

BUKI WAZA

Trening z bronią wg. systemu Saitō Morihiro (齊藤 守弘) 1928–2002, który usystematyzował nauki twórcy Aikido Ueshiba Morihei (植芝 盛平) 1883–1969, nauczane głównie w systemie Takemusu Aikido zwanym również Iwama Aikido (岩間スタイル合気道 Iwama Sutairu Aikidō).

AIKI-KEN (合気剣:あいきけん)

BOKKEN (木剣)

Suburi (素振り:すぶり) – jest siedem podstawowych form cięcia mieczem. Ćwiczenia te wykonuje się bez partnera.

1. *Uchi-no*: Shomen Uchi
2. *Ni-no*: Shomen Uchi Komi
3. *San-no*: Miecz Ki Uniwersu
4. *Yon-no*: Renzoku Shomen Uchi Komi
5. *Go-no*: Renzoku Shomen Uchi Komi
6. *Roku-no*: Shomen Uchi Tsuki
7. *Shichi-no*: Migi Shomen Uchi Hidari Tsuki

Happo giri – ćwiczenie cięcia w ośmiu kierunkach

Ken no awase – ćwiczenie wykonuje się z partnerem

1. *Migi no Awase*,
2. *Hidari no Awase*
3. *Go no Awase*
4. *Shichi no Awase*

Kumi Tachi (組太刀:くみたち) – spotkanie mieczy, ćwiczenie wykonuje się z partnerem, pozwala na lepsze poczucie swojego centrum / środka ciężkości.

1. *Ichi-no-tachi* (一の太刀)
2. *Ni-no-tachi* (二の太刀)
3. *San-no-tachi* (三の太刀)
4. *Yon-no-tachi* (四の太刀)
5. *Go-no-tachi* (五の太刀)

Henka no Tachi – są wariacjami ruchów Kumi Tachi, które mogą polegać na odebraniu miecza, rzutach itp.

Kimusubi no tachi (気結びの太刀) – połączenie energii ćwiczących z mieczem

Ken tai Jō – miecz kontra kij (siedem form)

Ken tai Ken – miecz kontra miecz

AIKI-JO (合気杖:あいきじょう)

JO (杖)

Suburi (素振り:すぶり) – jest dwadzieścia podstawowych ruchów kija. Ćwiczenia te wykonuje się bez partnera.

Są one podzielone na podgrupy:

Pięć Pchnięć Tsuki (突き *tsuki*) - Tsuki No Bu

1. *Choku-tsuki* (直突き)
2. *Kaeshi-tsuki* (返し突き)
3. *Ushiro-tsuki* (後ろ突き)
4. *Tsuki gedan-gaeshi* (突き下段返し)
5. *Tsuki jodan-gaeshi uchi* (突き上段返し打ち)

Pięć Cięć Uchi (打ち *uchi*) - Shomen No Bu

6. *Shomen uchikomi* (正面打ち込み)
7. *Renzoku uchikomi* (連続打ち込み)
8. *Men uchi gedan-gaeshi* (面打ち下段返し)
9. *Men uchi ushiro-tsuki* (面打ち後ろ突き)
10. *Gyaku-yokomen ushiro-tsuki* (逆横面後ろ突き)

Trzy Ruchy Katate „Jednej Ręki” (片手 *katate*) - Katate No Bu

11. *Katate gedan-gaeshi* (片手下段返し)
12. *Katate toma-uchi* (片手遠間打ち)
13. *Katate hachi-no-ji gaeshi* (片手八の字返し)

Pięć Hasso „Ósemek” (八相 *hassō*) - Hasso Gaeshi No Bu

14. *Hasso-gaeshi uchii* (八相返し打ち)
15. *Hasso-gaeshi tsuki* (八相返し突き)
16. *Hasso-gaeshi ushiro-tsuki* (八相返し後ろ突き)
17. *Hasso-gaeshi ushiro-uchi* (八相返し後ろ打ち)
18. *Hasso-gaeshi ushiro-barai* (八相返し後ろ払い)

Dwa Ruchy Nagare (流れ *nagare*) - Nagare Gaeshi No Bu

19. *Hidari nagare-gaeshi-uchii* (ヒダリ流れ返し打ち)
20. *Migi nagare-gaeshi-tsuki* (右流れ返し突き)

Happo tsuki – ćwiczenie pchnięcia w ośmiu kierunkach

Jō no awase – ćwiczenie wykonuje się z partnerem

Kumi Jō (組杖) – kije się spotykają , ćwiczenie wykonuje się z partnerem, pozwala na lepsze poczucie swojego centrum / środka ciężkości.
Jest 10 form kumi jō.

Henka no Jō – są wariacjami ruchów Kumi Jō, które mogą polegać na odebraniu kija, rzutach itp

Jō Kata (杖型) – formy ruchowe, które wykonują się solo (techniki wykonywane na wyimaginowanym partnerze).

1. *Sanjūichi no Jō* – w skład kata wchodzi 31 ruchów.
2. *Jūsan no Jō* – w skład kata wchodzi 13 ruchów.
3. *Roku no Jō* – w skład kata wchodzi 6 ruchów.

31 Jō Kumijo (31 Kata no Kumijō) - Sanjūichi no Jō wykonywane razem z partnerem (1-3; 4-6; 9-11; 13-17; 18-22; 22-27; 27-31).

13 Jō awase - Jūsan no Jō wykonywane razem z partnerem

Jō tai Jō – kij kontra kij.