKYUNAGE



**A** Din uke greppar om dina axlar.

**B** Ta ett steg in tå mot tå.

**C** Fortsätt vrida höften så att du kommer in höft mot höft. Därefter tar du steget in med bakre foten.

**D** Sträck ut din ukes som ligger över din armar. Samtidigt som du trycker mot armbågen för att utnyttja kontakten för balansbrytningen.

**E** Kasta din uke nedåt framåt.

**F** Efter kastet skall du stå stabilt och med full kraft.

## RYOKATADORI KOKYUNAGE



**A** Låt din uke greppa axlarna.

**B** Stig in med främre foten tå mot häl, samtidigt som du låter ena handkanten trycka din ukes armbåge uppåt. Skär samtidigt ned med andra handkanten mot armbågsvecket.

**C** Fortsätt sedan rörelsen runt så att du kommer höft mot höft med din uke.

**D** Fortsätt rörelsen tills dess att din uke faller.

**E** Avsluta tekniken i full balans.



## RYOKATADORI KOKYUNAGE



**A** Din uke greppar om dina axlar.

**B** Du tar ett steg in tå mot tå och höft mot höft. Samtidigt låter du din ena handkant trycka ned mot armbågsvecket och det andra trycker armbågen uppåt. Båda händerna befinner sig på insidan av din ukes grepp.

**C** Genom att trycka ned ena armen och andra armen uppåt får du en effektiv balansbrytning som leder vidare framåt. Vrid runt höften och kroppen fortsatt att trycka din uke framför dig.

**D** När din uke faller släpper uke greppet för att göra en fall framåt.

**E** Avsluta kastet med balans och stabilitet.

## RYOKATADORI KOKYUNAGE



**A** Din uke greppar om vardera axel.

**B** Led rörelse bakåt samtidigt som du greppar på ovansidan av armbågen och drar uppåt bakåt, och förbereder dig att gå ned i knästående.

**C** När du kommit ned i knästående utför du en atemi mot magen och fortsätter draget och kastar din uke.

**D** Din uke faller framåt snett över din axel.

**E** Fallet fortsätter nedåt bakom dig.

**F** Följ med i rörelsen och bibehållen kontrollen över din uke.

## RYOTEDORI KOKYUNAGE



- A** Du visar dina händer och din uke rör sig framåt för att greppa. Din uke greppar om båda handlederna.
- B** Du leder rörelse bakåt och går av angreppslinjen, fortfarande med dina händer framför ditt centrum.
- C** Led ut din ukes rörelse så att du tar balansen och öppnar upp för att ta ett steg in.

- D** Ta ett steg in och lås din ukes armar i rörelsen.
- E** kasta din uke nedåt.
- F** När din uke helt förlorar balansen och faller.
- G** Avsluta stabilt och med kraft.

## POSITIONER



- A** ai hanmi katatedori (kosadori)
- B** gyaku hanmi katatedori
- C** ryote dori
- D** munadori
- E** ryo munadori
- F** hijidori

- G** sodedori
- H** sodeguchidori
- I** kubishimi
- J** ryo hijidori
- K** ryo sodedori
- L** ryo sodeguchidori

## POSITIONER



- A** katadori
- B** ryo katadori
- C** shomenuchi
- D** yokomenuchi
- E** tsuki
- F** ushiro ryotedori

- G** ushiro ryokatadori
- H** eridori
- I** kamae
- J** kamae
- K** ushiro katate munadori
- L** katadori shomenuchi

## ORDLISTA

### Aikido

Aikido består av tre tecken, ai, ki, do. Ai betyder harmoni eller att harmoniera. Ki, betyder livsenergi, universell energi eller ande. Do betyder vägen. Do är en term som används inom flertalet japanska traditionella kampkonster te x kyodo (bågskytte), judo eller karate do för att markera en arts särprägel och inriktning.

### Aikidoka

Person som tränar aikido.

### Aiki Jinja

Ett tempel som byggdes av O-Sensei Iwama för hedrandet av Aikidons gudom.

### Aikikai

Kai betyder organisation, Aikikai betyder Aikido organisation. Aikikai har sitt huvudsäte (Hombu Dojo) i Tokyo och leds av Doshu den nuvarande äldste sonen inom familjen Ueshiba.

### Ai Hanmi

En utgångsposition där uke och nage har båda samma fot främst, t ex höger/höger.

### Ai Uchi

Ömsesidig död. Resultatet av en konfrontation när båda dör.

