

## CUPRINS

Pagina

<b>INTRODUCERE ÎN TEHNICĂ .....</b>	<b>7</b>
Ce găsim în acest volum ? .....	9
Despre atacuri .....	12
Clasificarea procedeelor .....	17
Despre luptă, atac și apărare .....	20
Sfaturi privind execuția tehnicilor.....	22
Despre Tai Sabaki .....	24
Tai Sabaki pe un pas .....	29
Tai Sabaki pe doi pași .....	31
Variante de execuție ale procedeelor IRIMI și TENKAN .....	39
Exerciții pentru studiul echilibrului .....	42
<b>FORME DE ÎNTÂMPINARE ALE ATACURILOR .....</b>	<b>51</b>
Forme practice de întâmpinare ale atacurilor .....	53
Atacul KATATE TORI AI HANMI .....	54
Atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	61
Atacul KATATE RYOTE TORI .....	68
Atacul RYOTE TORI .....	69
Atacul MAE RYOKATA TORI .....	72
Atacul KATA TORI .....	73
Atacul MUNE TORI .....	74
Atacul MOROTE TORI .....	75
Atacul SODE TORI .....	76
Atacul KATA TORI MEN UCHI și MUNE TORI YOKOMEN UCHI .....	77
Atacul SHOMEN TSUKI și SHOMEN UCHI .....	80
Atacul YOKOMEN UCHI .....	85
Atacul USHIRO RYOTE TORI, USHIRO RYOKATA TORI, USHIRO RYO HIJI TORI ...	88
Atacul USHIRO RYOTE TORI .....	88
Atacul USHIRO RYOKATA TORI .....	89
Atacul USHIRO RYO HIJI TORI .....	89
Atacul USHIRO ERI TORI .....	90
Atacul USHIRO KATATE TORI KUBI SHIME .....	91
Atacul PRIZĂ DIN SPATE PESTE BRAȚE .....	92
Atacul PRIZĂ DIN SPATE PE SUB BRAȚE.....	93
Atacul MAE GERI .....	94
Atacul YOKO GERI .....	95
<b>EXERCIȚII PREGĂTITOARE .....</b>	<b>97</b>
Puncte cheie și tehnici articulare .....	99
Exerciții pentru pregătirea tehnicilor .....	103

Exercițiul 1 .....	104
Exercițiul 2 .....	105
Exercițiul 3 .....	106
Exercițiul 4 .....	107
Exercițiul 5 .....	109
Exercițiul 6 .....	110
Exercițiul 7 .....	110
Exercițiul 8 .....	111
Exercițiul 9 .....	113
Exercițiul 10 .....	115
Exercițiul 11 .....	116
Exercițiul 12 .....	117
Exercițiul 13 .....	118
Exercițiul 14 .....	119
Exercițiul 15 .....	122
Exercițiul 16 .....	123

**TACHI WAZA - KATAME WAZA - FIXĂRI .....** **125**

Tachi Waza – Nage și Uke sunt în picioare .....	127
Katame Waza – Fixări .....	127
Procedeul UDE – OSAE -IKKYO .....	127
Procedeul UDE – OSAE – forma IRIMI - pozitivă .....	128
UDE – OSAE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	132
UDE – OSAE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	134
UDE – OSAE din atacul KATATE RYOTE TORI .....	138
UDE – OSAE din atacul YOKOMEN UCHI .....	139
UDE – OSAE din atacul SHOMEN TSUKI .....	141
UDE – OSAE din atacul MAE GERI .....	143
Procedeul UDE – OSAE – forma TENKAN - negativă .....	145
UDE – OSAE negativ din atacul MUNE TORI .....	146
UDE – OSAE negativ din atacul USHIRO RYOTE TORI .....	148
UDE – OSAE negativ din atacul USHIRO RYOKATA TORI .....	150
UDE – OSAE negativ din atacul USHIRO RYOTE TORI KUBI SHIME .....	153
UDE – OSAE negativ din atacul SHOMEN UCHI .....	155
UDE – OSAE negativ din atacul SHOMEN TSUKI .....	157
Procedeul KOTE MAWASHI - NIKYO – forma IRIMI - pozitivă .....	159
KOTE MAWASHI din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	162
KOTE MAWASHI din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	164
KOTE MAWASHI din atacul YOKOMEN UCHI .....	166
KOTE MAWASHI din atacul USHIRO RYOTE TORI .....	168
KOTE MAWASHI din atacul MUNE TORI .....	170
Procedeul KOTE MAWASHI – forma TENKAN - negativă .....	172
KOTE MAWASHI din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	172
Procedeul KOTE HINERI - SANKYO – forma IRIMI - pozitivă .....	175
KOTE HINERI din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	179
KOTE HINERI din atacul USHIRO RYOTE TORI .....	180
Procedeul KOTE HINERI – SANKYO – forma TENKAN - negativă .....	183

