

# Ikeda sensei a jeho systém aikido: tabulka "A"

## System of aikido from Ikeda sensei: Sheet "A"

Eric Graf

*Translated by:* Se svým nejlepším svědomím a vědomím přeložil Václav Vlč. V případě jakýchkoli připomínek mě kontaktujte na: [ookami@seznam.cz](mailto:ookami@seznam.cz) Převzato z originálu SSKL N°4, autor Eric Graf. Anglický text nezměněn.

Zde je překlad tabulky "A", popisující srdce systému, který Ikeda sensei použil ve svém vyučování aikido. Na následujících stranách naleznete nejprve obecný pohled na původní tabulku, kterou Ikeda sensei rozšířil mezi své studenty před více než dvaceti lety. Poté následují čtyři části, překládané jedna po druhé, ve kterých nyní naleznete některé základní a zásadní komentáře (více naleznete v dalších vydáních SSKL):

Here a translation of sheet "A" describing the heart of the systematic that Ikeda sensei used in his aikido teaching. In the following pages you will find first a general view of the original sheet that Ikeda sensei had distributed to his students more than 20 years ago. Then follow the four parts translated one by one, of which you will now find some basic and essential comments (more will follow in the next numbers of the SSKL):

- První rámeček v levém horním rohu znázorňuje 16 skupin základních útoků, které v aikido existují, jedná se o roli UKE (útočník, doslova „ten, na němž je technika vykonána“). Podrobnější popis této tabulky naleznete v článku pojednávajícím o této záležitosti ve třetím vydání *San Shin Kai Letter*.
- Druhý rámeček, vlevo dole, ukazuje 32 základních technik aikido. Člověk si může říct, že zvládl aikido, teprve ve chvíli, kdy si osvojí základních 32 technik provedených ze základních 16 útoků, což je řekněme  $16 \cdot 32 = 512$  technik. Každá technika má vyjádření OMOTE a URA, to už máme 1024 technik, a to stále nebereme v úvahu různé variace vstupu (přímo, TENKAN, IRIMI TENKAN, TENCHIN, atd.) nebo různé variace vztahující se ke čtyřem základním prvkům přírody (teorie IKKYO nebo SUMI OTOSHI, voda, teorie NIKYO nebo KOTE GAESHI, země, teorie SANKYO nebo IRIMI NAGE, vzduch, teorie YONKYO nebo SHIHO NAGE, oheň). Krása tohoto
- The first frame on the top left side shows the 16 categories of the basic attacks in aikido, it is the role of UKE (the attacker, literally "the one who receives the technique"). For a detailed description of this frame, please refer to the article treating of the subject in the third issue of *San Shin Kai Letter*.
- The second frame, below on the left presents the 32 basic techniques of aikido. One will be able to claim to master the basic of aikido when one will have assimilated the 32 basic techniques out of the 16 basic attacks, that is to say  $16 \cdot 32 = 512$  techniques. Each technique having an OMOTE and an URA expression, one has already 1024 techniques, still without having spoken about variations of the entrance (direct, on TENKAN, IRIMI TENKAN, TENCHIN, etc.) or of the variations according to the four elements of nature (theory IKKYO or SUMI OTOSHI, water, theory NIKYO or KOTE GAESHI, earth, theory SANKYO or IRIMI NAGE, air, theory YONKYO or

systému spočívá v tom, že je v něm vnitřní logika tvořící kostru pro tyto tisíce možných technik a tak je možné, aby člověku, který si je osvojí, neexplodoval mozek. První dvojitý řádek tabulky, 8 technik od FURIZUKI KOKYUNAGE (nebo TORI FUNE KOKYUNAGE) do KOSHI GURUMA, to je skupina technik elementu vody. V nich převládá logika úderu. Druhý dvojitý řádek tabulky, 8 technik od GENKEI KOKYUNAGE do CHIN SHIN KURUMA GAESHI, to je skupina technik elementu země. V nich převládá logika blokování, kontroly nebo znehybnění. Třetí dvojitý řádek tabulky, 8 technik od TENCHI NAGE do SEOI GURUMA, to je skupina technik elementu vzduchu. V nich převládá logika hodů. Nakonec, čtvrtý dvojitý řádek tabulky, techniky od ZANTO KOKYUNAGE (nebo SHIHO GIRI KOKYUNAGE) do TE GURUMA, to je skupina technik elementu ohně. V nich převládá logika seku.

