



BIULETYN

WARSZAWSKIEGO CENTRUM AIKIDO

LUTY 2020



W ŚRODKU

STAŻ

Z SENSEI LEMANEM

ZMIANA

TERMINU MAJOWEGO STAŻU

ODWIEDZAMY

DOJO MILANÓWEK

MEGURI

W UJĘCIU ENERGII (KI)

ROBERT GÓRSKI

W POSZUKIWANIU HARMONII

ALEXANDER GORZELAK

GLOBALNE MMA

AIKIDO → CHALLENGE

MASZ U NAS COŚ DO POWIEDZENIA
 NIE TYLKO O AIKIDO,
 BO NIE JESTEŚMY FANATYKAMI. LUBIMY
 TĘ SZTUKĘ WALKI,
 ALE WSZYSCY WCZYTAMY SIĘ W TO,
 CO CIEBIE FASCYNUJE I NAKRĘCA. NAPISZ
 SWÓJ ARTYKUŁ. PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI.

NOWA STRONA INTERNETOWA
 STRONA WWW NASZEGO KLUBU
 OSIĄGNĘŁA JUŻ PEŁNOLETNOŚĆ.
 W NAJBLIŻSZYM CZASIE CZEKA NAS
 ODŚWIEŻONA FORMA!
 MASZ POMYSŁ – WSZYSTKIE SUGESTIE
 MILE WIDZIANE.

- 3 BARWNE CYTATY**
- 4 STAŻ Z SENSEI LEMANEM**
- 5 ZMIANA TERMINU STAŻU**
- 6 ODWIEDZAMY DOJO WCA W MILANÓWKU**
- 10 STAŻ DLA DANÓW**
- 14 MEGURI W UJĘCIU ENERGII (KI) W AIKIDO**
- 15 W POSZUKIWANIU HARMONII**
- 18 GLOBALNE MMA**
- 22 AIKIDO CHALLENGE**



MARCIN WIELGOPOLAN
 Instruktor Dojo Jabłonna
 3 DAN - marcin.wielgopolan@gmail.com

DRODZY AIKIDOCY I PRZYJACIELE WCA, ODDAJĘ W WASZE RĘCE PIERWSZY NUMER

Postanowiliśmy rozpocząć wydawanie „BIULETYNU WCA” ponieważ klub, w którym ćwiczymy Aikido jest już bardzo dojrzałą organizacją i potrzebujemy wspólnego miejsca, gdzie będziemy mogli przedstawić Wam najważniejsze informacje.

Chcielibyśmy, aby było to miejsce, z którego dowiecie się o wydarzeniach z ostatnich tygodni jak i przedstawimy Wam nasze plany. Kolejnymi blokami tematycznymi będą ciekawe wydarzenia z naszych sekcji, informacje o naszych instruktorach oraz uczniach, kącik dla najmłodszych aikidoków, coś z historii Aikido, ogłoszenia, słowniczek pojęć, etc.

Czytacie pierwszy numer „BIULETYNU WCA”, który jest wynikiem pracy małego lecz bardzo sprytnego zespołu redakcyjnego. Bawcie się dobrze i bądźcie wyrozumiali: nagroda Pulitzera jeszcze przed nami :)

Życzę przyjemniej lektury.

Ohayou Gozaimasu!

NOWA ŚWIECKA TRADYCJA

NIEZAPOMNIANE BARWNE CYTATY SPIJANE Z UST SENSEI

...ale nie tylko od instruktorów. Trzeba przyznać, że potknięcia słowne oraz przejęzyczenia wywołują ogólne rozbawienie. Na zajęciach czujemy się swobodnie, co pozwala nam na dobrą zabawę i nieprzejmowanie się padającymi lapsusami.

Zachęcamy do przesyłania na adres mailowy marcin.wielgopolan@gmail.com cytatów, które udało Wam się wyłapać podczas zajęć. Mogą to być zarówno mądrości wygłoszone przez prowadzących, jak i uczestników. Żenujące żarty także są mile widziane.

Przesyłając e-mail z propozycją – fajnie jak krótko opisze w jakiej sytuacji i kontekście cytata został wygłoszony. Nie zapomnijcie o podaniu osoby wygłaszającej zgłaszane słowa oraz miejsca.

My, ze swojej strony czasem dodamy złośliwy komentarz... :

Marcin, jest nam po prostu, tak po ludzku... przykro.



JUŻ ZA NAMI

STAŻ W WARSZAWIE

ETIENNE LEMAN 7 DAN



W dniach 15 i 16 listopada 2019 w Warszawie (w Dojo Bródno) odbył się staż prowadzony przez Etienne Leman Sensei.

Staż trwał dwa dni, w sumie odbyło się pięć treningów (trzy treningi dla dorosłych oraz dwa treningi dla dzieci), które zgromadziły ponad 100 osób z całej Polski.

