

## Aikido El Teknikleri

Aikido hareketlerinin elle yapılan tekniklerinin kökünde kılıç kullanma sanatı yatar. Vuruş ve darbeyi önleme teknikleri sanki hayali bir kılıç taşıyormuş izlenimi uyandırır. Bilek, dirsek ve omuz kilitleme hareketlerinde ise kılıçla saldıran birini çıplak elle önleyip kilitleme varsayımı ön plandadır. Kimi zaman ise hareketlerin ruhunda değişik yönlerden birçok kişinin aynı anda saldırması koreografisi mevcuttur.

Uzakdoğu dövüş sanatı kendi evrimsel gelişimi içinde, günümüzde spor olarak yorumlanmaktadır. Buradan hareketle Aikido da dâhil olmak üzere hiçbir spor dalı okuyarak öğrenilemez. Tatbik edilerek öğrenilir. Bu nedenle bu site tüm teknikleri anlatan bir rehber niteliği taşımaktadır. Aikido'nun temel felsefesi ve teknikleri hakkında giriş niteliğinde bilgi vermesi amacıyla hazırlanmıştır. Hareketin ruhunu kavrayabilmek için sitedeki teknik bilgileri okumanın ötesinde, antrenmanda tekniği bilfiil uygulamanız gerekir.

Teknik, refleks olarak bedenimize yerleştiğinde arkasında yatan felsefeyi bünyeniz daha çabuk kavrayacaktır. Öte yandan Aikido'ya yeni başlayanlara antrenman sırasında hareketlerin aşama aşama kavranıp zihne yerleştirilmesi zor gelebilir. Antrenmanın yanında hafızayı tazelemek adına sitenin bu yönden faydası tartışılmaz. Aikidoda bulunan tekniklerin hepsini buradan yayınlamamız olanaksız, sadece görüntülerini bulabildiğimiz teknikleri burada yayınlamaya çalışacağız; çünkü salt okuma ile tekniklerin öğrenilmesi/kavranabilmesi oldukça zordur. Teknikleri daha iyi özümseyebilmek için sürekli tekrar etmek faydalı olacaktır.

Morihei Ueshiba'dan aikido çalışırken dikkat edilecek noktalar:

- Aikido'da tek bir hamle hayat ile ölüm arasında belirleyici olabilir, bu nedenle çalışma esnasında eğitmenin yönlendirmelerini gözlemleyin ve güç yarıştırmaktan kaçınin.
- Aikido bir insani binlercesine bedel kılan bir yoldur; bu nedenle çalışma sırasında sadece önünüzdeki alana değil her yöne dikkat ediniz.
- Çalışma her zaman keyif alınacak bir deneyim olmalıdır.
- Bir eğitmen bildiklerinin sadece bir kısmını aktarabilir. Bir tekniğin kullanılabilmesi için kişi onu gayretli bir şekilde ve durmaksızın çalışmalıdır. Ancak o zaman teknik vücutla hatırlanabilir. Çok sayıda teknik öğrenmeye çalışmanın anlamı yoktur. Bir teknikte ustalaşmak için kişi onu kendisinin yapmalıdır.
- Günlük çalışmalar Tao no Henko (180 derecelik basit dönüşler) ile başlar. Çalışmanızın şiddetini kademeli olarak arttırın. Vücudunuzu aşırı yormamaya özen gösterin. Yaşı ileri insanlar dahi kendilerini incitmeden çalışmalıdırlar. Keyif alarak ve çalışmanın amacına ulaşmaya uğraşarak çalışın.
- Aikido akıl ve bedeni çalıştırmaktır. Amacı içten insanlar yaratmaktır. Tüm teknikler gizli olduğundan onları gelişigüzel bir biçimde toplum içinde kullanmamalısınız. Herhangi bir tekniğin uygunsuz kullanımı engellenmelidir.

