



Aikido klub Tegatana

Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija

PRAVICE IN DOLŽNOSTI ČLANA AIKIDO KLUBA TEGATANA

Splošne določbe:

- s podpisom pristopne izjave član zagotavlja, da so njegovi podatki resnični,
- član potrjuje, da je seznanjen s statutom in ostalimi akti Aikido kluba Tegatana in se z njimi strinja,
- član trenira na lastno odgovornost,
- če se v klub včlani mladoletna oseba do dopolnjenega 7. leta starosti pristopno izjavo podpiše njegov zakoniti zastopnik, za mladoletnike v starosti med 7. in 15. letom pa morajo zakoniti zastopniki podati pisno soglasje,
- član dovoljuje klubu uporabo svojih osebnih podatkov za potrebe obveščanja in ostalih akcij kluba. Klub se obvezuje, da bo osebne podatke ščitil v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov (ur. list RS št. 59/99, 57/01).

Pravice člana:

- član kluba ima pravico obiskovati vse redne treninge kluba,
- član se lahko udeležuje vseh seminarjev, ki jih organizira klub,
- članu so dostopne vse ostale ugodnosti, ki jih nudi klub.

Dolžnosti:

- vsak član je ob včlanitvi v klub dolžan plačati pristopnino,
- mesečna članarina se poravna najkasneje do 15. v mesecu za tekoči mesec,
- pred opravljanjem izpita je potrebno poravnati vse članske obveznosti (letna članarina, mesečna članarina, plačilo izpita),
- za pristop k izpitu je potrebno izpolnjevati določene pogoje v skladu s pravili AKTT (ustrezno število treningov, število ur za pripravo k izpitu itd.),
- član je dolžan spoštovati statut kluba in se ravnati v skladu z ostalimi predpisi in pravilniki kluba,
- član je dolžan ob izstopu iz kluba obvestiti predsednika klub.



Aikido klub Tegatana, Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija;

mat.št: 4006674; ID DDV: SI61695238; št. računa NLB: IBAN SI56 0228 1025 7775 051;