KOTE HINERI negativ din atacul SHOMEN UCHI .....	182
Procedeul TEKUBI OSAE - YONKYO – forma IRIMI - pozitivă .....	185
TEKUBI OSAE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	187
TEKUBI OSAE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	189
TEKUBI OSAE negativ din atacul SHOMEN UCHI .....	192
Procedeul UDE NOBASHI - GOKYO – forma IRIMI - pozitivă .....	193
UDE NOBASHI din atacul SHOMEN TSUKI .....	194
Procedeul UDE NOBASHI - GOKYO – forma TENKAN - negativă .....	196
UDE NOBASHI negativ din atacul YOKOMEN UCHI .....	196
Procedeul HIJI KIME OSAE – forma IRIMI - pozitivă .....	199
HIJI KIME OSAE din atacul SHOMEN TSUKI .....	199
Procedeul HIJI KIME OSAE – forma TENKAN - negativă .....	200
HIJI KIME OSAE negativ din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	201
Exerciții pentru controlul prizelor .....	203
Exercițiul 1 .....	203
Exercițiul 2 .....	204
Exercițiul 3 .....	206
Exercițiul 4 .....	207

## **TACHI WAZA - NAGE WAZA .....** **209**

Nage Waza – Procedee de aruncare (Proiectări) .....	211
Procedeul SHIHO NAGE – forma IRIMI - pozitivă .....	211
SHIHO NAGE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	212
SHIHO NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	215
SHIHO NAGE din atacul MUNE TORI .....	217
SHIHO NAGE din atacul YOKOMEN UCHI .....	218
SHIHO NAGE din atacul USHIRO RYOTE TORI .....	220
Procedeul SHIHO NAGE – forma TENKAN -negativă .....	222
SHIHO NAGE negativ din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	223
SHIHO NAGE negativ din atacul YOKOMEN UCHI .....	224
Procedeul IRIMI NAGE – forma IRIMI - pozitivă .....	226
IRIMI NAGE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	226
IRIMI NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	228
IRIMI NAGE din atacul KATATE RYOTE TORI .....	230
IRIMI NAGE din atacul SHOMEN UCHI .....	232
IRIMI NAGE din atacul MAE GERI .....	233
Procedeul IRIMI NAGE – forma TENKAN - negativă .....	235
IRIMI NAGE negativ din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	235
IRIMI NAGE negativ din atacul SHOMEN UCHI .....	237
IRIMI NAGE negativ din atacul YOKO GERI .....	239
Procedeul SOKUMEN IRIMI NAGE – forma IRIMI - pozitivă .....	241
SOKUMEN IRIMI NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	241
SOKUMEN IRIMI NAGE din atacul RYOTE TORI .....	243
SOKUMEN IRIMI NAGE din atacul MUNE TORI .....	245
Procedeul SOKUMEN IRIMI NAGE – forma TENKAN - negativă .....	250
SOKUMEN IRIMI NAGE negativ din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	250
Procedeul KAITEN NAGE UCHI - forma IRIMI - pozitivă .....	252

