



Друштво за борилачке вештине
ЦЕНТАР ЗА РАЗВОЈ АИКИДОА
Martial arts association
CENTER FOR DEVELOPMENT OF AIKIDO

AIKIDO RANDORI

ПРОГРАМ ОБУКЕ
Training programme

**[Засновано на обуци у Шодокан аикидо седишту у Осаки-Јапану
и књизи „Aikido randori“ аутора Shihan Tetsuro Nariyama 9. DAN]**

*[Based on training course in Shodokan honbu dojo in Osaka, Japan
and book „Aikido randori“ by Shihan Mr. Tetsuro Nariyama 9. DAN]*

Овај програм ни у ком случају не представља замену постојећих аикидо програма, већ допуну оног дела који се односи на aikido randori. Области обрађиване у овом програму су повезане са књигом „Aikido randori“ аутора Tetsuro Nariyama 9. DAN – Shihan, која детаљно и сликовито описује све технике наведене у наставку. Наведену књигу „Aikido randori“ можете поручити од Шодокан аикидо федерације на следећој интернет адреси: <http://en.shodokanaikido.com/contact/>

Слободно умножавајте овај текст. Желите ли да га прилагодите за своје потребе, слободно то урадите, али вас молим, трудите се да промене које направите одговарају, у глобалу, духу овог текста. Ово је издање из Новембра 2015. године.

This program is not in any case a replacement of the existing aikido program, but a complement to that part which relates to aikido randori. Areas addressed in this program are associated with the book "Aikido randori" by Shihan Mr. Tetsuro Nariyama 9. DAN that detailed and vividly describes the techniques listed below. The specified book "Aikido randori" can be ordered from Shodokan Aikido Federation at the following Internet address: <http://en.shodokanaikido.com/contact/>

Feel free to reproduce this article. If you want to customize it for your use, do so, but please, try to make changes that correspond, in general, the spirit of this text. This is the edition of November 2015.

ДЕО 1 - ОСНОВЕ	5
TANDOKU KIHON DŌSA (ИНДИВИДУАЛНЕ ВЕЖБЕ) /СТР. 9/	5
SŌTAI KIHON DŌSA (ВЕЖБЕ У ПАРУ) /СТР. 23/	5
УКЕМИ (ПАДОВИ) /СТР. 48/	5
ДЕО 2 - TOSHU (ТЕХНИКЕ) /СТР. 63/	6
JUNANAHON (RANDORI NO KATA) /СТР. 63/	6
<i>Atemi Waza</i> (ударне технике) /стр. 64/.....	6
<i>Kansetsu waza</i> (технике на зглобовима) /стр. 116/.....	6
<i>Hiji Waza</i> (технике на лакту) /стр. 116/.....	6
<i>Tekubi Waza</i> (технике на зглобу шаке) /стр. 128/	6
<i>Uki Waza</i> (технике бацања) /стр. 141/	6
РАЗВОЈ АТЕМИ WAZA ТЕХНИКА /СТР. 78/	6
<i>Tanto tsuki – прави тренутак за реаговање на напад ножем /стр. 101/</i>	7
РАЗВОЈ KANSETSU WAZA ТЕХНИКА /СТР. 148/	7
<i>Tanto tsuki – прави тренутак за реаговање на напад ножем /стр. 187/</i>	8
KIHON URA WAZA /СТР. 193/	9
КОМБИНАЦИЈЕ (ТЕХНИКЕ СУ ЧЕСТО НАЈУСПЕШНИЈЕ КАДА СЕ КОМБИНУЈУ) /СТР. 193/	10
ДЕО 3 – TANTO /СТР. 219/	11
TANTO TSUKI – ПРАВИ ТРЕНУТАК ЗА НАПАД НОЖЕМ /СТР. 220/	11
TANTO KAESHI WAZA /СТР. 225/	11
<i>Aigamae katate dori</i> /стр. 226/.....	11
<i>Gyakugamae katate dori</i> /стр. 236/.....	11

ДЕО 1 - ОСНОВЕ

Tandoku kihon dōsa (индивидуалне вежбе) /стр. 9/

Unsoku (основно кретање: напред-назад, лево-десно, углови) /стр. 9/

Shikkō (кретање на коленима)