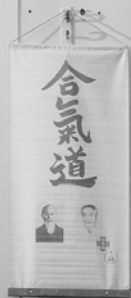
Każdy z treningów miał swój przewodni temat i każdy z nich motywował nas do jak największego skupienia i wysiłku. Sensei nie szczędził nam rad i uwag, odpowiadał na wszystkie pytania, pomagał nam pokazując najdrobniejsze szczegóły wykonywanej techniki. Podczas treningów cały czas „krążył” po Dojo, korygował nasze przemieszczenia, pracę centrum oraz techniki.

Po ostatnim treningu w sobotę, na szkolnej stołówce zorganizowane zostało sayonara party. Każdy kto uczestniczył w spotkaniu przyniósł swoje ulubione danie i podzielił się ze wszystkimi chętnymi.

Grupa dzieliła się wrażeniami, omawiała treningi, plany na przyszłość a we wszystkich dyskusjach starał się uczestniczyć Sensei. Piszę, że starał się uczestniczyć gdyż nieliczni z nas znają trochę język francuski i staraliśmy się wspólnie rozmawiać z Sensei'em.

Wielkie podziękowania dla Marcin Ziółkowski sensei - za tłumaczenie podczas stażu, dla Michał Kaźmierczak sensei - za wszelkie sprawy organizacyjne związane z przygotowaniem stażu.

Już nie możemy doczekać się kolejnej wizyty Sensei Etienne, która będzie w marcu 2020 w Bydgoszczy. ■



KALENDARZ STAŻY W WCA

**UWAGA! Z POWODU WYBORÓW PREZYDENCKICH I BRAKU DOSTĘPNOŚCI SALI
– ULEGA ZMIANIE TERMIN STAŻU DLA DAN ORAZ 4 KYU+ Z DNIA 09.05. NA DZIEŃ 16.05.2020.**

STAŻE MIĘDZYNARODOWE:

Prowadzący Etienne Leman Sensei 7 DAN – 06 - 08 marca 2020 Bydgoszcz

CYKL STAŻY DLA 1 KYU + DAN (Dojo Bródno):

~~09 maja 2020 godz. 13:00 – 17:00~~

16 maja

CYKL STAŻY DLA 4 KYU - 1 KYU (Dojo Bródno):

21 marca 2020 godz. 13:00 – 17:00

~~09 maja 2020 godz. 13:00 – 17:00~~

16 maja

Letnia Akademia Aikido:

27 czerwca – 4 lipca 2020, Ośrodek Wczasowo-Kolonijny „KORONA”, Mikoszewo k. Stegny



SZLAKIEM SZKÓŁ WCA

ODWIEDZINY W DOJO MILANÓWEK

W Milanówku przy ulicy Żabie Oczko 1 odbywają się zajęcia z Aikido prowadzone przez Wojtkę Kaźmierczaka. Dwie grupy: dziecięca i dorosłych, zaciekle trenują w poniedziałki i czwartki w Szkole Podstawowej nr 3. Zobaczcie kilka zdjęć z zajęć. Warto odwiedzić tę sekcję, bo skoki, przewroty i pady – to chyba ich konik.

Dziewczyny
w doskonałych humorach
dają z siebie wszystko!



Zawiązać pas?
Poprawić fryzurę?
Pewnie! Sensei Norbert pomoże.



WIDAĆ, ŻE DZIECI DOBRZE SIĘ TU BAWIĄ

Dynamiczna zmiana ćwiczeń dostosowanych do wieku podopiecznych. Różnorodność zabaw, ale także niezapominanie przez trenerów o nauce technik i – jak ważnej – dyscypliny. Wszystko w przyjaznej atmosferze. Wiele uśmiechów, choć także ogromna ilość energii, którą należy przecież okiełznać.

MŁODZI AIKIDOCY W NATARCIU

Od razu widać, że oprócz zabawy – ważne w tej sekcji jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, które rozwijają podopiecznych od strony bezpiecznych technik wykonywania stawianych zadań.▶





**SKUPIENIE I WYSILEK
W PRZYJAZNEJ ATMOSFERZE**

Po grupie dziecięcej, salę przejęła grupa... młodych duchem. Treningi są wymagające, ale nawet początkujący mogą liczyć na pełne wsparcie bardziej zaawansowanych koleżanek i kolegów z maty.▶





DOJO MILANÓWEK ZAPRASZA!

Adres: ul. Żabie Oczko 1, Szkoła Podstawowa nr 3
Treningi: poniedziałek i czwartek
dzieci: 18:45 - 19:30 / dorośli: 19:30 - 20:45

KONTAKT: Wojtek Kaźmierczak, 3 DAN

TELEFON: 600 008 999 **MAIL:** dojo.milanowek@aikido.warszawa.pl ■



JUŻ ZA NAMI

STAŻ DLA DANÓW

MARCIN ZIÓŁKOWSKI 5 DAN

MICHAŁ KAŻMIERCZAK 5 DAN



W dniu 25 stycznia 2019 w Warszawie (w Dojo Bródno) odbył się staż dla Dan'ów prowadzony przez naszych dwóch mistrzów.

