

CUPRINS	PAG
ISTORIA ȘI BAZELE AIKI-JO-WAZA	8
Despre acest volum	10
DE CE SUNT NECESARE ARMELE ÎN AIKIDO ?	12
BASTONUL - ARMĂ DE ANTRENAMENT ȘI LUPTĂ	21
Bastonul în istoria Artelor Marțiale	24
JO-DO	26
Despre Aiki-Jo-ul lui Morihei Ueshiba	27
Cum se păstrează bastonul	29
DESPRE TEHNICILE DE BASTON	31
Clasificarea tehnicilor JO-WAZA	32
Cum ținem bastonul	37
EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE CU BASTONUL	38
Exercițiul nr. 1	38
Exercițiul nr. 2	40
Exercițiul nr. 3	41
Exercițiul nr. 3	42
Exercițiul nr. 5	43
Exercițiul nr. 6	46
ELEMENTE DE BAZĂ ALE TEHNICII DE LUPTĂ CU BASTONUL	48
Poziția de gardă în repaus (Gedan-Kamae)	49
Poziția de gardă în așteptare (Chudan-Kamae)	49
Poziția de gardă activă (Boken-Kamae)	51
Deplasări	52
Căderi-Ukemi	52
Căderi înainte - Mae Ukemi	52
Căderi înapoi - Ushiro Ukemi	53
Lovituri – Atemi	54
Lovitura de împungere înainte (Choku Tsuki)	54
Lovitura de jos în sus (Kaeshi Tsuki)	55
Lovitura de împungere înapoi (Ushiro Tsuki)	55
Lovitura de sus în jos (Shomen Uchikomi)	55
Lovitura laterală la nivel inferior (Gedan-Gaeshi)	56
Lovitura laterală la nivel superior (Jodan-Gaeshi)	56
Combi-na-ți-l de lovituri	57
Exerciții de lovire cu bastonul - Tanren-Uchi	58
Exerciții de eschivă și blocaj	59
Exercițiul nr. 1, atac Yokomen Uchi	59
Exercițiul nr. 2, atac Shomen Tsuki	60
Exercițiul nr. 3, atac Shomen Tsuki	60
Exercițiul nr. 4, atac Yokomen Uchi	61
Exercițiul nr. 5, atac Shomen Tsuki	61
Exercițiul nr. 6, atac Shomen Tsuki	62

Exercițiul nr. 7, atac Shomen Uchi	63
Exercițiul nr. 8, atac Shomen Uchi	64
Exercițiul nr. 9, atac Shomen Tsuki	65
Exercițiul nr. 10, Shomen Tsuki	66
Exercițiul nr. 11, atac Shomen Tsuki	66
Exercițiul nr. 12, atac Shomen Tsuki	67
Exercițiul nr. 13, Shomen Tsuki	68
Exercițiul nr. 14, atac Shomen Tsuki-lovituri de urmărire	69
Exercițiul nr. 15, atac Shomen Tsuki-lovituri de urmărire	70
Exercițiul nr. 16, Shomen Tsuki-lovituri de urmărire	71
Exercițiul nr. 17, atac Shomen Tsuki-lovituri de urmărire	72
Exercițiul nr. 18, atac Shomen Tsuki-lovituri de urmărire	73
EXERCIȚII CU PARTENER - KUMI-JO – 74	74
EXERCIȚII CU PARTENER - KUMI- JO	76
Exercițiul nr. 1, atac Shomen Tsuki	78
Exercițiul nr. 2, atac Shomen Tsuki	79
Exercițiul nr. 3, atac Shomen Tsuki	80
Exercițiul nr. 4, atac Shomen Tsuki	81
Exercițiul nr. 5, atac Shomen Tsuki	82
Exercițiul nr. 6, atac Shomen Tsuki	83
Exercițiul nr. 7, atac Shomen Tsuki	83
Exercițiul nr. 8, atac Shomen Tsuki	84
Exercițiul nr. 9, atac Shomen Tsuki	85
Exercițiul nr. 10, atac Shomen Tsuki	85
Exercițiul nr. 11, atac Shomen Tsuki	86
Exercițiul nr. 12, atac Shomen Tsuki	86
Exercițiul nr. 13, atac Shomen Tsuki	87
Exercițiul nr. 14, atac Shomen Tsuki	88
Exercițiul nr. 15, atac Shomen Tsuki	89
Exercițiul nr. 16, atac Shomen Tsuki	90
Exercițiul nr. 17, atac Yokomen Uchi	91
Exercițiul nr. 18, atac Yokomen Uchi	91
Exercițiul nr. 19, atac Yokomen Uchi	92
Exercițiul nr. 20, atac Yokomen Uchi	92
Exercițiul nr. 21, atac Yokomen Uchi	93
Exercițiul nr. 22, atac Shomen Uchi	94
Exercițiul nr. 23, atac Shomen Tsuki	94
Exercițiul nr. 24, atac Shomen Tsuki	95
Exercițiul nr. 25, atac Shomen Tsuki	95
Exercițiul nr. 26, atac Shomen Tsuki	96
Exercițiul nr. 27, atac Shomen Tsuki	96
Exercițiul nr. 28, atac Shomen Tsuki	98
Exercițiul nr. 29, atac Shomen Tsuki	99