*Aşağıda bulunan teknikler gayri nizami sıra ile yazılmıştır.*

Çıplak El (Taijutsu) Teknikleri;

1-) Cunte Katatedori Atemi Waza; Surata direkt olarak vuruş tekniğidir. Bileğinizden tutarak saldırıya geçmek üzere olan rakibe avucunuzun içi veya yumruğunuzla çene altından yukarıya doğru sertçe vurarak kafasının geriye doğru gitmesini ve dengesinin bozulmasını sağlarsınız.Vuran kolunuzun dümdüz uzanması gerekmektedir.

2-) Cunte Katatedori Irimi; Bilekten paralel koluyla rakip sizi yakaladığında, rakipten bileğinizi kurtarmak için dairesel bir hareketle yanına geçip omuz omuza gelecek şekilde pozisyon alarak onun tutuş gücünü boşa çıkarırsınız.

3-) Cunte Katatedori Iriminage; Rakibe doğru direk vuruş tekniğidir.Paralel kolya rakip bileğinizi tuttuğunda daha o saldırıya geçmeden diğer kolunuzla aşağıdan yukarıya doğru onun eline bir kesme vurarak kurtulursunuz. Aynı anda arkasına doğru dairesel bir adım atarak geçersiniz. Neredeyse onun sırtı sizin göğsünüze değmektedir. Dairesel hareketinizi tamamlarken omzundan sağ elinizle arkaya doğru çekerek rakibin dengesini bozarsınız.Boştaki sol kolunuzla çene altından yukarıya doğru sert bir vuruşla onu yere düşürürsünüz.

4-) Cunte Katatedori Sumi Otoshi; Paralel kolla rakip sol bileğinizden sol eliyle tuttuğu an kendi sağınıza doğru bir adım atarak aynı anda rakibin tuttuğu sağ kolunuzu hasmınızın arkasına doğru bir açıya uzatıp dengesini bozarsınız.Boştaki sol elinizle onun sol kolunun tam dirsek içerisine hızla aşağı bastırıp üzerine doğru bir adım atarak yere düşüş şiddetini artırırsınız.

5-) Cunte Katatedori Shiho Nage Omote ve Ura ;Dönerek bilek ve diresek kilitleme hareketidir.

Omote; Paralel şekilde rakip sol bileğinizi sağ eliyle tuttuğu an öndeki ayağınızı bir omuz boyu yana açarak arka ayağınızı ön ayağınızın yerine getirirsiniz, bu esnada tutulan bileğinizi sağ ayağınız ile paralel hizada olacak şekilde aynı açıya getirirsiniz, boşta olan sağ eliniz ile rakibin bileğini kendinize doğru kıvrakak tutup öne doğru bir adımla onun dirseğinin altından daire çizecek şekilde dönerek geçip yüzyüze geldiğinizde avucunuzda sıkı sıkıya tuttuğunuz bileğinden aşağı doğru çekerek düşürürsünüz. Düşmediği taktirde bileği ve dirseği kırılacaktır. Ura; Bu teknikte ise paralel şekilde rakip sol bileğinizi sağ eliyle tuttuğu an tenkan yaparak rakibiniz ile omuz omuza gelecek şekilde durursunuz, bu esnada ellerinizin açısı sanki bir bebek tutuyormuş gibi olmalı. Boştaki sağ eliniz ile bileği kendinize doğru kıvrarak tutup daire çizecek şekilde dönerek geçip yüzyüze geldiğinizde avucunuzda sıkı sıkıya tuttuğunuz bileğinden aşağı doğru çekerek düşürürsünüz.

6-) Cunte Katatedori İkyo Omote ve Ura;

Omote : Rakip sol bileğinizin üstünde sağ eliyle sıkıca tuttuğu zaman öndeki ayağınız bir adım öne ve yana, arkadaki ayağınız öndeki adımınızın yerine gelir.(Parmak uçlarınız rakibi göstermelidir.) Sol bileğiniz (rakip tarafından tutulan kol) rakibin elini aşağıya doğru çekerken sağ elinizle rakibin suratına doğru bir yumruk atarsınız. Daha sonra sağ elinizle, sol kolunuzu tutan rakibin bileğini arkadan tutarak, rakibin suratına doğru itersiniz.(rakibin dirseği üçgen şekli alacaktır.) Sağ adımınızı kaldırmadan bir adım öne ve sol adımınızı, sağ ayağınızın eski yerine alırsınız. Bu durumda rakibin elini ve dirseğini kilitlemiş durumdasınız, tekrar sağ adımınızı bir adım öne alırken kılıçla kesme hareketi şeklinde yaparak rakibi yere indirirsiniz.Direnmeye kalktığı zaman bilekten ve dirsekten rakibin kolu kırılacaktır.