### Ashi

Ben eller fot.

### Atemi

Slag mot uke för att distrahera och få uke i obalans. Atemi är en vital del av aikido. O-Sensei betonade att Atemi är 99% av aikido.

### Bokken/Bokuto

Svärd av trä.

### Budo

Kampens väg. Stridens väg.

### Chudan

Mellan position med avseende på ens egna kropp

### Dan

Svart bälte. Traditionellt sett smutsades bältet under långvarig träning varpå det mer och mer färgades svart. Färgen indikerar långvarig träning och därmed en hög kunskapsnivå. Dan graden var också en signal (shodan första dan) att man var accepterad som elev. Innan dess gick eleven på prov. Idag kan man

som högst få 9 dan. O-Sensei delade ut 10 dan till en del elever.

### Deshi

Elev, student eller lärjunge.

### Do

Väg

### Dojo

Plats för träning, träningslokal.

### Dojo Cho

En dojos ledare. (Titel)

### Domo Arigato Gozaimashita

En japansk artighetsfras för: tack så mycket. Används bland annat när man avslutar träningen.

### Dosa

En övning, ex kokyo dosa, en kokyo övning.

### Doshu

Ledare för Aikikai, idag är det O-Senseis ,Morihei Ueshiba, sonson Moriteru Ueshiba som innehar den rollen.

### Gaku

Kalligrafi som hänger i dojon.

### Gedan

Låg position

### Gi/Dogi/Keiko Gi

Träningskläder som alltid är vita. Karate eller judo-dräkter rekommenderas.

### Go tai

Hård kropp. Det är den första grundläggande träningsformen i aikido. En rigorös träningsform där man tränar med kraft och tyngd.

### Gyaku Hanmi

Motsatt ställning. Uke har höger fot fram och nage har vänster fot fram.

### Hakama

Vida, svarta byxor som ursprungligen användes utomhus för att skydda kläder från smuts. Hakama hänger traditionellt sett samman med Dangrader.

### Hanmi

Ställning där man står så att fötterna bildar en triangel.

### Hanmi Handachi

Utgångsläge där nage sitter och uke står.

### Hantai

Motsatt eller omvänd.

### Happo

Åtta riktningar. Happo Giri, hugg (med svärd) i åtta riktningar. En övning för att hugga i åtta riktningar.

### Hara

Kroppsligt och andligt centrum. En punkt ett par centimeter under naveln.

### Henka Waza

Variation av grundtekniker.

### Hito e-mi

Ställning där fötterna skapar en triangel. Ursprunget står att finna i svärdskonsten där man sökte ge en så liten måltavla som möjligt. Återfinns i hanmi.

### Hombu Dojo

Term för huvuddojon i en organisation. Ofta avses Aikikais huvuddojo.

### Hidari

Vänster.

### Hiji

Armbåge.

### Irimi

Att träda in. Att gå in djupt in till sin ukes kropp. Gå in med kroppen.

### Jinja

En Shinto helgedom. Det finns en Aiki Jinja i Iwama i närheten av dojon.

### Jiyu Waza

Fri träningsform utan förutbestämda tekniker eller attacker.

## ORDLISTA

### Ju tai

Mjuk kropp. Det andra steget i trestegstrappan för hur man successivt tränar en teknik. Träningsformen för in rörelse i tekniken och är mjukare, men fortfarande stannar tekniken upp vid viktiga delmoment. Jfr Go tai och ryu tai.

### Jo

Stav av trä. Ursprunget till Aiki no Jo, stavteknikerna som är en del av aikido kommer delvis från Bo (en längre stav) och delvis från spjut.

### Jodan

Hög position

### Joseki

Övre sidan av en dojo, på Senseis vänstra sida.

### Kaeshi Waza

Kontringsteknik. Att vända en teknik.

### Kaiso

Aikidons grundare, Morihei Ueshiba. En titel.

### Kaiten Nage

Roterande kast.

### Kamae

Utgångsställning.

### Kamiza

Sensei sida av dojon, även kallad joza.

### Kata

En serie förutbestämda rörelser som bildar en specifik träningsform: t ex 31-kata för Jo.

### Kata

Axel/skuldra.

### Katate

Handled.

### Katana

Ett blankt svärd.

### Keiko

Träning.

### Ken

Svärd.

### Ki

Kraft, ande, universell energi.

### Kiai

Ett skrik som samlar all kraft och fokuserar kropp och själ i en rörelse.