CZAS, PRZESTRZEŃ, DROGA, PRZEMIESZCZENIE, DYSTANS, ENERGIA...

Jest sobota rano. Do godziny „S” jest jeszcze kilka godzin, każdy z uczniów ma inny rytuał przygotowań. Niektórzy wykonują poranny zestaw ćwiczeń rozciągających, niektórzy są jeszcze w półśnie do ostatniej chwili wyczekując sygnału do rozpoczęcia ćwiczeń, kilkoro ma jeszcze obowiązki w swoim habitacie.

Około południa w żyłach zaczyna krążyć adrenalina, w torbach czeka złożony strój, broń jest sprawdzona i przygotowana do czekających ją zadań. Czas...

Powoli do Dojo Bródno zaczynają schodzić się uczniowie. Każdy w skupieniu przygotowuje się do treningu, każdy zastanawia się jaką niewiadomą dzisiaj spotka. Tylko dwie osoby są całkowicie opanowane i nie poddają się emocjom – to nasi Mistrzowie, Sensei – osoby, od których uczymy się i którzy pozwalają nam się uczyć.

„... nie myśl o technice, nie koncentruj się na ręce swojego partnera, myśl o linii centralnej, twój partner jest całością, a nie tylko ręką, nie patrz – kontroluj otoczenie, skoncentruj się na energii, umieść się w centrum, nieważna jest technika – ważny jest czas, czas, CZAS...”▶



Okazuje się, że CZAS, ENERGIA są uniwersalne i przeplatają się przez wiele stylów Sztuk Walki.

Dzisiaj (25 stycznia 2020 r.) kilkudziesięciu uczniów pod kierunkiem Marcin Ziółkowski sensei i Michał Kaźmierczak sensei zgłębiali zagadnienia związane z pracą w Aikido w odpowiednim czasie, z odpowiednią energią, w prawidłowym dystansie.

Kilkadziesiąt osób chcących być coraz lepszymi, poświęciło swój czas na wykonywanie zadań pod czujnym okiem Mistrzów, na ćwiczenie najbardziej wymagających technik Aikido. ►



Techniki z bronią, techniki bez broni, pełna uwaga na swoim partnerze i pełna koncentracja na przestrzeni, bezpieczeństwo i rozważa, umiejętności i improwizacja.

To wszystko przez cztery godziny działo się na macie w Dojo Bródno. ►





Aikido jest wolne, Aikido jest dla wszystkich i każdy może z niego czerpać to, co najlepsze – pamiętajmy o tym podczas każdego treningu.

**CZAS, PRZESTRZEŃ, PRZEMIESZCZENIE,
DYSTANS, ENERGIA... I DROGA,
KTÓRĄ MAMY NADAL DO PRZEJŚCIA. ■**



YESNES

MEGURI

W UJĘCIU ENERGII (KI) W AIKIDO

Aikido jest jedyną japońską sztuką walki, w której w nazwie funkcjonuje słowo KI. Nie ma tego członu ani w kendo, judo, sumo, jujutsu, kyudo... W związku z tym nawet w nazwie nie istnieje aikido bez energii (KI).

Wszystko co dzieje się w Aikido jest energetyczne i winno odbywać się wertykalnie i po okręgu, ponieważ energia krąży od góry do dołu i od dołu do góry, a aby jej przepływ odbywał się bez zakłóceń nie może mieć krawędzi, więc geometryczną jej drogą jest okrąg. Jest to nierozdzielnie związane z oddechem, bez którego nie ma przepływu energii, nie ma życia w żadnej formie.

Świat horyzontalny jest bytem werbalnym, fizycznym, jednakże aby była zachowana równowaga musi być zbudowana relacja pomiędzy światem fizycznym i mentalnym, między bytem werbalnym i wertykalnym, między uke, a tori.

Nasze ciało jest bytem energetycznym w którym część gedan (świat horyzontalny) odpowiada za werbalną naturę, a części Jodan za mentalny (świat wertykalny) yin-yang.

Pierwszą rzeczą w świecie aikidoki jest nauczanie się kierowania energią, winna ona krążyć od centrum uke do centrum tori.

Do tego w aikido służy meguri. Meguri werbalnie ściśle powiązane jest z biodrami oraz przemieszczeniem, ponieważ energię można najpierw kierować, a następnie trzeba nauczyć się ją formować poprzez ruch.