Tegatana dōsa (седам секова мачем) /стр. 14/

1. Shōmen no uchi komi, shōmen no tsukikomi /стр. 14/
2. Kiri kaeshi /стр. 16/
3. Maki zuki /стр. 17/
4. Kesa uchi /стр. 18/
5. Tenkai no uchikomi, tentai no uchikomi /стр. 20/

Sōtai kihon dōsa (вежбе у пару) /стр. 23/

1. **Tegatana awase** (одржавање дистанце) /стр. 23/
2. **Seichūsen no bōgyo** (одржавање дистанце и избацивање противника из равнотеже услед напада руком/ногом) /стр. 24/
3. **Gashō uke** (одржавање дистанце и одбрана од напада руком/ногом са две спојене руке) /стр. 26/
4. **Tegatana no bōgyo** (одржавање дистанце и одбрана од напада руком/ногом са једном руком) /стр. 29/
5. **Shōtai awase** (гурање шакама) /стр. 31/
6. **Hiriki no yōsei** (напад иза леђа - хват са две руке за једну) /стр. 32/
7. **Go no sen no kuzushi** /стр. 36/

Kuzushi (Прилаз)	Uke (напад)	Tegatana dōsa
jōdan	aigamae katate dori	kiri kaeshi
jōdan	gyakugamae katate dori	kiri kaeshi
chūdan	aigamae katate dori	maki zuki
chudan	gyakugamae katate dori	maki zuki
gedan	aigamae katate dori	kesa uchi
gedan	gyakugamae katate dori	kesa uchi
kōhō (uchi)	kōhō ryōte dori	tenkai uchi komi
kōhō (soto)	kōhō ryōte dori	tenkai uchi komi

Ukemi (падови) /стр. 48/

Koно ukemi (пад назад) /стр. 49/

Yoko ukemi (пад на страну) /стр. 53/

Zenpō kaiten ukemi (пад напред) /стр. 57/

Tobi ukemi (падови у пару на kotegaeshi/sumi otoshi) /стр. 59/

ДЕО 2 - TOSHU (технике) /стр. 63/

Junanahon (Randori no kata) /стр. 63/

Atemi Waza (ударне технике) /стр. 64/

1. **Shomen Ate:** Удар напред /стр. 66/
2. **Aigamae Ate:** Удар из истог става /стр. 68/
3. **Gyakugamae Ate:** Удар из контра става/стр. 70/
4. **Gedan Ate:** Удар из доњег става/стр. 72/
5. **Ushiro Ate:** Удар иза противника/стр. 74/

Kansetsu waza (технике на зглобовима) /стр. 116/

Hiji Waza (технике на лакту) /стр. 116/

6. **Oshi Taoshi:** Иккю /стр. 117/
7. **Ude Gaeshi:** закључавање - контра противника на Oshi Taoshi /стр. 118/
8. **Hiki Taoshi:** повлачење до пада /стр. 122/
9. **Ude Hineri:** увртање руке – контра противника на Hiki Taoshi /стр. 122/
10. **Waki Gatame:** Контрола пазухом /стр. 126/

Tekubi Waza (технике на зглобу шаке) /стр. 128/

11. **Kote Hineri:** увртање зглоба /стр. 130/
12. **Kote Gaeshi:** контра увртање зглоба /стр. 132/
13. **Tenkai Kote Hineri:** Ротирајуће увртање зглоба /стр. 135/
14. **Tenkai kote gaeshi (Shiho Nage) :** Бацање у четири правца /стр. 136/

Uki Waza (технике бацања) /стр. 141/

15. **Mae Otoshi:** Ude kime nage (бацање напред) /стр. 142/
16. **Sumi Otoshi:** бацање у угао /стр. 144/
17. **Hiki Otoshi:** бацање повлачењем /стр. 144/