### Kihon

Grundläggande. Grundform av en teknik.

### Ki Musubi/Ki No Musubi

Att knyta upp/ihop ki anden och kraften.

### Ki No Nagare

En teknik i rörelse.

### Kohai

Yngre elev.

### Kokyu ho

Metod att andas, att förena kroppens energiflöde genom kontroll av andningen.

### Kokyu Ryoku

Att utnyttja kraften genom Kokyu ho.

### Kumijo

Parövning för Jo.

### Kumitachi

Parövning för bokken.

### Kyu

Grad under svart bälte, dvs. vitt bälte.

### Ma Ai

Harmoniskt avstånd. Ett avstånd där ingen av uke/nage kan nå den andre.

### Mae

Fram, MAE UKEMI = "fall framåt".

### Men

Huvud.

### Migi

Höger.

### Muna

Mellangärde.

### Musubi

Att knyta.

### Nagare

I rörelse. En teknik som är i rörelse.

### Nage

Den som utför tekniken, kastar.

### (No Sen)

#### Go No Sen, Sen No Sen, Sensen No Sen.

Go No Sen: att ta hand om en attack efter att den utförts.

Sen No Sen: att gå in i en attack just i det ögonblicket den påbörjas.

Sensen No Sen: att ta hand om en attack innan den utlöses. Ofta i termen av att dra ut en attack innan motparten själv agerat.

### Obi

Bälte.

### Omote

Framsidan. Omote Waza: Då nage går in framför uke.

### Onegai shimasu

Jag är redo att träna med dig. Används då man inleder träning.

### Osae waza

Fasthållningsteknik.

### O-sensei

Stor lärare. Man avser Morihei Ueshiba grundaren av aikido.

### Oyo Waza

Tillämpade tekniker.

### Randori

Fri träningsform med flera uke.

### Rei

Bugning, hälsning.

### Reigi

Etikett.

### Riai

De sammanbindande principerna för taijutsu (kroppstekniker), och bukiwaza (stav och svärd).

## ORDLISTA

### Ritsurei

Stående hälsning.

### Ryu tai

Flytande kropp. Det tredje steget i trestegstrappan för hur tekniker tränas. Teknikerna utförs helt i rörelse från början till slut.  
(Jfr Go tai och Ju tai.)

### Samurai

Japansk krigare. Under perioden 1200-talet – 1800-talet.

### Sempai

Äldre elev.

### Sensei

Lärare, instruktör, en som är född före.

### Seiza

Sittande till knä.

### Shiho

Fyra riktningar, Shiho nage, kast i fyra riktningar.

### Sempai

Äldre elev.

### Shihan

En formell titel som betyder Mästarinstruktör, lärares lärare.

### Shikko

En metod att förflytta sig på knä.

### Shimoseki

Nedre sidan av dojon, på Senseis högra sida.

### Shimoza

Elevernas sida av dojon.

### Shodan

Första svarta bältes graden.

### Shomen

Främre eller överdelen av huvudet. Avser även dojons front mot vilken man hälsar.

### Soto

Utsida.

### Suburi

Grundläggande övningar speciellt inom bokken och jo.

### Suwari Waza

Tekniker där såväl uke som nage sitter ned.

### Tachi

Rakt, äldre tids svärd.

### Tachi Waza

Stående tekniker.

### Taijutsu

Kroppstekniker.

### Tai no henko/Tai No Tenkan

Grundläggande övning för att lära sig harmoniera med en uke och kontrollera rörelsen.

### Tai Sabaki

Koppsförflyttning.

### Takemusu Aiki

O-Sensei beskrev aikidons essens som takemusu aiki. En hög nivå av aikido där oändlig mängd tekniker föds i stunden ur den samlade erfarenheten av grundtekniker och anpassning till den aktuella situationen.

### Tanto

En dolk.

### Te

Hand.

### Tegatana

Handkanten, handens svärd.

### Tenkan

Att gå runt. Även kallad Ura waza.

### Tsuki

Ett slag eller stöt.

### Uchi

Insida.

### Uchi Deshi

Elev som bor på dojon. Traditionellt form av undervisningsförhållande där en hängiven elev fullständigt ägnar sig åt sin träning. Saito Sensei var uchi deshi under 23 år hos O-Sensei.

### Ueshiba Kisshomaru

O-Sensei son.

### Ueshiba Moriteru

O-Senseis sonson och nuvarande doshu.