kontakt: ☎ +386 40 700 009; e-mail: info@ak-tegatana.si



Aikido klub Togatana

Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija

BONTON obnašanja v Doju

1. *Aikido tehnike odločajo o življenju in smrti v enem napadu, zato moramo kot učenci pozorno slediti učiteljevim navodilom in ne smemo medsebojno meriti moči.*
2. *Aikido je pot, ki nas uči, da se soočimo z več napadalci istočasno. Učenci moramo tako trenirati, da bomo pripravljeni za obrambo pred napadalci z vseh strani.*
3. *Treningi se morajo vedno izvajati v prijetnem in prijateljskem ozračju.*
4. *Učitelj, trener ali inštruktor poučuje samo majhen del veščine. Njegovo vsestransko uporabo mora odkriti vsak učenec sam skozi nenehni trening.*
5. *V vsakodnevni vadbi začnemo z osnovnimi gibi telesa in počasi preidemo k zahtevnejšemu ter intenzivnejšemu treningu. Nikoli ne vsiljujemo ničesar, kar ni naravno in nerazumljivo. Če se spoštuje to pravilo, se ne bo nihče poškodoval in bodo lahko vsi trenirali v prijetnem ozračju.*
6. *Pri aikidu se vadita tako um kot telo. Aikido ustvarja pridne, poštene in spoštovane ljudi. Tehnike aikida se prenašajo z osebno vadbo, s človeka na človeka, zato jih ne smemo nikoli nepremišljeno in brez potrebe odkrivati drugim, saj jih lahko le-ti zlorabijo.*
7. *Ko vstopamo v telovadnico je prav, da se priklonimo v smeri slike O'Senseia ali sredine telovadnice – Doja. Enako naredimo, ko izstopamo. V telovadnico ne vstopamo bos, ampak v copatih ali s posebnimi obuvali, ki jih ne uporabljamo za zunaj.*
8. *Na blazinah nikoli ne nosimo čevljev, ampak smo vedno bos.*
9. *Na treninge vedno prihajamo pravočasno. Če zamudimo, se tiho usedemo na rob blazine v položaj Za-ho in počakamo, da nam trener dovoli, da se lahko priključimo treningu.*
10. *Če moramo iz kakršnegakoli razloga zapustiti blazine med treningom, moramo pristopiti k trenerju in ga prositi za dovoljenje, ko se vračamo, upoštevamo 7. točko teh pravil.*
11. *Ko začnemo z vajo, si svojega partnerja izberemo tako, da gremo do njega in sem mu priklonimo, s tem mu izkažemo spoštovanje in prošnjo, da bi delali z njim. Enako storimo, ko končamo vajo, da se mu zahvalimo za sodelovanje.*
12. *Na blazinah se izogibamo sedenju tako, da kažemo hrbet sliki O'Senseia. Prav tako se med sedenjem ne naslanjamo na zid, ne ležimo na blazinah in ne sedimo z iztegnjenimi nogami. Vselej sedimo v položaju Za-Ho (na kolenih) ali Agura (po turško).*
13. *Pred treningom moramo odložiti ves nakit (zapestnice, verižice, uhane) in uro.*
14. *V telovadnico ne prinašamo hrane in pijače ali žvečilnih gumijev, razen, če za potrebe treninga.*
15. *Nohte na rokah in nogah imamo vedno pristrizene na kratko.*
16. *Med treningom se ne pogovarjamo oziroma se pogovarjamo čim manj. Kadar se, naj bo to tiho in na temo aikido in tehnike, ki jih izvajamo.*
17. *Upoštevamo in izvajamo trenerjeva navodila. Ne dovolimo, da bi nas preostale aikidoke čakale!*
18. *Pazite na svojo osebno higieno in čistočo. Kimono ohranjamo vedno čisto in sveže oprano.*
19. *Redno plačujemo članarino. Če iz kakršnih koli razlogov svojih dolgov ne moremo pravočasno poravnati, se dogovorimo z blagajnikom in predsednikom kluba.*
20. *Ne preoblačimo se na blazinah oz. v telovadnici – Doju, razen kadar ni garderobe.*
21. *Treninge aikido obiskujemo zato, da se česa naučimo in ne da zadovoljujemo svoj EGO. Zato se od nas pričakuje vljuden in spoštljiv medsebojni odnos.*
23. *Vse čas ohranjamo polno mero zdrave pameti, spodobnosti in spoštovanja.*

Tudi kot mojster spoštuj svojega učitelja





Aikido klub Tegatana

Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija

AIKIDO SLOVAR

| JAPONSKI IZRAZ | SLOVENSKI POMEN |
|---------------------|---|
| Ai | Harmonija ali zedinjenje |
| Ai Hanmi | Medsebojni položaj |
| Aiki | Prelivanje ali harmonizacija kija |
| Aiki Otoshi | Aiki padec, vstopiti s spuščnim centrom in vzdigniti noge Uka |
| Aikido | Pot harmonije s kijem |
| Aikidoka | Oseba, ki trenira Aikido |
| Arigato | Zahvaljujem se ti (neformalno) |
| Ashi | Včasih pomeni noga, včasih stopalo |
| Ashi Sabaki | Tehnika gibanja |
| Atemi | Udarec v vitalno točko telesa |
| Ayumi-Ashi | Križanje nog (normalna hoja), poznan tudi kot Hiraki Ashi |
| Bo | Lesena palica dolžine približno 1,8 m |
| Bokken | Lesen meč, poznan tudi kot Bukoto |
| Budo | Vojaška pot, pot bojevanja |
| Bukoto | Lesen meč, poznan tudi kot bokken |
| Bushido | Pot borcev |
| Chudan | Na sredini |
| Chudan-tsuki | Udarec v trebuh |
| Dai Gokyo | Glej Gokyo |
| Dai Ikkyo | Glej Ikkyo |
| Dai Nikyo | Glej Nikyo |
| Dai Rokyo | Glej Rokyo |
| Dai Sankyo | Glej Sankyo |
| Dai Yonkyo | Glej Yonkyo |
| Dan | Stopnja črnega pasu |
| Deshi | Učenec |
| Do | Pot |
| Dojo | Do – pot, jo – kraj; kraj, kjer začnemo in nadaljujemo pot (treniranje) |
| Dojo Cho | Vodja dojoa |
| Domo | Hvala (neformalno) |