Procedeul KAITEN NAGE SOTOI - forma IRIMI - pozitivă .....	252
KAITEN NAGE UCHI din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	253
KAITEN NAGE SOTO din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	253
KAITEN NAGE UCHI din atacul YOKOMEN UCHI .....	257
KAITEN NAGE SOTO din atacul SHOMEN UCHI .....	258
Procedeul KAITEN NAGE UCHI - forma TENKAN negativă .....	261
Procedeul KAITEN NAGE SOTO – forma TENKAN negativă .....	261
KAITEN NAGE SOTO negativ din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	261
Procedeul UDE KIME NAGE – forma IRIMI - pozitivă .....	262
UDE KIME NAGE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	262
UDE KIME NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	264
UDE KIME NAGE din atacul SHOMEN TSUKI .....	266
UDE KIME NAGE din atacul USHIRO RYOTE TORI .....	267
UDE KIME NAGE din atacul YOKOMEN UCHI .....	271
UDE KIME NAGE din atacul USHIRO RYOKATA TORI .....	272
Procedeul UDE KIME NAGE – forma TENKAN - negativă .....	275
UDE KIME NAGE negativ din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	275
UDE KIME NAGE negativ din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	277
Procedeul KOTE GAESHI – forma IRIMI - pozitivă .....	278
KOTE GAESHI din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	281
KOTE GAESHI din atacul SHOMEN TSUKI .....	283
KOTE GAESHI din atacul MUNE TORI .....	284
KOTE GAESHI din atacul USHIRO RYOTE TORI .....	289
KOTE GAESHI din atacul USHIRO RYOKATA TORI .....	291
Procedeul KOTE GAESHI – forma TENKAN - negativă .....	294
KOTE GAESHI negativ din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	295
Procedeul TENCHI NAGE – forma IRIMI - pozitivă .....	296
TENCHI NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	297
TENCHI NAGE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	299
Procedeul TENCHI NAGE din atacul SHOMEN TSUKI .....	300
Procedeul TENCHI NAGE – forma TENKAN - negativă .....	303
TENCHI NAGE negativ din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	303
Procedeul KOSHI NAGE – forma IRIMI - pozitivă .....	306
KOSHI NAGE din atacul KATATE RYOTE TORI .....	308
KOSHI NAGE din atacul USHIRO RYOKATA TORI .....	309
KOSHI NAGE din atacul SODE TORI .....	311
Procedeul KOSHI NAGE – forma TENKAN - negativă .....	313
KOSHI NAGE negativ din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	313
KOSHI NAGE negativ din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	315
Procedeul KAITEN NAGE KOTE HINERI – forma IRIMI – pozitivă .....	317
Procedeul KAITEN NAGE JUJI GARAMI – forma IRIMI - pozitivă .....	317
KAITEN NAGE KOTE HINERI din atacul SHOMEN UCHI .....	317
KAITEN NAGE JUJI GARAMI din atacul KATATE RYOTE TORI .....	319
Procedeul KAITEN NAGE KOTE HINERI – forma TENKAN – negativă .....	321
Procedeul KAITEN NAGE JUJI GARAMI – forma TENKAN - negativă .....	321
Procedeul JUJI GARAMI– forma IRIMI - pozitivă .....	321
JUJI GARAMI din atacul KATATE RYOTE TORI .....	321
Procedeul JUJI GARAMI – forma TENKAN - negativă .....	323
JUJI GARAMI negativ din atacul SHOMEN TSUKI .....	323

JUJI GARAMI negativ din atacul RYOTE TORI .....	324
Procedeul AIKI OTOSHI – forma IRIMI - pozitivă .....	325
AIKI OTOSHI din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	325
AIKI OTOSHI din atacul SHOMEN UCHI .....	327
Procedeul AIKI OTOSHI – forma TENKAN - negativă .....	329
AIKI OTOSHI negativ din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	329
Procedeul SUMI OTOSHI – forma IRIMI - pozitivă .....	331
SUMI OTOSHI din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	331
SUMI OTOSHI din atacul SHOMEN UCHI .....	334
SUMI OTOSHI din atacul USHIRO RYOTE TORI .....	335
SUMI OTOSHI din atacul USHIRO RYOKATA TORI .....	339
SUMI OTOSHI din atacul SHOMEN TSUKI .....	341
Procedeul SUMI OTOSHI – forma TENKAN - negativă .....	343
SUMI OTOSHI negativ din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	343
Procedeul KOKYU NAGE – forma IRIMI - pozitivă .....	344
KOKYU NAGE din atacul SHOMEN UCHI .....	345
KOKYU NAGE din atacul SHOMEN TSUKI .....	348
KOKYU NAGE din atacul KATATE RYOTE TORI .....	349
KOKYU NAGE din atacul RYOTE TORI .....	350
KOKYU NAGE din atacul MAE GERI .....	354
Procedeul KOKYU NAGE – forma TENKAN - negativă .....	355
KOKYU NAGE negativ din atacul SODE TORI .....	355
KOKYU NAGE negativ din atacul MUNE TORI .....	356
Procedeul AIKI NAGE .....	358
AIKI NAGE din atacul YOKOMEN UCHI .....	359
AIKI NAGE din atacul SHOMEN UCHI .....	359
AIKI NAGE din atacul YOKOMEN UCHI .....	361
AIKI NAGE din atacul RYOTE TORI .....	362