7-) Hanmi Handachi Shiho Nage Omote; Japon savaş sanatların otururken veya yerdeyken bile kendinizi savunmanız mümkündür.Otururken rakip paralel olarak sol eliyle sağ bileğinizden kavradığında, boştaki sol elinizle siz de önce yüzüne atak yapıp, sonra onun

bileğinden kavrayarak rakibi aşağıya, kendi gövdenize doğru çekerek dengesini bozarsınız. Yerde yürüme tekniği olan shikko adımıyla rakibin sol kolunun altından tam bir daire çizerek, dönüp geçer ve rakibinizi bileğinden yere doğru çekersiniz.

8 -) Kote Gaeshi; Uke nin bileğini dışarı doğru , yani doğal yönünde ama biraz fazlaca bükülmesiyle onun dengesini ve buna bağlı olarak tüm bedenini ve doğal olarak da onun saldırısını kontrol altına alabileceğiniz bir tekniktir. Bu teknikte uke”nin bileğini dışarı doğru döndürürken elinin üstünde uyguladığımız gücü dosdoğru yere doğru yöneltiriz, uke”nin savunması için özel bir çaba harcamayız. Aikido’da Kotegashi tekniği aslında ana teknikten ziyade ara tekniktir, cunte katatedori kotegashi, kosa katatedori kotegashi, ushiro katatedori kotegashi gibi türevleri vardır.

9-) Kosa (Ai Hanmi) Katatedori Iriminage; Rakip sağ eliyle sizi sağ elinizden yakaladığında sola ve ileri doğru bir adım atarak önce yürünge dışına çıkarsınız. Daha sonra rakibin tuttuğu sağ kolunuzu hızla onun çene altından yukarı doğru yüzüne vurup düşmesini sağlarsınız.

10-) Kosa (Ai Hanmi) Katatedori Kote Gaeshi; Rakip sağ koluyla sizin sağ bileğinizi yakadağında onun sağ kolunun etrafında dairesel bir hareketle dönüp aynı zamanda sol elinizle onun sağ bileğini yakalayarak hızla çekip kendi sağ bileğinizi kurtarırsınız. Sol omuzunuzla onun sağ omzu yan yanadır. Sonra bu kez sağa doğru dairesel dönerek rakibin bilekten tuttuğunuz sağ elinin dışına boştaki sağ avucunuzu yaslayıp ters yöne doğru bileğini bükerek kırma tekniğini uygularsınız. Rakip düşecek veya bileği kırılacaktır.

11-) Morote Dori Koho Irimi Nage; Rakip iki koluyla sizi sağ kolunuzdan yakaladığında hemen rakibin soluna doğru dairesel bir adımla yaklaşrsınız. Artık onun sol omzu ile sizin sağ omzunuz aynı hizadadır. Tutulan kolunuzu kendi gövdenizin önüne doğru hafifçe çekerek rakibin gücünü boşa çıkardıktan sonra sağ adımınızı rakibin vücudunun arkasına doğru atıp pozisyonunuzu sağlamlaştırarak rakibin tuttuğu sağ kolunuzu yukarı doğru kaldırıp onu çene altından itmeye başlarsınız. Kafası geriye doğru gidip gözleri tavana hizalandığında ise gövdenizi de döndürerek kolunuzla geri itişinizi kuvvetlendirirsiniz.