Развој Atemi Waza техника /стр. 78/

1. **Hontai no tsukuri** (уклизавање из мировања – велика дистанца) /стр. 79/
2. **Shōki no tsukuri** (уклизавање противнику који поскакује скупљена/раздвојена стопала – велика дистанца) /стр. 87/
 - a. **Shōki no tsukuri додатак 1** (техника на противника који искорачује једним поскоком – нормална дистанца) /стр. 88/
 - b. **Shōki no tsukuri додатак 2** (техника на противника који произвољно искорачује поскоком у један од четири правца – нормална дистанца) /стр. 90/
3. **Tsukuri кроз tai sabaki** /стр. 91/
 - a. **tai sabaki** (избегавање showmen ushi кроз примену корака у шест правца) /стр. 91/
 - b. **irimi** (избегавање showmen ushi кроз примену корака у шест правца уз улазак у противника на његово повлачење из напада) /стр. 94/
 - c. **tsukuri** (избегавање showmen ushi кроз примену корака у шест правца уз улазак у противника на његово повлачење из напада и ибацивање противника из равнотеже) /стр. 97/

- d. **kake** (избегавање showmen uchi кроз примену корака у шест праваца уз улазак у противника на његово повлачење из напада и бацање противника пуном техником) /стр. 98/

Tanto tsuki – прави тренутак за реаговање на напад ножем /стр. 101/

- a. **Okori o utsu** (тренутак када нападач спусти тежиште/повије колена пре самог напада / стопала паралелна, а затим искорак и повијање колена пре напада, односно већ у искорак и повијање колена пре напада) /стр. 101/
- b. **Tsukitaru o utsu** (завршетак удараца ножем - тренутак када нападачева нога дотакне подлогу, а рука се потпуно исправи кроз ударац ножем) /стр. 102/
- c. **Hikiokori o utsu** (након завршеног удараца ножем када нападач повлачи руку да би задао нови ударац) /стр. 110/
- d. **Ōjitaru o utsu** (збунити нападача уласком за једну технику, а затим нагло променити технику) /стр. 114/

Развој Kansetsu waza техника /стр. 148/

1. **Tegatana no tsukuri** (комбиновани напад хватом и искорак са ударцем ножем) /стр. 151/
 - a. **Jōdan – aigamae** (скоро исто као тречи начин нарушавања равнотеже: chūdan - aigamae katate dori - maki zuki; завршава се техником Oshi Taoshi: Ikkyo) /стр. 153/
 - b. **Jōdan – gyakugamae** (скоро исто као четврти начин нарушавања равнотеже: chudan - gyakugamae katate dori - maki zuki; завршава се техником Hiki Taoshi: повлачење до пада) /стр. 154/
 - c. **Gedan – aigamae** (скоро исто као пети начин нарушавања равнотеже: gedan - aigamae katate dori - kesa uchi; завршава се техником Ude Gaeshi: закључавање - контра противника на Oshi Taoshi) /стр. 156/
 - d. **Gedan – gyakugamae** (скоро исто као шести начин нарушавања равнотеже: gedan - gyakugamae katate dori - kesa uchi; завршава се техником: Kote Gaeshi: контра увртање зглоба) /стр. 158/
2. **Nigiri gaeshi (враћање хвата) no tsukuri** – уместо отворене руке приликом одбране противникова рука која хвата, хвата се ухваћеном руком; две врсте прихвата: junte (нормалан хват) и gyakute (контра хват) /стр. 162/
 - a. **Jōdan – aigamae junte dori** (скоро исто као тречи начин нарушавања равнотеже: chūdan - aigamae katate dori - maki zuki; завршава се техником Oshi Taoshi: Ikkyo) /стр. 162/
 - b. **Jōdan – aigamae gyakute dori** (скоро исто као тречи начин нарушавања равнотеже: chūdan - aigamae katate dori - maki zuki; завршава се техником Oshi Taoshi: Ikkyo) /стр. 162/
 - c. **Jōdan – gyakugamae junte dori** (скоро исто као четврти начин нарушавања равнотеже: chudan - gyakugamae katate dori - maki zuki; завршава се техником Hiki Taoshi: повлачење до пада) /стр. 164/
 - d. **Jōdan – gyakugamae gyakute dori** (скоро исто као четврти начин нарушавања равнотеже: chudan - gyakugamae katate dori - maki zuki; завршава се техником Hiki Taoshi: повлачење до пада) /стр. 166/
 - e. **Gedan – aigamae junte dori** (скоро исто као пети начин нарушавања равнотеже: gedan - aigamae katate dori - kesa uchi; завршава се техником Ude Gaeshi: закључавање - контра противника на Oshi Taoshi) /стр. 168/
 - f. **Gedan – aigamae gyakute dori** (скоро исто као пети начин нарушавања равнотеже: gedan - aigamae katate dori - kesa uchi; завршава се техником Ude Gaeshi: закључавање - контра противника на Oshi Taoshi) /стр. 170/