Exercițiul nr. 30, atac Shomen Tsuki	99
Exercițiul nr. 31, atac Shomen Tsuki	100
Exercițiul nr. 32, atac Shomen Tsuki	100
Exercițiul nr. 33, atac Shomen Uchi	101
Exercițiul nr. 34, atac Shomen Uchi	101
Exercițiul nr. 35, atac Shomen Uchi	102
Exercițiul nr. 36, atac Shomen Uchi	102
Exercițiul nr. 37, atac Shomen Tsuki	103
Exercițiul nr. 37 bis, atac Shomen Tsuki	104
Exercițiul nr. 38, atac Shomen Tsuki	105
Exercițiul nr. 39, atac Shomen Tsuki	105
Exercițiul nr. 40, atac Shomen Tsuki	107
Exercițiul nr. 41, atac Shomen Tsuki	108
Exercițiul nr. 42, atac Shomen Tsuki	110
Exercițiul nr. 43, atac Shomen Tsuki	111
Exercițiul nr. 44, atac Shomen Uchi	111
Exercițiul nr. 45, atac Shomen Tsuki	113
Exercițiul nr. 46, atac Yokomen Uchi	114
Exercițiul nr. 47, atac Yokomen Uchi	115
Exercițiul nr. 48, atac Shomen Tsuki	117
Exercițiul nr. 49, atac Shomen Tsuki	118
Exercițiul nr. 50, atac Shomen Tsuki	119
Exercițiul nr. 51, atac Shomen Tsuki	120
Exercițiul nr. 52, atac Shomen Tsuki	122
Exercițiul nr. 53, atac Shomen Tsuki	123
Exercițiul nr. 54, atac Shomen Tsuki	125
Exercițiul nr. 55, atac Shomen Tsuki	126
Exercițiul nr. 56, atac Shomen Tsuki	128
Exercițiul nr. 57, atac Shomen Tsuki	129
Exercițiul nr. 58, atac Yokomen Uchi	130
Exercițiul nr. 59, atac Shomen Tsuki	131
Exercițiul nr. 60, atac Shomen Tsuki	132
Exercițiul nr. 61, atac Shomen Tsuki	132
Exercițiul nr. 62, atac Shomen Tsuki	133
Exercițiul nr. 63, atac Shomen Uchi	134
Exercițiul nr. 64, atac Shomen Uchi	135
Exercițiul nr. 65, atac Shomen Tsuki	136
Exercițiul nr. 66, atac Yokomen Uchi	136
Exercițiul nr. 67, atac Shomen Uchi	138
Exercițiul nr. 68, atac Yokomen Uchi	138
Exercițiul nr. 69, atac Shomen Tsuki	139
Exercițiul nr. 70, atac Shomen Tsuki	140
Exercițiul nr. 71, atac Shomen Tsuki	141
Exercițiul nr. 72, atac Shomen Tsuki	142
Exercițiul nr. 73, atac Shomen Tsuki	143

