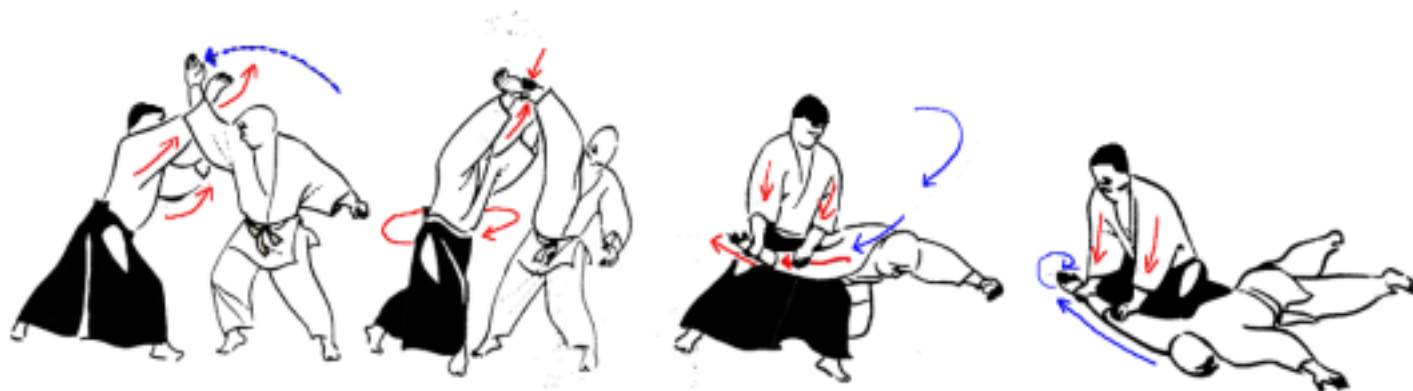

Ikkjó

Ikkjó je první základní technikou aikidó, která přímo souvisí s názvem ve smyslu pořadí (následuje nikjó a sankjó). Nejjednodušší forma ikkjó je v postavení aihanmi, při kterém partner chytá zápěstí. Princip není se s ním přetahovat, nebo působit v přímé trajektorii (v tomto směru je stabilní), ale obloukem ho vyvést z rovnováhy. Páka působí do jednoho kloubu – loketního. Partner by měl skončit znehybněný, přitlačený svým ramenem k zemi.

Technika vychází z pohybu seknutí mečem proti soupeři, který obránci chytí zápěstí, aby zastavil ťasení meče. Jako většina technik v aikidó existují dvě základní verze pohybu: **omote** (vykročením šikmo vpřed - irimi) a **ura** (pohybem za soupeře – využití irimi tenkan).

IKKJÓ OMOTE



IKKJÓ URA



Varianty:

- katate dori ikkjó (úchop zápěstí)
- šómen učí ikkjó (sek shora na hlavu)
- kata dori ikkjó (úchop za rukáv)
- rjote dori ikkjó (úchop oběma rukama za obě zápěstí)
- jokomen učí ikkjó (obloukový sek na hlavu)
- a další

Nejčastější chyby:

- tori má pokrčené ruce (nezachován princip neohnutelné paže)
- tori nemá ruce na středu svého těla (nezachován princip centra a loktů u těla)

- případně opožděná reakce (útok nezachycen včas – při nápřahu partnera)

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3