Aikido klub Tegatana

Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija

| JAPONSKI IZRAZ | SLOVENSKI POMEN |
|-------------------|--|
| Domo arigato | Zahvaljujem se vam (formalno) |
| Doshu | Veliki mojster ali glavni vodja poti |
| Eri | Ovratnik |
| Eri Tori | Prijem za ovratnik |
| Gaeshi | Navzven obrnjen gib ali nasprotni gib, nasprotno rotiranje, poznato tudi kot Tenkai, Kaeshi ali Kaiten |
| Gedan | Nizko |
| Geri | Nožni udarec |
| Gokyo | 5. tehnika Ude Nobashi ali nateg roke, poznato tudi kot Dai Gokyo, Gokyo Ude Nobashi |
| Gokyo Ude Nobashi | Glej Gokyo |
| Gyaku | Obratno, nasprotno |
| Gyaku Hanmi | Nasprotni stav |
| Hai | Da |
| Hajime | Prosim začnite |
| Hakama | Ločeno olačilo (krilo), običajno jo nosijo nosilci DAN stopnje |
| Hanmi | Polovična sprednja drža (noge v širini ramen, ena noga naprej in ena nazaj, vendar ne v preveliki razdalji) z ali brez orožja poznano tudi kot Kamae ali Gamae |
| Hanmi Handachi | Pozicija s sedečim položajem Nage, Uke stoji, poznato kot Hanza Hantachi |
| Happo | Osem strani, v vseh smereh |
| Hidari | Levo |
| Hidari Gamae | Levi položaj, poznano tudi kot Hidari Hanmi |
| Hidari Hanmi | Levi položaj, poznano tudi kot Hidari Gamae |
| Hiji | Komolec |
| Ikkyo | 1. tehnika; Ude Osae ali potisk roke, prav tako poznata kot Dai Ikkyo, Ikkyo Osae in Tomiki Aikido Oshi Taoshi ali potisk dol |
| Ikkyo Ude Osae | Glej Ikkyo |
| Irimi | Vstopiti |
| Irimi | Vhodni gib s korakom ali drsenjem |
| Irimi nage | Met z vstopom v nasprotnika ("20 letna tehnika") |
| Irimi Tenkan | Vhod in obrat, včasih imenovano Tai Sabaki |
| Jiyu Waza | Prosti stil izvajanje tehnik, prosta oblika tehnik |
| Jo | Palica (okoli 130 cm) |
| Jodan | Visoko |





Aikido klub Tegatana

Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija

| JAPONSKI IZRAZ | SLOVENSKI POMEN |
|--------------------|--|
| Juji Garame | Prepleteni met križanih rok, poznan kot Aya Dori |
| Kaiten | Navzven obratni moment rotacija, vrtenje, poznan tudi kot Gaeshi, Kaeshi, or Tenkai |
| Kaiten Nage (Soto) | Krožno rotirajoči met (zunanja stran), poznano tudi kot Tenkai Nage (Soto), v Tomiki Aikido poznano kot Ude Hineri ali zvin roke |
| Kaiten Nage (Uchi) | Krožno rotirajoči met (notranja stran), poznano tudi kot Tenkai Nage (Uchi) |
| Kamae | Drža, stav |
| Kata tori | Prijem za ramo |
| Katame Waza | Tehnika vzvodov in pritiskov, poznana tudi kot Osae Waza |
| Katana | Splošno poznana pod nazivom Samurajski meč |
| Katate | Ena roka |
| Katate tori | Prijem roke z eno roko (Gyako hanmi, Ai hanmi) |
| Ki | Združenje misli, duha in energijsko vitalno močjo; tudi energija univerzuma |
| Kiai | Krik, z namenom usmeriti vso našo energijo v eno točko |
| Kokyu ho | Metoda za razvitje Kokyu moči ali kija (partnerja spravimo iz ravnotežja in pritisnemo s kijem, namesto z golo fizično močjo) |
| Kokyu nage | Met z močjo diha (v aikido je mnogo variacij osnovne tehnike) |
| Komi | Spodnji |
| Koshi | Bok (del telesa) |
| Koshi nage | Bočni met |
| Kote (1) | Zapestje, poznano kot Tekubi |
| Kote gaeshi | Met z navzven obrnjenim zapestjem |
| Kote Hineri (1) | Zvijanje zapestja, glej Sankyo |
| Kote Mawashi | Zapestje v zasuku, glej Nikyo |
| Kubi | Vrat |
| Kyu | Šolska stopnja |
| Maai | Pravilna borbena razdalja med borcema ali timing |
| Mae | Spredaj, naprej |
| Mawashi | Obrat, zasuk |
| Migi | Desno |
| Migi Gamae | Desni stav, pozna tudi kot Migai Hanmi |
| Migi Hanmi | Desni stav, pozna tudi kot Migai Gamae |
| Morote tori | Prijem (napad na) roke z obema rokama |
| Mune | Prsa |