- g. **Gedan – gyakugamae junte dori** (скоро исто као шести начин нарушавања равнотеже: gedan - gyakugamae katate dori - kesa uchi; завршава се техником: Kote Gaeshi: контра увртање зглоба) /стр. 172/
- h. **Gedan – gyakugamae gyakute dori** (скоро исто као шести начин нарушавања равнотеже: gedan - gyakugamae katate dori - kesa uchi; завршава се техником: Kote Gaeshi: контра увртање зглоба) /стр. 174/

3. Hiji mocha no tsukuri – одбрана од ножа почиње склањањем са унутрашње или са спољашње стране нападача и прихватом са две руке нападачеве руке са ножем /стр. 176/

- a. Jute - са спољашње стране нападача са ножем /стр. 178/
- b. Junte - са унутрашње стране нападача са ножем /стр. 178/
- c. Gyakute - са спољашње стране нападача са ножем /стр. 178/
- d. Gyakute - са унутрашње стране нападача са ножем /стр. 178/
- i. Jodan – junte (завршава се техником Oshi Taoshi: Ikkyo) /стр. 180/
- ii. Jodan – gyakute (завршава се техником Waki Gatame: Контрола пазухом) /стр. 182/
- iii. Gedan – junte (завршава се техником Shiho Nage: Бацање у четири правца) /стр. 182/
- iv. Gedan – gyakute (завршава се техником: Kote Gaeshi - контра увртање зглоба) /стр. 184/

Tanto tsuki – прави тренутак за реаговање на напад ножем /стр. 187/

- a. **Okori o utsu** (тренутак када нападач спусти тежиште/повије колена пре самог напада / стопала паралелна, а затим искорак и повијање колена пре напада, односно већ у искораку и повијање колена пре напада) /стр. 187/
- b. **Tsukitaru o utsu** (завршетак удараца ножем - тренутак када нападачева нога дотакне подлогу, а рука се потпуно исправи кроз ударац ножем) /стр. 187/
 - i. **Sumi otoshi** /стр. 187/
 - ii. **Tenkai kote gaeshi** (Shiho nage) /стр. 187/
 - iii. **Kote gaeshi** /стр. 188/
 - iv. **Waki gatame** /стр. 189/
- c. **Hikiokori o utsu** (након завршеног удараца ножем када нападач повлачи руку да би задао нови ударац)
 - i. **Oshi taoshi** /стр. 191/
 - ii. **Tenkai kote gaeshi** (Shiho nage) /стр. 191/
 - iii. **Kote gaeshi** /стр. 191/
 - iv. **Waki gatame** /стр. 191/
- d. **Ōjitaru o utsu** (збунити нападача уласком за једну технику, а затим нагло променити технику) /стр. 191/

Kihon ura waza /стр. 193/

Позната и као Kaeshi waza су контра технике које се примењују као одговор на противникову технику. У важећим правилима, нападачу са ножем је дозвољено да примењује Atemi Waza групу техника након што му је рука ухваћена са две руке. И противнику који се брани од ножа је дозвољено да ради контра технике.