Exercițiul nr. 74, atac Shomen Tsuki	144
Exercițiul nr. 75, atac Shomen Tsuki	146
Exercițiul nr. 76, atac Shomen Tsuki	146
Exercițiul nr. 77, atac Shomen Tsuki	147
Exercițiul nr. 78, atac Shomen Tsuki	149
Exercițiul nr. 79, atac Shomen Tsuki	150
Exercițiul nr. 80, atac Shomen Tsuki	151
Exercițiul nr. 81, atac Shomen Tsuki	153
Exercițiul nr. 82, atac Shomen Tsuki	154
Exercițiul nr. 83, atac Yokomen Uchi	155
Exercițiul nr. 84, atac Yokomen Uchi	156
Exercițiul nr. 85, atac Yokomen Uchi	157
Exercițiul nr. 86, atac Yokomen Uchi	159
Exercițiul nr. 87, atac Shomen Uchi	160
Exercițiul nr. 88, atac Shomen Uchi	161
Exercițiul nr. 89, atac Shomen Uchi	162
Exercițiul nr. 90, atac Shomen Uchi	163
Exercițiul nr. 91, atac Shomen uchi	164
Exercițiul nr. 92, atac Shomen Uchi	165
Exercițiul nr. 93, atac Shomen Uchi	166
Exercițiul nr. 94, atac Shomen Uchi	167
Exercițiul nr. 95, atac Shomen Uchi	167
Exercițiul nr. 96, atac Shomen Uchi	168
Exercițiul nr. 97, atac Shomen Uchi	169
Exercițiul nr. 98, atac Shomen Uchi	170
Exercițiul nr. 99, atac Shomen Uchi	173
Exercițiul nr. 100, atac Shomen Uchi	174
Exercițiul nr. 101, atac Shomen Uchi	175
Exercițiul nr. 102, atac Shomen Tsuki	176
Exercițiul nr. 103, atac Shomen Tsuki	177
Exercițiul nr. 104, atac Shomen Tsuki	178
Exercițiul nr. 105, atac Shomen Tsuki	179
Exercițiul nr. 106, atac Shomen Tsuki	180
Exercițiul nr. 107, atac Shomen Tsuki	181
Exercițiul nr. 108, atac Shomen Tsuki	183
Exercițiul nr. 109, atac Shomen Tsuki	184
Exercițiul nr. 110, atac Yokomen Uchi	184
Exercițiul nr. 111, atac Yokomen Uchi	186
Exercițiul nr. 112, atac Yokomen Uchi	187
Exercițiul nr. 113, atac Yokomen Uchi	189
Exercițiul nr. 114, atac Yokomen Uchi	190
Exercițiul nr. 115, atac Yokomen Uchi	191
Exercițiul nr. 116, atac Yokomen Uchi	193
Exercițiul nr. 117, atac Yokomen Uchi	193
Exercițiul nr. 118, atac Yokomen Uchi	194

Exercițiul nr. 119, atac Yokomen Uchi	195
Exercițiul nr. 120, atac Shomen Tsuki	196
Exercițiul nr. 121, atac Yokomen Uchi	198
Exercițiul nr. 122, atac Yokomen Uchi	199
Exercițiul nr. 122, atac Yokomen Uchi	200
Exercițiul nr. 123, atac Yokomen Uchi	201
Exercițiul nr. 124, atac Yokomen Uchi	202
Exercițiul nr. 125, atac Shomen Tsuki	203
Exercițiul nr. 126, atac Shomen Uchi	203
Exercițiul nr. 127, atac Shomen Uchi	204
Urmașii lui Muso Gonnosuke	206
JO-KATAME-WAZA	210
UDE OSAE – IKKYO	213
Atacul SHOMEN TSUKI	214
Atacul YOKOMEN UCHI	222
Atacul SHOMEN UCHI	224
Atacul SHOMEN TSUKI	225
Eliberează-ți mintea	230
UDE NOBASHI – GOKYO	231
Atacul YOKOMEN UCHI	231
Arta Războiului – 1	234
TEKUBI OSAE – YONKYO	235
Atacul SHOMEN TSUKI	236
O ceașcă cu ceai	238
HIJI KIME OSAE	239
Atacul SHOMEN TSUKI	239
KOTE HINERI – SANKYO	242
Atacul SHOMEN TSUKI	243
O parabolă Zen	246
KOTE MAWASHI – NIKYO	247
Atacul SHOMEN TSUKI	248
Atacul YOKOMEN UCHI	250
Atacul SHOMEN TSUKI	251
Atacul YOKOMEN UCHI	253
Atacul SHOMEN UCHI	255
Tadashi Abe despre Maestrul Morihei Ueshiba	259
JO-NAGE-WAZA	266
KAITEN NAGE	269
Atacul SHOMEN TSUKI	270
Atacul SHOMEN TSUKI	271
Atacul SHOMEN UCHI	275