## **HANMI HANTACHI WAZA .....** **363**

Execuția procedeeilor în Hanmi Hantachi .....	365
UDE OSAE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	367
UDE OSAE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	368
UDE OSAE negativ din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	369
KOTE MAWASHI din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	371
SHIHO NAGE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	372
SHIHO NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	374
IRIMI NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	375
IRIMI NAGE din atacul SHOMEN UCHI .....	377
KOTE GAESHI din atacul YOKOMEN UCHI .....	379
KOTE GAESHI din atacul SHOMEN UCHI .....	381
KOTE HINERI din atacul SHOMEN UCHI .....	382
SOKUMEN IRIMI NAGE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	384
SOKUMEN IRIMI NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	386
KAITEN NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	387
SUMI OTOSHI din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	389

<b>SUWARI WAZA .....</b>	<b>391</b>
Execuția procedeeilor din poziția SUWARI .....	393
UDE OSAE din atacul SHOMEN UCHI .....	397
IRIMI NAGE din atacul SHOMEN UCHI .....	398
KOTE HINERI din atacul SHOMEN UCHI .....	399
TEKUBI OSAE din atacul SHOMEN UCHI .....	401
KOTE MAWASHI din atacul SHOMEN UCHI .....	403
HIJI KIME OSAE din atacul SHOMEN UCHI .....	404
KOTE GAESHI din atacul SHOMEN UCHI .....	406
<b>ÎNLĂNȚUIRI DE PROCEDEE .....</b>	<b>409</b>
Despre înlănțuiri de procedee .....	411
UDE OSAE – HIJI KIME OSAE .....	412
UDE OSAE – UDE OSAE .....	414
UDE OSAE – IRIMI NAGE .....	416
UDE OSAE – SHIHO NAGE .....	418
SHIHO NAGE – KOTE GAESHI .....	420
SHIHO NAGE – IRIMI NAGE .....	422
SHIHO NAGE – SUMI OTOSHI .....	425
SHIHO NAGE – AIKI OTOSHI .....	427
IRIMI NAGE – IRIMI NAGE .....	429
IRIMI NAGE – SOKUMEN IRIMI NAGE .....	432
IRIMI NAGE – UDE OSAE .....	434
IRIMI NAGE – KATE GAESHI .....	436
IRIMI NAGE – TENCHI NAGE .....	437
IRIMI NAGE – KOSHI NAGE .....	440
GOTE GAESHI – SHIHO NAGE .....	442
GOTE GAESHI – IRIMI NAGE .....	444
KOTE GAESHI – KOSHI NAGE .....	447
KOTE GAESHI – UDE OSAE .....	449
UDE OSAE – IRIMI NAGE – KOTE GAESHI .....	452
<b>CONTRA – PROCEDEE .....</b>	<b>455</b>
Execuția contra-procedeeilor .....	457
UDE OSAE – UDE OSAE .....	458
UDE OSAE – SHIHO NAGE .....	460
UDE OSAE – IRIMI NAGE .....	462
UDE OSAE – SUMI OTOSHI .....	464
IRIMI NAGE – IRIMI NAGE .....	465
IRIMI NAGE – AIKI OTOSHI .....	466
IRIMI NAGE – KOTE GAESHI .....	469
IRIMI NAGE – UDE OSAE .....	471
IRIMI NAGE – KOKYU NAGE .....	473

KOTE GAESHI – KOTE GAESHI .....	474
KOTE GAESHI – IRIMI NAGE .....	477
KOTE GAESHI – SHIHO NAGE .....	479
KOTE GAESHI – UDE OSAE .....	481

## **ATACURI MULTIPLE ..... 485**

Execuția procedeeelor împotriva atacurilor multiple și simultane .....	487
Atacurile unui singur partener .....	489
Atacurile succesive a doi parteneri .....	491
Atacurile simultane a doi parteneri .....	492
SHIHO NAGE – 2 parteneri – atac KATATE TORI AI HANMI .....	493
SHIHO NAGE – 2 parteneri – atac KATATE TORI GYAKU HANMI .....	494
UDE OSAE – 2 parteneri – atac KATATE TORI AI HANMI .....	496
IRIMI NAGE – 2 parteneri – atac KATATE TORI AI HANMI .....	499
JUJI GARAMI – 2 parteneri – atac RYOTE TORI .....	501
KOKYU NAGE – 2 parteneri - atac RYOTE TORI .....	503
SOKUMEN IRIMI NAGE – 2 parteneri – atac KATATE RYOTE TORI .....	503
SOKUMEN IRIMI NAGE – 2 parteneri – atac RYOTE TORI .....	503
KOSHI NAGE – 2 parteneri – atac RYOTE TORI .....	505
UDE OSAE – 3 parteneri – atac KATATE TORI AI HANMI .....	506
IRIMI NAGE – 3 parteneri – atac KATATE TORI AI HANMI .....	508
SOKUMEN IRIMI NAGE – 2 parteneri – atac KATATE T.GYAKU HANMI .....	508
SOKUMEN IRIMI NAGE – 2 parteneri – atac KATATE T.GYAKU HANMI.....	511
KAITEN NAGE - 2 parteneri - atac KATATE TORI GYAKU HANMI .....	512
SUMI OTOSHI - 2 parteneri - atac RYOTE TORI .....	514
AIKI NO KATA - Tipare, Modele de tehnică .....	516
Modul de execuție al procedeeelor Kata .....	517
KATA NR. 1 – Principiile Aikido în Hantachi Waza .....	518
KATA NR. 2 – Principiile Aikido în Suwari Waza .....	518
KATA NR. 3 – Principiile Aikido împotriva atacurilor cu arme .....	519
Recomandări pentru execuția tehnicilor de Aikido .....	520

