

---

# Techniky

---

## Dělení technik v aikidó

- Ikkjó
- Nikjó
- Sankjó
- Kote gaeši
- Hidži kime
- Šihó nage
- Tenči nage
- Irimi nage
- Koší nage
- Hidži ate
  
- **Nage waza (techniky hodů)**
  - *Kihon nage waza* (přímé techniky hodů)  
Uke je hozen přímo bez použití pomocných prvků (např. irimi nage, koši nage)
  - *Kansecu nage waza* (techniky hodů s využitím páčení)  
Uke padá následkem nasazené páky na klouby (např. kote gaeši, šihó nage)
  - *Atemi nage waza* (techniky hodů s využitím úderů)  
Úder nebo tlak na citlivá místa je využit jako pomocný prvek k hození partnera
- **Katame waza (techniky znehybnění)**
  - *Osae waza* (techniky držení)  
Uke je přidržen na zemi, aby se nemohl pohnout a ohrozit toriho (např. ikkjó)
  - *Kansecu waza* (techniky páčení)  
Páky na malé klouby jsou využity k dočasnému znehybnění ukeho (např. nikjó, sankjó, hidži kime)
- **Atemi waza (techniky úderů)**
  - *Te ate waza* (úderý horními končetinami)  
Poukazují na spojení mezi technikou meče a technikou beze zbraně. Používají se přímé a obloukové úderý.
  - *Aši ate waza* (úderý dolními končetinami)  
Nejsou příliš používány. Jsou pouze jako podpůrný prostředek pro ostatní techniky.

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017  
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu  
**ISBN 978-80-87647-10-3**