Atacul SHOMEN TSUKI	278
Primul principiu	287
KOTE GAESHI	288
Atacul SHOMEN TSUKI	289
Atacul YOKOMEN UCHI	291
Atacul SHOMEN UCHI	293
SUMI OTOSHI	295
Atacul SHOMEN TSUKI	296
Atacul YOKOMEN UCHI	301
Atacul SHOMEN UCHI	303
Maestrul ceremoniei ceaiului și asasinul	306
KOKYU NAGE	307
Atacul SHOMEN TSUKI	308
Atacul YOKOMEN UCHI	310
Atacul SHOMEN UCHI	311
Atacul SHOMEN TSUKI	313
Atacul SHOMEN TSUKI	314
Cartea de vizită	316
SOKUMEN IRIMI NAGE	317
Atacul SHOMEN TSUKI	318
Omotokyo și Onisaburo Deguchi	322
KOSHI NAGE	325
Atacul SHOMEN TSUKI	326
Atacul YOKOMEN UCHI	329
Mâna destinului	331
IRIMI NAGE	332
Atacul SHOMEN TSUKI	333
Nu există nimic	335
UDE KIME NAGE	336
Atacul SHOMEN TSUKI	337
Povestea celor 47 ronini	343
JO-ATEMI-WAZA	350
IRIMI NAGE	353
Atacul YOKOMEN UCHI	353
Atacul SHOMEN UCHI	354
Prezență de spirit	357
Atacul SHOMEN UCHI	358
Atacul SHOMEN TSUKI	360
Atacul SHOMEN UCHI	364
Atacul SHOMEN TSUKI	369
Dialog Zen	370
SOKUMEN IRIMI NAGE	371
Atacul SHOMEN UCHI	371

Atacul SHOMEN TSUKI	373
Atacul YOKOMEN UCHI	374
Provocarea	377
JUJI GARAMI	378
Atacul SHOMEN TSUKI	378
A câștiga fără a încerca	381
KOKYU NAGE	382
Atacul SHOMEN TSUKI	382
Arta Războiului – 1	382
A doua variantă a poveștii lui Muso Gonnosuke	383
KAITEN NAGE	386
Atacul SHOMEN UCHI	386
Atacul SHOMEN TSUKI, vedere din lateral	387
Atacul SHOMEN TSUKI – vedere din față	388
Atacul SHOMEN TSUKI, vedere din spate	389
Povestea câinelui	390
AIKI OTOSHI	391
Atacul YOKOMEN UCHI	391
Atacul SHOMEN UCHI	394
Arta Războiului – 2	395
ATACURI SIMULTANE	396
TEHNICI ÎMPOTRIVA ATACURILOR SIMULTANE	398
UDE OSAE	399
Atacul SHOMEN TSUKI	399
Învățând Zen	403
SOKUMEN IRIMI NAGE	404
Atacul SHOMEN TSUKI	404
Atacul SHOMEN UCHI	411
Atacul SHOMEN TSUKI	413
Arta Războiului – 3	417
IRIMI NAGE	418
Atacul SHOMEN TSUKI	418
Atacul SHOMEN UCHI	426
KAITEN NAGE	428
Atacul SHOMEN TSUKI	428
Arta Războiului – 4	431
JUJI GARAMI	432
Atacul SHOMEN TSUKI	432
Arta Războiului – 5	434
KOTE MAWASHI	435
Atacul SHOMEN TSUKI	435
Maestrul în arta ceaiului și roninul	436
KOKYU NAGE	437

Atacul SHOMEN TSUKI	437
Arta Războiului – 6	438
UDE KIME NAGE	439
Atacul SHOMEN UCHI – SHOMEN TSUKI	439
Arta Războiului – 7	440
AIKI OTOSHI	441
Atacul SHOMEN TSUKI	441
A treia variantă a poveștii lui Muso Gonnosuke	443
JO-KATA	446
Exercițiul cu un partener imaginar	449
Kata Daniel Brun	449
Broasca țestoasă	456
EXECUȚIA KATA	457
KATA SINCRON	484
Porțile paradisului	494
TEHNICA MAESTRULUI DANIEL BRUN	496
Exercițiul Nr. 1	499
Exercițiul Nr. 2	500
Exercițiul Nr. 3	501
Exercițiul Nr. 4	502
Exercițiul Nr. 5	503
Exercițiul Nr. 6	504
Exercițiul Nr. 7	505
Maeștri ai Confederației Europene de Aikido.	506
Felinarul	507
BAZELE AIKI-TAMBO-WAZA	508
TAMBO – BASTONUL SCURT	510
DESPRE LOVITURI	511
Schimbarea prizei	514
EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE	515
EXERCIȚII CU PARTENER	516
Atacul SHOMEN TSUKI	516
Atacul YOKOMEN UCHI	518
Atacul SHOMEN UCHI	522
Chei articulare	524
Atacul SHOMEN TSUKI	530
Atacul SHOMEN UCHI	531
Atacul SHOMEN TSUKI	534
Atacul USHIRO KUBI SHIME.....	535
Atacul SHOMEN UCHI	536

