



איקידו ירושלים - הר הצופים

A
i
k
i
d
o

ההתקפות ושמותיהן:
חוברת הדרכה לאיקידוקה המתחיל

**Aikido attacks: Instruction
booklet for beginner aikidoka**

合
氣
道

מוגש ע"י: סנסיי חיים נוי
הוכן ע"י: ליאו ברון
אוקה: דני בובמן

אוגוסט 2016

Seidokan Attacks

www.Aikido-Jerusalem.org



איקידו ירושלים - הר הצופים

A
i
k
i
d
o

Katate-dori

קטטה-דורי
אחיזת פרק היד

מגן-Nage

תוקף-Uke



Katatekosa-dori

קטטהקוסה-דורי
אחיזת פרק היד
בהצלבה



Ryote-dori

רייטה-דורי
אחיזת שני פרקי
כף היד



合
氣
道



איקידו ירושלים - הר הצופים

A
i
k
i
d
o

Uke-תוקף

Nage-מגן

Katate-ryotemochi

קטטה ריוטה-מוצ'י
שתי ידיים אוחזות
יד אחת



Kata-dori

קטה-דורי
אחיזת כתף



Ryokata-dori

ריוקטה-דורי
אחיזת שתי
הכתפיים



合
氣
道



איקידו ירושלים - הר הצופים

Uke-תוקף Nage-נגן

A
i
k
i
d
o

Ushiro-dori

אושירו-דורי

תפיסת חיבוק מאחור



Ushiro tekubi-dori

אושירו טקובי-דורי

אחיזת שני פרקי כף

היד מאחור



Ushiro kubishime

אושירו קובישימה

חניקה מאחור

(יד אחת חונקת והשניה

אוחזת באחת הידיים)



合
氣
道



איקידו ירושלים - הר הצופים

Uke-תוקף Nage-מגן

A
i
k
i
d
o

Ushiro rio kata-dori

אושירו ריו קטה-דורי
אחיזת שתי הכתפיים
מאחור



Munetzuki מונצקי-מכה (אגרוף) לאיזור החזה



合
氣
道



איקידו ירושלים - הר הצופים

A
i
k
i
d
o

Shomenuchi שומנאוצ'י - מכה למצח (לחזית הפנים) מלמעלה

Nage-מן



Uke-תוקף



合
氣
道



איקידו ירושלים - הר הצופים

A
i
k
i
d
o

Yokomenuchi

יוקומנאוצ'י-מכה סיבובית לצד הראש

Nage-מגן

Uke-תוקף



合
氣
道

הנמי הנדצ'י-התגוננות בישיבה מהתקפה בעמידה - Hanmi handachi



Seidokan Attacks



איקידו ירושלים - הר הצופים

A
i
k
i
d
o

Kokyu-Dosa

קוקיו דוסה -
תרגילי נשימה
והשתלבות בישיבה

Nage-מגן

Uke-תוקף



Ikkyo gatame

איקיו גטמה
ריתוק איקיו



Hiji gatame

היג'י גטמה
ריתוק מרפק



合
氣
道



איקידו ירושלים - הר הצופים

A
i
k
i
d
o

Aikido weapons - כלי נשק באייקידו

Tanto (חרב קטנה) - סנטו-סכין עץ



Bokken - בוקן-חרב עץ



Jo (ג'ו-מקל עץ (אורך 127 ס"מ))



合
氣
道



איקידו ירושלים - הר הצופים

A
i
k
i
d
o

Jo nage

ג'ו נגה-
טכניקות הטלה
באמצעות מקל

Jo-Nage



Uke-Toku



Jo dori

ג'ו דורי-
טכניקות הטלת תוקף
עם מקל והוצאת המקל



Tachi dori

טאצ'י דורי-
טכניקות הטלת תוקף
עם חרב והוצאת החרב



合
氣
道



איקידו ירושלים - הר הצופים

A
i
k
i
d
o

Bokken waza

בוקן ואזה -
טכניקות חרב מול
חרב

Nage-מגן

Uke-תוקף



Jo Ken waza

ג'ו קן ואזה -
טכניקות מקל
מול חרב



Jo Jo waza

ג'ו ג'ו ואזה -
טכניקות מקל
מול מקל



合
氣
道

אימון אהנה = אונאישימס