Aikido klub Tegatana, Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija;

mat.št: 4006674; ID DDV: SI61695238; št. računa NLB: IBAN SI56 0228 1025 7775 051;

kontakt: ☎ +386 40 700 009; e-mail: info@ak-tegatana.si



Aikido klub Tegatana

Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija

| JAPONSKI IZRAZ | SLOVENSKI POMEN |
|----------------|--|
| Mune tori | Prijem za prsi z eno ali dvema rokama |
| Nage | Branilec, izvajalec tehnike |
| Nage | Met |
| Nage | Oseba, ki meče ali izvaja tehnike, poznana tudi kot Tori |
| Nikyo | 2. tehnika, Kote Mawashi ali zasuk zapestja, prav tako poznano kot Dai Nikyo, Nikyo Kote Mawashi |
| Obi | Pas |
| Omote | Sprednja stran |
| Osae | Poriniti, potisniti, pritisniti, imobilizirati |
| Osae Waza | Imobilizirne ali potisne tehnike, prav tako poznane kot Katame Waza |
| O-Sensei | Ustanovitelj Aikida, Morihei Ueshiba, dobesedno: velik učitelj |
| Otoshi | Padec |
| Randori | Prosti slog |
| Rei | Priklon |
| Ryote | Obe roki |
| Ryote tori | Prijem obeh rok z obema rokama od spredaj |
| Sabaki | Gibanje telesa |
| Sankyo | 3. tehnika, Kote Hineri ali zvijanje zapestja poznano kot Dai Sankyo, Sankyo Kote Hineri ali v Tomiki Aikido Tenkai Kote Hineri ali rotirajoče zvijanje zapestja |
| Sensei | Učitelj |
| Sensei ni rei | Priklon učitelju (voditelju treninga) |
| Shiho Nage | Met v štiri strani, v Tomiki Aikido poznato kot Tenkai Kote Gaeshi ali nazaj rotirajoči zvin zapestja |
| Shomen | Sprednji ali vrhnji del glave |
| Shomen uchi | Vertikalni udarec po zgornjem delu glave |
| Soto | Odzunaj |
| Sumi Otoshi | Kotni met, 16 tehnika od Tomiki Kihon No Kata (Uki Waza) |
| Taisabaki | Gibanje telesa |
| Tanto | Leseni nož za treniranje |
| Tegatana | Roka kot meč, zunanji rob dlani, ki se uporablja kot rezilo pri meču |
| Tekubi | Zapestje, poznano kot Kote |
| Tekubi Osae | Pritisk na podlakt, glej Yonkyo |
| Tenchi nage | Met nebo-zemlja |



Aikido klub Tegatana, Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija;
mat.št: 4006674; ID DDV: SI61695238; št. računa NLB: IBAN SI56 0228 1025 7775 051;
kontakt: ☎ +386 40 700 009; e-mail: info@ak-tegatana.si