12-) Ryote Dori Tenchi Nage; Burada önemli olan her zaman rakibin önde duran ayağının dış tarafına doğru adımla çıkmaktır. Rakip iki eliyle bileklerinizden tuttuğunda eğer sağ ayağı öndeyse sol kolunuzu aşağı indirerek onun sağ tarafına doğru adım atarsınız. Böylece dengesi bozulur. Bir yandan da sağ kolunuzu onun sol elinin iç tarafından kulağının altına doğru hızla kaldırarak boğazına sert bir darbe vurup yere düşürürsünüz.

13-) Juji Garami; Uke nin kollarının artı (+) işareti şeklinde çaprazlanarak kontrol altına alındığı bir tekniktir. kollarının birbirine düğümlenmesi ile hareketsiz duruma gelen uke, düğüm noktasının oluşturduğu merkezin etrafında dönerek düşer. Eski senseilerin bazıları bu tekniği uygularken rakibin dirseklerini doğal yönlerinde bükerek (kime) kollarını birbirine dolamayı tercih ederken diğerleri ise bir kolu uzatarak o dirseğin üzerine diğer kol ile dirseğin doğal bükülme yönünün tersine (gyaku) basınç uygulamayı tercih ederler. Her ikisinin de denenmesi benzerlik ve farklılıkların keşfedilmesi faydalıdır. Uke”nin düşerken rahatça ukemi yapabilmesi için ellerinin bırakılması gerekir. (çalışmalar sırasında uke”nin rahat ukemi yapabilmesi ve sakatlanmaması bizim sorumluluğumuz alındadır.)

14-) Shomen Uchi Kaiten Nage; Temel fırlatma tekniklerindendir. Rakibin bize yakın olan kolunu önce aşağı ve onun arkasına doğru, sonra yukarı ve öne doğru hareket ettirerek büyük bir daire çizdiririz. Bu hareket onun saldırısını bu dairenin içine çeker ve öne doğru yuvarlanmasına neden olur. Bu yuvarlanmanın oluşabilmesi için rakibin başı kontrol altına alınmalı ve kısa bir süre aşağı bastırılmalıdır. Tekniğin başarısı rakibin saldırısının yere doğru

yöneltilmesine bağlı olduğundan bizim hareketlerimizin yere yakın olmasına ayrıca özen göstermek gerekir. Eğer rakibin başı yeterince alçakta değilse onu kontrol altına alamayız ve onun karşı ataklarına açık durumda kalırız.

15-) Shomen Uchi Iriminage; Rakip sağ eliyle yukarıdan aşağıya kafanıza bir darbe vurduğunda önce çarpaz sağ kolunuzla bloke edersiniz. Aynı zamanda rakibin arkasına doğru dönerek bir daire çizip adım atarsınız. Rakibin sağ kolunu dirsekten sağ avucunuzla kitlerken sol eliniz ise rakibin sol omzundadır. Rakibin sırtı göğsünüzün hizasındadır. Dairesel dönüşümüzün ivmesine rakibi de katarak onu sağa doğru hareket etmeye zorlarsınız. Dengesi bozulan rakip sağa doğru dönüşüne devam edip sağ kolunuzun vuruşu yapacak en müsait açısına doğru hizalandığında aşağıdan yukarıya doğru yüzüne sert bir kol vuruşuyla tekniği tamamlarsınız.

16-) Shomen Uchi Ikkyo Omote ve Ura; Rakip sol veya sağ eliyle yukarıdan aşağıya kafanıza doğru bir kesme darbesi vurduğunda çarpaz sol kolunuzla darbe önlersiniz. Aynı anda boştaki sağ ve sol elinizle rakibi dirseğinin hemen arkasından yakalayarak, dirseği onu kendi yüzüne vurduracak şekilde itip dengesini bozarsınız. Daha sonra rakibin kolunu dirsekten hızla yere doğru bastırırken üzerine doğru adım atarak tekniği tamamlarsınız.