ГРУПА ТЕХНИКА	ПОЈЕДИНАЧНЕ ТЕХНИКЕ	КОНТРА ТЕХНИКЕ
Atemi Waza ударне технике	Shomen Ate: Удар напред	Waki Gatame: Контрола пазухом
	Aigamae Ate: Удар из истог става	Oshi Taoshi: Ikkyo
	Gyakugamae Ate: Удар из контра става	Gedan Ate: Удар из доњег става
	Gedan Ate: Удар из доњег става	Aigamae Ate: Удар из истог става
	Ushiro Ate: Удар иза противника	Tenkai Kote Hineri: Ротирајуће увртање зглоба
Kansetsu waza (технике на зглобовима)	Oshi Taoshi: Ikkyo	Oshi Taoshi: Ikkyo
	Hiki Taoshi: повлачење до пада	Tenkai Kote Hineri: Ротирајуће увртање зглоба
	Kote Gaeshi: контра увртање зглоба	Kote Gaeshi: контра увртање зглоба
	Tenkai Kote Hineri: Ротирајуће увртање зглоба	Waki Gatame: Контрола пазухом
	Tenkai kote gaeshi (Shiho nage)	Tenkai kote gaeshi (Shiho nage)

Комбинације (Технике су често најуспешније када се комбинују) /стр. 193/

1. Oshi taoshi to Ushiro ate /стр. 213/
2. Waki gatame to Gyakugamae ate /стр. 214/
3. Tenkai kote gaeshi to Gyakugamae ate /стр. 215/
4. Kote gaeshi to Ushiro ate /стр. 216/
5. Kote gaeshi to Gedan ate /стр. 217/
6. Kote gaeshi to Tenkai kote gaeshi /стр. 218/

ДЕО 3 – TANTO /стр. 219/**Tanto tsuki – прави тренутак за напад ножем** /стр. 220/

- a. **Okori o utsu** (тренутак када када противник крене да смањи дистанцу)
- b. **Tsukitaru o utsu** (тренутак када противникова техника неуспе или противник не успе да Вас дохвати)
- c. **Hikiokori o utsu** (тренутак када се противник повуче након неуспешне технике, или када користите слободну руку да се бридом шаке ослободите од хвата противника, или тренутак када противник осети и реагује на Ваш напад или варку)

Tanto Kaeshi waza /стр. 225/**Aigamae katate dori** /стр. 226/

1. **Shomen Ate:** Удар напред /стр. 226/
2. **Aigamae Ate:** Удар из истог става /стр. 228/
3. **Gyakugamae Ate:** Удар из контра става /стр. 230/
4. **Gedan Ate:** Удар из доњег става /стр. 230/
5. **Ushiro Ate:** Удар иза противника /стр. 232/

Gyakugamae katate dori /стр. 236/

1. **Shomen Ate:** Удар напред /стр. 236/
2. **Aigamae Ate:** Удар из истог става /стр. 236/
3. **Gyakugamae Ate:** Удар из контра става /стр. 238/
4. **Gedan Ate:** Удар из доњег става /стр. 238/
5. **Ushiro Ate:** Удар иза противника /стр. 240/

РУКА	ПОЧЕТНА ТЕХНИКА	КОНТРА ТЕХНИКА
Са ножем	Oshi taoshi: ikkyo	Ushiro Ate: Удар иза противника
	Hiki Taoshi: повлачење до пада	Shomen Ate: Удар напред
	Waki Gatame: Контрола пазухом	Gyakugamae Ate: Удар из контра става
	Kote Gaeshi: контра увртање зглоба	Ushiro Ate: Удар иза противника
	Tenkai Kote Hineri: Ротирајуће увртање зглоба	Ushiro Ate: Удар иза противника
	Tenkai Kote Gaeshi: Ротирајуће увртање зглоба	Gyakugamae Ate: Удар из контра става
	Mae otoshi: Ude kime nage (бацање напред)	Gedan Ate: Удар из доњег става
Слободна рука	Oshi taoshi: ikkyo	Shomen Ate: Удар напред
	Hiki Taoshi: повлачење до пада	Gyakugamae Ate: Удар из контра става
	Waki Gatame: Контрола пазухом	Gyakugamae Ate: Удар из контра става
	Kote Gaeshi: контра увртање зглоба	Gedan Ate: Удар из доњег става
	Tenkai Kote Hineri: Ротирајуће увртање зглоба	Ushiro Ate: Удар иза противника
	Tenkai Kote Gaeshi: Ротирајуће увртање зглоба	Gyakugamae Ate: Удар из контра става
	Sumi Otoshi: бацање у угао	Shomen Ate: Удар напред