Aikido klub Tegatana

Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija

| JAPONSKI IZRAZ | SLOVENSKI POMEN |
|---------------------|--|
| Tenkai | Obrat navzven in navznoter poznano tudi kot Gaeshi, Kaeshi ali Kaiten |
| Tenkan | Obrniti se, obrat, prenos |
| Tori (1) | Prijem |
| Tori (2) | Oseba, ki meče oz. vadi tehniko, prav tako poznana kot Nage |
| Tsugi Ashi | Korak, ki sledi |
| Tsuki | Udarec naprej s pestjo, nožem ali palico (jo) |
| Uchi | Udariti od zgoraj navzdol |
| Ude | Roka |
| Ude Nobashi | Razteg oz. nateg roke, glej Gokyo |
| Ude Osae | Pritisk na zapestje, glej Ikkyo |
| Uke | Napadalec |
| Ukemi | Padec oz. preval |
| Ura | Zadnja stran |
| Ushiro | Zadaj, odzadaj |
| Ushiro eri-tori | Prijem za vrat od zadaj (po navadi za ovratnik) |
| Ushiro kubi shime | Davljenje od zadaj |
| Ushiro ryokata tori | Prijem za obe rami od zadaj |
| Ushiro ryote tori | Prijem za obe zapestji od zadaj |
| Ushiro Ukemi | Preval vzvratno |
| Waza | Tehnike |
| Yoko | Vodoravno, na stran |
| Yokomen | Stranski del glave |
| Yokomen uchi | Vertikalni zunanji stranski udarec v glavo ali vrat |
| Yonkyo | 4. tehnika, Tekubi Osae ali pritisk na podlakt, poznana tudi kot Kimi Osae, Dai Yonkyo, Yonkyo Tekubi Osae |





Aikido klub Tegatana

Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija

VPISNI LIST

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Ime: | _____ | Priimek: | _____ | | | | | | | | |
| Datum rojstva (dan, mesec, leto): | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Spol: | M | Ž | | | | | |
| Emšo: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Naslov stalnega prebivališča: | _____ | | | | | | | | | | |
| Poštna številka: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Kraj: | _____ | | | | | |
| Telefonska številka: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Email: | _____ | | | | | | | | | | |

IZJAVA:

Izjavljam, da želim postati član AIKIDO KLUBA TEGATANA.

S podpisom tega vpisnega lista se obvezujem, da bom spoštoval/a statut ter vse ostale akte Kluba, redno plačeval/a članarino in pisno sporočil/a vsako spremembo podatkov.

Izjavljam, da bom treninge, seminarje in ostale aktivnosti v Klubu obiskoval/a prostovoljno in da v primeru poškodbe ne bom vložil/a odškodninske tožbe proti klubu oz. njegovim članom.

Dovoljujem, da se moje osebne podatke uporabi za interne namene Kluba. Klub se obvezuje, da bo osebne podatke ščitil v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov (ur. list RS št. 59/99, 57/01).

podpis člana/članice

podpis staršev oz. zakonitih zastopnikov*

* Če se v društvo včlani mladoletna oseba do dopolnjenega 7. leta starosti, pristopno izjavo podpiše njegov zakoniti zastopnik, za mladoletnike, v starosti med 7. in 15. letom, pa morajo zakoniti zastopniki podati pisno soglasje.

IZPOLNI POOBLAŠČENA OSEBA KLUBA:

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Datum prejema vpisnega lista: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | | | | |
| Številka vpisnega lista: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Številka aikido knjižice: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | |
| Datum vpisa: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Datum izpisa: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| _____ | | | | | | _____ | | | | | |
| podpis pooblaščenice osebe / žig | | | | | | podpis pooblaščenice osebe / žig | | | | | |



Aikido klub Tegatana, Čopova ulica 3, 2310 Slovenska Bistrica, Slovenija;
mat.št: 4006674; ID DDV: SI61695238; št. računa NLB: IBAN SI56 0228 1025 7775 051;
kontakt: ☎ +386 40 700 009; e-mail: info@ak-tegatana.si