17-) Kokyu Ho; Bu teknik, uke"nin hareketlerine uyumlanmayı ve özellikle gücümüzü belirli bir amaç için zihnimizle birlikte kullanmayı ve rakibi bütünleşmiş zihin ve beden gücü ile kontrol altına almayı öğrendiğimiz bir çalışmadır. Oturarak çalışıldığında kalçaların dengeli bir şekilde kullanılmasını da öğrenir ve ayakta uygulanan teknikler sırasında duruşumuzdaki sağlamlığı, dengemizi daha kolay ve etkin bir biçimde sağlayabiliriz. kokyu-ho çalışmasında kılıç kaldırır gibi (nefes alarak) ellerimizi kaldırır ve kılıçla keser gibi (nefes vererek) ellerimizi indiririz. Öğrenci bu şekilde nefes alıp verme düzenini, öteki tekniklerin de ayrılmaz bir parçası olarak çalışmalıdır. Uke olduğumuz zaman yapmamız gereken şey çalışmayı engellemek veya çalışma arkadaşımızın tekniğini bozmak değil, uyumlu olmayı öğrenmektir.

18-) Shomen Uchi Koshi Nage; Kalçayı dayanak noktası olarak alıp rakibi kalça üzerinden döndürüp atmak. Eski devirlerden kalma savaş tasvirlerinde görülen en eski tekniklerden biridir. Aikido çalışmalarında hemen tüm temel ataklara karşı kullanılabilir.

19-) Tsuki Kotegaeshi; Rakip gövdenize sağ eliyle yumruk attığında solunuza doğru kaçarak yine sol elinizle yumruğu kesersiniz. Sağ eliniz yukarıdan aşağıya doğru inerek rakibin sağ kolunu uzaklaştırırken dairesel bir adımla omuz omuza gelirsiniz. Bu sefer sol elinizle rakibin sağ kolunu bilekten yakalayıp yine dairesel bir adımla yüzyüze gelecek şekilde dönerken boştaki sağ elinizle rakibin bileğini ters açığa büküp yere düşmesini sağlarız.

20-) Aiki Otoshi; Farklı gibi görünmesine karşın aiki otoshi, rakibi fırlatmak ya da düşürmek için kalçaların dayanak noktası yapılması bakımından koshi nage"ye benzeyen bir yapıdadır. Ancak bu teknikte kalçalarımız rakibin önüne değil arkasına yerleştirilir. Rakibi ya önümüze ya da yan tarafımıza fırlatırız. uke nin bacaklarını kavradığımız sırada onun ağırlığının üzerimize yığılmasına dikkat etmemiz gerekir. Bunun için bedeninin alt kısmı, kalçaları, bacakları – kesintisiz bir hareketle süpürülmelidir. Bacaklarının süpürülmesiyle desteksiz kalan üst gövdesi bizim üzerimize abanmamalı fakat havada asılı kalmalıdır. Rakibi kalçalarımızın üzerine "yüklemek" hareketin akıcılığını aksatabilir. Bu teknikte en önemli unsur zamanlamayı doğru yapabilmektir.

21-) Yokomen Uchi Sumi Otoshi; Rakibin kolu bir eksen konumuna getirilir. Rakibin bedeni bu eksen etrafında dönerek kontrolünü kaybeder ve bu eksenin çekimine kapılır.

22-) Kosa (Ai Hanmi) Katatedori Irimi KoteGaeshi; Rakip sağ eliyle sizi sağ bileğinizden yakaladığı zaman elinizi kendi ekseni etrafında sola doğru dndererek rakibin sizi tutan elini yüz mesafesine kadar yukarı kaldırırsınız, daha sonra nde olan sağ adımı ile ileri doğru adım atarken aynı anda boşta olan sol elinizle rakibin suratına doğru bir vuruş yaparsınız, bu esnada arkada bulunan sol ayak, sağ ayağınızdan bir iki adım ne alarak rakibin çarpraz karşısında kalacak şekilde dairesel olarak kendi etrafınızda dönersiniz (2.sabaki). Dnşnz tamamladıktan sonra sol elinizle onun sağ bileğini yakalayarak hızla çekip kendi sağ bileğinizi kurtarırsınız. Bu kez sağa doğru dairesel dönerek rakibin bilekten tuttuğunuz sağ elinin dışına boştaki sağ avucunuzu yaslayıp ters yöne doğru bileğini bükerek kırma tekniğini uygularsınız.