Atacul SHOMEN UCHI	537
Atacul YOKOMEN UCHI	538
Atacul SHOMEN UCHI	539
Atacul SHOMEN TSUKI	541
Atacul YOKOMEN UCHI	542
Atacul SHOMEN UCHI	543
Atacul SHOMEN TSUKI	543
Atacul SHOMEN UCHI	545
Atacul SHOMEN TSUKI	545
Atacul YOKOMEN UCHI	546
Atacul SHOMEN TSUKI	547
Atacul YOKOMEN UCHI	548
Atacul SHOMEN TSUKI	549
Atacul SHOMEN UCHI	549
Atacul SHOMEN TSUKI	550
Atacul SHOMEN UCHI	551
Atacul YOKOMEN UCHI	553
Atacul SHOMEN TSUKI	555
Atacul SHOMEN UCHI	555
Atacul SHOMEN TSUKI	556

TAMBO-KATAME-WAZA **558**

UDE OSAE	561
Atacul SHOMEN TSUKI	561
Atacul YOKOMEN UCHI	566
Atacul SHOMEN UCHI	568
Atacul YOKOMEN UCHI	570
Atacul SHOMEN TSUKI	571
Atacul YOKOMEN UCHI	574
Atacul SHOMEN UCHI	576
Atacul SHOMEN TSUKI	579
Atacul SHOMEN UCHI	581
Arta Războiului – 8	582
KOTE MAWASHI	583
Atacul SHOMEN UCHI	583
Atacul SHOMEN TSUKI	584
Atacul YOKOMEN UCHI	586
Atacul SHOMEN UCHI	588
Atacul SHOMEN TSUKI	589
Atacul SHOMEN UCHI	591
Arta Războiului – 9	593
KOTE HINERI	594
Atacul SHOMEN TSUKI	594
Atacul SHOMEN UCHI	600
Atacul YOKOMEN UCHI	601

Atacul SHOMEN UCHI	602
Arta Războiului – 10	605
HIJI KIME OSAE	606
Atacul SHOMEN UCHI	606
Lăsa greutatea jos	609
UDE NOBASHI	610
Atacul YOKOMEN UCHI	610
Adevărata stare	611
TEKUBI OSAE	612
Atacul SHOMEN TSUKI	612
Atacul SHOMEN UCHI	613
Arta Războiului – 11	614
A patra variantă a poveștii lui Muso Gonnosuke	615

TAMBO-NAGE-WAZA **616**

SHIHO NAGE	619
Atacul SHOMEN TSUKI	619
Atacul SHOMEN UCHI	621
Atacul SHOMEN TSUKI	624
Arta Războiului – 12	625
IRIMI NAGE	626
Atacul SHOMEN TSUKI	626
Atacul SHOMEN UCHI	628
Atacul SHOMEN TSUKI	629
Atacul SHOMEN UCHI	629
Proverb Zen	637
SOKUMEN IRIMI NAGE	638
Atacul YOKOMEN UCHI	638
Atacul SHOMEN TSUKI	639
Arta Războiului – 13	641
SUMI OTOSHI	642
Atacul SHOMEN TSUKI	642
Atacul SHOMEN UCHI	648
Arta Războiului – 14	650
JUJI GARAMI	651
Atacul SHOMEN TSUKI	651
Arta Războiului – 15	652
KOSHI NAGE	653
Atacul SHOMEN TSUKI	653
Atacul YOKOMEN UCHI	654
Atacul SHOMEN UCHI	655
Atacul YOKOMEN UCHI	657
Atacul SHOMEN TSUKI	658
Atacul SHOMEN UCHI	661
Atacul SHOMEN TSUKI	663

O pildă Zen	664
TENCHI NAGE	665
Atacul YOKOMEN UCHI	665
Atacul SHOMEN TSUKI	665
Moartea lui Eshun	669
KAITEN NAGE	670
Atacul YOKOMEN UCHI	670
Atacul SHOMEN TSUKI	671
Despre furie	673
KOTE GAESHI	674
Atacul SHOMEN UCHI	674
Atacul SHOMEN TSUKI	676
Atacul SHOMEN UCHI	678
Atacul SHOMEN TSUKI	679
Pescarul și samuraiul	680
KOKYU NAGE	681
Atacul SHOMEN TSUKI	681
Atacul SHOMEN UCHI	681
Atacul SHOMEN TSUKI	684
Atacul SHOMEN UCHI	686
Adevărata prosperitate	687
NIVEL DE CUNOȘȚINȚE PENTRU EXAMENE DE GRAD	688