- Třetí rámeček, na pravé straně nahoře, pojednává o různých způsobech učení se a trénování. Tři způsoby cvičení aikido (TAN·REN, KI·GATA a SHIN·KEN) jsou základním pojetím na pochopení. Někteří lidé cvičí zapřísáhle pouze TAN·REN a myslí si, že veškerý zbytek je neefektivní, jiní pracují pouze KI·GATA a ztrácí ve svých technikách veškerou realitu, jiní, často po mnoha letech cvičení, se příliš mnoho přiklánějí k SHIN·KEN a jejich aikido jim samo o sobě zabraňuje v nastínění technik, proto výše zmíněnou logiku už začátečníci nepochopí. Proto aikido obsahuje všechny tři způsoby práce a tyto tři musí být přísně trénovány, bez upřednostňování jednoho či druhého. Avšak SHIN·KEN není pro začátečníky ten nejbezpečnější způsob trénování.

SHIHO NAGE, fire). The beauty of this systematic is that there is a subjacent logic which forms the skeleton for these thousands of possible techniques and thus allows the one who will have understood it to assimilate it without that his or her brain explodes!

The first double line of the table, the 8 techniques from FURIZUKI KOKYUNAGE (or TORI FUNE KOKYUNAGE) to KOSHI GURUMA, is the group of techniques of the element water, those where logic of striking prevails.

The second double line, the 8 techniques from GENKEI KOKYUNAGE to CHIN SHIN KURUMA GAESHI, is the group of techniques of the element earth, those where logic of blocking, control or immobilization prevails.

The third double line, the 8 techniques from TENCHI NAGE to SEOI GURUMA, is the group of techniques of the element air, those where logic of projection prevails.

Finally, the fourth double line, the techniques from ZANTO KOKYUNAGE (or SHIHO GIRI KOKYUNAGE) to TE GURUMA, is the group of techniques of the element fire, those where logic of cutting prevails.

- The third frame on the top right side is treating of the various modes of learning and training. The three forms of practicing aikido (TAN·REN, KI·GATA and SHIN·KEN) are an essential concept to understand. Some people swear only by the work TAN·REN and think that all the rest is inefficient, others work only KI·GATA and lose all realism in their techniques, others, often after many years of practice, tend too much towards SHIN·KEN and their aikido restricts itself to outlines of techniques from which the logic cannot be perceived by beginners anymore. Aikido thus includes all the three forms of working, and the three must be trained with rigor, without preference for one or the other. However SHIN·KEN is not the safest form of training for beginners.

Různé formy tréninku, popsány dále, uvádějí, že FUTARI KEIKO (cvičení s partnerem) není jedinou formou tréninku. Ačkoliv je použita ve většině tréninků aikido, není dostatečná pro kompletní rozvoj Vaší bytosti.

- Ve čtvrtém rámečku představil Ikeda sensei zárodek svého systému. Zárodek proto, že všechny informace jsou zde, takže by někdo mohl říci, že celé aikido je v IKKYO! Jinými slovy, je velice koncentrovaný a o rozvíjení pouhé tabulky "A" by bylo možné napsat spoustu knih. Prozatím stačí zmínit, že máme čtyři základní centrální techniky, IKKYO, KOTE GAESHI, IRIMI NAGE a SHIHO NAGE, které v tomto pořadí reprezentují čtyři elementy, vodu, zemi, vzduch a oheň. Každá technika v aikido má své vyjádření OMOTE a vyjádření URA, ale pro některé techniky je základem vyjádření OMOTE a forma URA je variací, zatímco pro jiné je forma URA základem a OMOTE variací.

Techniky GENKEI KOKYUNAGE (technika matky) a TENCHI NAGE (technika otce) představují v aikido pól YIN, respektive pól YANG. KOTEGAESHI a SHIHO NAGE jsou dvě dcery-techniky s převahou YIN, zatímco IKKYO a IRIMI NAGE jsou dvě syn-techniky s převahou YANG.

The various forms of training described hereafter state that FUTARI KEIKO (training with partner) is not the only form of training. Although it is used in most aikido trainings, it is not enough for complete development of your being.

- Within the fourth frame, Ikeda sensei presented the embryo of his system. The embryo because all information is there, just as one can say that all aikido is in IKKYO! In other words, it is very concentrated and one could write books just developing this sheet "A". For the moment just mention that there are four basic central techniques, IKKYO, KOTE GAESHI, IRIMI NAGE and SHIHO NAGE, which respectively represent the four elements, water, earth, air and fire. Each technique of aikido has an OMOTE expression and an URA expression, but for some techniques the basic expression is OMOTE and the URA form is a variation, whereas for some others, the URA form is the basic whereas OMOTE is a variation.

The two techniques GENKEI KOKYUNAGE (mother technique) and TENCHI NAGE (father technique) represent the YIN pole, respectively the YANG pole of the aikido. KOTEGAESHI and SHIHO NAGE are two daughter-techniques with YIN prevalence whereas IKKYO and IRIMI NAGE are two son-techniques with YANG prevalence.