### Uke

Den person som är mottagare av tekniken.

### Ukemi

Betyder ordagrant att ta emot med kroppen. Ofta översätts det med fall framåt eller bakåt. Men det finns en djupare innebörd av ukemi. Ukemi möjliggör en djupare förståelse av hur tekniker skall utföras genom att man tar emot tekniken och upplever den från annat håll.

### Ura

Bakom. Ofta avses då tekniker utförs på utsidan av en ukes hamni.

### Ushiro

Bakom, bakom en uke.

### Waza

Teknik.

### Yoko

Sidan.

### Yokomen

Huvudets sida.

### Yudansha

Svartbältes elev.

### Zanshin

Förlängt fokus och koncentration. Koncentrationen bibehålls även efter att själva tekniken avslutats. Syftet är att vara i fortsatt god balans och med hög beredskap.



## ORDLISTA

### Aikidotekniker

<b>Ikkyo</b>	Den första tekniken
<b>Nikyo</b>	Den andra tekniken
<b>Sankyo</b>	Den tredje tekniken
<b>Yonkyo</b>	Den fjärde tekniken
<b>Gokyo</b>	Den femte tekniken
<b>Rokkyo</b>	Den sjätte tekniken

**Kokyu ho** Andningsmetod

**Kokyu nage** Kast med Kokyu

**Shiho nage** Kast i fyra riktningar

**Kotegaeshi** Handledskast

**Iriminage** Kast efter djup ingång mot uke

**Kaiten nage** Roterande kast

**Koshi nage** Höftkast

**Tenchi nage** Himmel och Jord kast

**Juji garami** Kast med korsade armar

### Olika angreppsformer

Katatedori

Ryotedori

Kosadori

Sodedori

Ryo Sodedori

Sodeguchidori

Ryo Sodeguchidori

Hijidori

Ryo Hijidori

Munadori (katate)

Munadori (ryotedori)

Munadori (kubishimi)

Katadori

Katadori Shomenuchi

Ryo katadori

Kubishimi

Shomen uchi

Yokomen uchi

Tsuki

Eri dori

Ushiro ryotedori

Ushiro Munadori

Ushiro Eridori

Ushiro Kubishimi

Ushiro dori

## REFERENSER

### Litteraturlista

Klickstein, Bruce	Living Aikido
Saito, Morihiro	Aikido, it's heart and appearance
Saito, Morihiro	Traditional Aikido vol. 1
Saito, Morihiro	Traditional Aikido vol. 2
Saito, Morihiro	Traditional Aikido vol. 3
Saito, Morihiro	Traditional Aikido vol. 4
Saito, Morihiro	Traditional Aikido vol. 5
Saito, Morihiro	takemusu Aikido vol 1
Saito, Morihiro	Takemusu Aikido vol 2
Saito, Morihiro	Takemusu Aikido vol 3
Saito, Morihiro	Takemusu Aikido vol 4
Saito, Morihiro	Budo
Ueshiba Morihei	Budo Training in Aikido
Ueshiba Morihei	Budo, teachings of the founder of Aikido

### Webbplatser för mer information om Aikido

Stockholms Aikidoklubbs webbplats  
[www.stockholm-aikido.nu](http://www.stockholm-aikido.nu)

Webbplats för traditionell aikido.  
[www.aikishuren.net](http://www.aikishuren.net) f.d [www.iwama-ryu.se](http://www.iwama-ryu.se)

Iwama gruppen i Europas officiella webbplats  
[www.iwama-ryu-europe.org](http://www.iwama-ryu-europe.org)

Iwama gruppens officiella webbplats.  
[www.iwama-ryu-sweden.org](http://www.iwama-ryu-sweden.org)

Webbplats med information om aikido.  
[www.aikiweb.com](http://www.aikiweb.com)

Budoförbundets aikidosektionens webbplats.  
[www.budo.se/aikido](http://www.budo.se/aikido)

Svenska Aikikais webbplats.  
[www.aikikai.net](http://www.aikikai.net)

Danska Aikido förbundets webbplats  
[www.aiki-shuren-dojo.com/denmark](http://www.aiki-shuren-dojo.com/denmark)

Internationella aikidofederationens webbplats  
[www.aikido-international.org](http://www.aikido-international.org)

Aikikai Hombu Dojo webbplats.  
[www.aikikai.or.jp/Eng/index.htm](http://www.aikikai.or.jp/Eng/index.htm)