## **TEHNICI DE PERFECTIONARE ..... 523**

Exerciții pentru perfecționarea tehnicii .....	525
SHIHO NAGE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	526
SHIHO NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	528
SHIHO NAGE negativ din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	529
SHIHO NAGE negativ din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	531
SHIHO NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	522
KAITEN NAGE SOTO din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	535
KAITEN NAGE UCHI din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	537
SOKUMEN IRIMI NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	541
SOKUMEN IRIMI NAGE din atacul SHOMEN UCHI .....	542
IRIMI NAGE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	543
KOTE MAWASHI din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	547

KOTE GAESHI din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	548
TEKUBI OSAE din atacul KATATE TORI AI HANMI .....	549
KOKYU NAGE din atacul KATATE TORI GYAKU HANMI .....	550
Inlăntuiri de procedee .....	552
KOTE MAWASHI – IRIMI NAGE .....	552
KOTE HINERI – UDE OSAE – IRIMI NAGE .....	553
KOTE HINERI – UDE OSAE .....	557
KAITEN NAGE – SOKUMEN IRIMI NAGE .....	557
KOTE HINERI – IRIMI NAGE .....	559
KOTE GAESHI – IRIMI NAGE .....	561
KAITEN NAGE – SUMI OTOSHI .....	562
KAITEN NAGE – UDE OSAE .....	563
KOTE MAWASHI – UDE OSAE .....	565
KAITEN NAGE – SOKUMEN IRIMI NAGE .....	566
KOTE MAWASHI – IRIMI NAGE .....	568
SHIHO NAGE – UDE KIME NAGE .....	569
KOTE MAWASHI – SUMI OTOSHI .....	571

## **TEHNICA MAESTRULUI DANIEL BRUN .....** **573**

Maestrul Daniel Brun .....	575
Exercițiul nr. 1 .....	586
Exercițiul nr. 2 .....	588
Exercițiul nr. 3 .....	589
Exercițiul nr. 4 .....	591
Exercițiul nr. 5 .....	592
Exercițiul nr. 6 .....	593
Exercițiul nr. 7 .....	595
Exercițiul nr. 8 .....	597
Exercițiul nr. 9 .....	598
Exercițiul nr. 10 .....	599
Exercițiul nr. 11 .....	600
Exercițiul nr. 12 .....	601
Exercițiul nr. 13 .....	603
Exercițiul nr. 14 .....	604
Exercițiul nr. 15 .....	605
Exercițiul nr. 16 .....	606
Exercițiul nr. 17 .....	608
Exercițiul nr. 18 .....	609
Exercițiul nr. 19 .....	611
Exercițiul nr. 20 .....	613
Exercițiul nr. 21 .....	612
Exercițiul nr. 22 .....	613
Exercițiul nr. 23 .....	614
Exercițiul nr. 24 .....	614
Exercițiul nr. 25 .....	617
Exercițiul nr. 26 .....	618
Exercițiul nr. 27 .....	618



Exercițiul nr. 28 .....	620
Exercițiul nr. 29 .....	621
Exercițiul nr. 30 .....	622
Exercițiul nr. 31 .....	623
Exercițiul nr. 32 .....	624
Exercițiul nr. 33 .....	625
Exercițiul nr. 34 .....	624
Exercițiul nr. 35 .....	627

**ANEXE .....** **631**

Nivelul de cunoștințe pentru examenele de grade Kyu .....	633
KYU 5 – Centura galbenă .....	633
KYU 4 – Centura portocalie .....	634
KYU 3 – Centura verde .....	635
KYU 2 – Centura albastră .....	636
KYU 1 – Centura maron .....	638