EGR, December 2005

合気道体系 要項 A Základní konstrukce aikido « A »  
Basic construction of aikido 'A'

UKE 受け	KIAWASE SHOMEN UCHI 乱合也 正面打	SHOMEN UCHI 正面打	YOKOMEN UCHI 横面打	JODAN TSUKI 上段突き
	KATATE TORI AI HANMI 片手取 相半身	KATATE RYOTE TORI 片手両手取	CHUDAN TSUKI 中段突き	RYOERI TORI 両襟取
	KATATE TORI GYAKU HANMI 片手取 逆半身	KATA TORI (MUNE TORI) 肩取 (胸取)	KATA TORI MEN UCHI 肩取面打	KERI 蹴り
	RYOTE TORI 両手取	USHIRO RYOTE TORI (HIJI TORI) 後両手取 (肘取)	USHIRO RYOKATA TORI (DAKI KAKAB) 後面肩取 (抱かか抱)	USHIRO KUBI JIME (RYOTE HIKIAGE) 後首絞 (両手引込)

稽古法 KEIKO HŌ

- 技法3つの表現の仕方  
TAN REN, KIGATA, SHINKEN  
鍛錬 気形 真剣
- 稽古形式  
見の稽古 MITORI GEIKO  
一人稽古 HITORI GEIKO  
二人稽古 FUTARI GEIKO  
掛かり稽古 KAKARI GEIKO  
三人取り FUTARI TORI  
多人数取り TANINZU TORI  
組太刀 KUMI TACHI  
組杖 KUMI JŌ

KŌBŌ no GENRI 攻防の原理	合気道技法体系			32技法
UCHI no RI 打ちの理	FURIZUKI KOKYU NAGE 振り突き呼吸投	SUMI OTOSHI 隅落	IKKYO 一教	AIKI GOSHI 合気腰
	MAE OTOSHI 前落	JUJI GARAMI 十字蹴り	GO KYO 五教	KOSHI GURUMA 膝車
OSAE no RI 抑之の理	GENKEI KOKYU NAGE 玄形呼吸投	KOTE GAESHI 小手返	NI KYO 二教	AIKI OTOSHI 合気落
	HIKI OTOSHI 引き落	UDE GARAMI OSAE 腕蹴り抑之	HIJI KIME OSAE 肘決の抑之	CHIN SHIN KURUMA GAESH 流身車返
NAGE no RI 投げの理	TENCHI NAGE 天地投	IRIMI NAGE 入身投	SAN KYO 三教	KAITEN NAGE 回転投
	KIRI OTOSHI 斬り落	KUBI JIME 首絞	UCHI KAITEN SANKYO 内回転三教	SEOI GURUMA 背負車
ZAN no RI 斬の理	ZANTO KOKYU NAGE 斬刃呼吸投	SHIHŌ NAGE 四方投	YON KYO 四教	UDE KIME NAGE 腕決投
	KAITEN OTOSHI 回転落	GYAKU HIJI KIME OSAE 逆肘決の抑之	UDE GARAMI 腕蹴り	TE GURUMA 手車

- 合気道四大技法  
IKKYO, KOTEGAESHI, IRIMINAGE, SHIHŌ NAGE
- 投技八大基本技法  
表技 OMOTE WAZA  
SUJI OTOSHI  
KOTE GAESHI  
IRIMI NAGE  
SHIHŌ NAGE  
裏技 URA WAZA  
AIKI GOSHI  
AIKI OTOSHI  
KAITEN NAGE  
UDE KIME NAGE
- 抑技八大基本技法  
表技 OMOTE WAZA  
IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
YON KYO  
裏技 URA WAZA  
GO KYO  
HIJIKIME OSAE  
UCHIKAITEN SANKYO  
UDE GARAMI  
4. 玄形呼吸投と天地投の四大技法との関係  
GENKEI KOKYU NAGE { KOTEGAESHI  
SHIHŌ NAGE } TENCHI NAGE { IKKYO  
IRIMI NAGE }

又Z合気会  
池田公高

KOBO no GENRI 攻防の原理 Principy protiútoku v obranných technikách Principles of the contra attack in defensive techniques		合気道技法体系 32技法 Systém technik aikido 32 technik System of aikido techniques		
UCHI no RI 打ちの理 logika úderu striking logic NAHORU-DOLŮ / UP-DOWN	FURIZUKI KOKYU NAGE 振り突き呼吸投	SUMI OTOSHI 隅落	IK KYO 一教	AIKI GOSHI 合気腰
	MAE OTOSHI 前落	JUJI GARAMI 十字織み	GO KYO 五教	KOSHI GURUMA 膝車
OSAE no RI 抑への理 logika blokace (znehynění) blocking logic (immobilization) LEVÁ-PRAVÁ / LEFT-RIGHT	GENKEI KOKYU NAGE 玄形呼吸投	KOTE GAESHI 小手返	NI KYO 二教	AIKI OTOSHI 合気落
	HIKI OTOSHI 引き落	UDE GARAMI OSAE 腕織み抑へ	HIJI KIME OSAE 肘決の抑へ	CHIN SHIN KURUMA GAESHI 沈身車返
NAGE no RI 投げの理 logika hodů projection logic PŘEDNÍ-ZADNÍ / FRONT-BACK	TENCHI NAGE 天地投	IRIMI NAGE 入身投	SAN KYO 三教	KAITEN NAGE 回転投
	KIRI OTOSHI 斬り落	KUBI JIME 首絞	UCHI KAITEN SANKYO 内回転三教	SEOI GURUMA 背負車
ZAN no RI 斬りの理 logika seku cutting logic SPIRÁLA / SPIRAL	ZANTO KOKYU NAGE 斬刀呼吸投	SHIHO NAGE 四方投	YON KYO 四教	UDE KIME NAGE 腕決投
	KAITEN OTOSHI 回転落	GYAKU HIJI KIME OSAE 逆肘決の抑へ	UDE GARAMI 腕織み	TE GURUMA 手車

稽古法 KEI KO HO		Metody tréninku Training methods	
1. 技法3つの表現の仕方		Tři možná vyjádření pro provedení technik Three possible expressions for executing techniques	
TAN·REN 鍛錬 ukázněný trénink <i>disciplined training</i>	doslova statická práce na silných úchopech fairly static working on strong grips	KI·GATA 気形 plynoucí energie <i>flowing energy</i>	vznešené, velké a měkké pohyby great, big and soft movements
		SHIN·KEN 真剣 vážný <i>serious</i>	taková práce, při které nemůžete být chyceni, skupina technik s možností zabít protivníka working in a way that you cannot be caught, group of techniques with the possibility of killing the opponent
2. 稽古形式		Možné formy tréninků a způsoby učení se Possible forms of training and ways of learning	
見とり稽古	MITORI GEIKO	pozorovací trénink; učení se díváním watching training: learning by watching	
一人稽古	HITORI GEIKO	trénink jednotlivce; učení se sám solo training: learning alone	
二人稽古	FUTARI GEIKO	párový trénink; učení se s partnerem paired training: learning with a partner	
掛かり稽古	KAKARI GEIKO	trénink s jedním po druhém: mnoho <i>uke</i> zaútočí ve stejnou chvíli, <i>tori</i> techniky dokončí, ale neklekne si a neprovádí <i>osae</i> (znehynění). training with one after another: many <i>uke</i> attack one at a time, <i>tori</i> completes the techniques but does not go down on his knees and does not make <i>osae</i> (immobilisation)	
二人取り	FUTARI TORI	dva <i>uke</i> zaútočí současně two <i>uke</i> attack simultaneously	
多人教取り	TANINZU TORI	mnoho <i>uke</i> (všichni) zaútočí současně: <i>tori</i> techniky pouze naznačuje many <i>uke</i> (everybody) attack simultaneously: <i>tori</i> only sketches out the techniques	
組太刀	KUMI TACHI	párová cvičení s <i>bokken</i> : přibližování se k aikido prostřednictvím meče paired exercises with <i>bokken</i> : approaching aikido through the sword	
組杖	KUMI JO	párová cvičení s <i>jo</i> : přibližování se k aikido prostřednictvím dřevěné tyče paired exercises with <i>jo</i> : approaching aikido through the wooden stick	

1. 合気道 四大技法 IKKYO	Čtyři zásadní techniky v aikido The four principle techniques of aikido KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE
2. 投技 八大基本技法 <u>OMOTE WAZA</u> 表技 SUMI OTOSHI KOTE GAESHI IRIMI NAGE SHIHO NAGE	Osťm velkých stěžejních (základních) technik hodů The eight big fundamental (basic) projection techniques <u>URA WAZA</u> 裏技 AIKI GOSHI AIKI OTOSHI KAITEN NAGE UDE KIME NAGE		
3. 抑技 八大基本技法 <u>OMOTE WAZA</u> 表技 IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO	Osťm velkých stěžejních (základních) znehybňovacích technik The eight big fundamental (basic) immobilization techniques <u>URA WAZA</u> 裏技 GOKYO HIJIKIME OSAE UCHI KAITEN SANKYO UDE GARAMI		
4. 玄形呼吸投と天地投の四大技法との関係 Spojení mezi čtyřmi velkými technikami s GENKEI KOKYUNAGE a TENCHI NAGE Connexion between the four big techniques with GENKEI KOKYUNAGE and TENCHI NAGE			
GENKEI KOKYUNAGE	/ KOTE GAESHI	TENCHI NAGE	/ IKKYO
	\ SHIHO NAGE		\ IRIMI NAGE

又合気会  
池田 昌為

Aikikai Suisse  
Ikeda Masatomi