Werbalnie meguri wygląda jakby była to praca nadgarstka w zakresie od nikkyo do kotegeashi, jednakże cała energia i ruch pochodzą z bioder z centrum do centrum (uke-tori), aby tak pracować trzeba być subtelnym w ruchu, "przemieszczać" całe ciało od głowy do stóp.

Bycie luźnym, subtelnym w ruchu powoduje, że energia przepływa, ponieważ każde spięcie i każda nawet minimalna siła jest izolatorem energii, jest krawędzią geometryczną.

Aby doświadczyć energię (KI) nie można jej szukać, trzeba być otwartym i pozwolić jej płynąć, czuć ją, bo nie szuka się oświecenia (satori) tylko się go doświadcza, po nim można doświadczyć już tylko spełnienia czyli subumi.■



ROBERT GÓRSKI / DOJO NIECAŁA

W POSZUKIWANIU HARMONII

AIKIDO I JAZDA KONNA CZEŚĆ 1

Oddajemy w Wasze ręce pierwszy artykuł napisany przez nas – uczniów Warszawskiego Centrum Aikido. Autorem jest Robert Górski, który od kilku lat uczęszcza na zajęcia AIKIDO w Dojo Niecała. Rewelacyjny artykuł o koniach... ale czy na pewno? Zachęcamy do lektury! Czekamy na dalsze części i Wasze opowieści.

ROBERT GÓRSKI – W POSZUKIWANIU HARMONII. AIKIDO I JAZDA KONNA. CZĘŚĆ 1.

Na wstępie wypada podziękować pomysłodawcom niniejszego newslettera, a nawet bardziej - Biuletynu Warszawskiego Centrum Aikido, za przyjęcie propozycji współpracy i otwartość na teksty o tematyce różnej, mniej lub bardziej związanej ze Sztuką.

Z uwagi na przyjęty szablon i narzucone sobie ograniczenia, aby czytelnika nie zmęczyć i nie zniechęcić, a jednocześnie sprawić, że na kolejne wydania będzie oczekiwać – podjęty temat przedstawię w formie cyklu.

Będzie to zarówno opowieść o tym, czego już doświadczyłem, a także o tym, czego nieustannie doświadczam. Mam nadzieję, że przyciągnie ona uwagę wszystkich z Was, których znam, jak również tych, z którymi być może miałem już okazję spotkać się na macie, ale nie było sposobności do dłuższej rozmowy.

Historia, którą zamierzam napisać, jest tak dziwna, że początkowo miałem wątpliwości czy się nią w ogóle dzielić. Moja przygoda z jeździectwem i Aikido zaczęła się stosunkowo późno, po 35 roku życia.

Raczej... przypadkiem, jako rezultat poszukiwania czegoś, czego w dotychczasowym życiu brakowało. Inspirację znalazłem w 2014 r. daleko, bo w Palo Alto w Kalifornii, podczas wieczornej rozmowy z 82-letnią kobietą, u której wynajmowałem wówczas pokój.

Po powrocie do kraju umówiłem się na pierwszą lekcję jazdy. Zaangażowanie i regularność (przynajmniej 1-2 jazdy w tygodniu) sprawiły, że po niecałym roku byłem już w zupełnie innym miejscu. Często jednak – mimo zapewnień instruktorki – miałem wrażenie braku kontroli nad półtonowym prymitywnej rasy koniem fiordzkim. Ta wydumana przeze mnie idea „kontroli” przez jakiś czas jeszcze mi towarzyszyła. ►

Podczas kolejnego pobytu w Kalifornii w 2015 r. trafiłem do instruktora, który stał się dla mnie bardziej mentorem, przewodnikiem w tej przygodzie.

Dowiedziałem się wtedy, jak oddychać, pozostać zrelaksowanym i „obecny” w określonej sytuacji, a także jak podejmować skuteczne, zdecydowane działania. Teraz trzeba było to wszystko połączyć.

Pierwsi instruktorzy, których uważam za dobrych nauczycieli, nie poświęcali niestety zbyt wiele czasu na przekazanie wiedzy z zakresu behawioryzmu koni, budowania porozumienia z koniem.

DLACZEGO JEST TO WAŻNE?

Napięcie, wstrzymywanie oddechu w niczym nie pomagają zarówno jeźdźcowi, jak i koniowi. Co więcej, burzy to harmonię z koniem, który czuje wszystko, co robimy i pozornie wszystko, o czym myślimy. To bardzo spostrzegawcze zwierzęta. Ich przetrwanie zależy od umiejętności czytania mowy ciała. Gdy inny koń unosi głowę, wstrzymując jednocześnie oddech, aby słuchać otoczenia, może to oznaczać, że zbliża się potencjalne zagrożenie. Wtedy reagują pozostałe konie w stadzie.

Być może najważniejszą lekcją była ta, kiedy musiałem nauczyć się bycia lepszym „przywódcą” (tzw. leader), któremu koń zaufa w sytuacji zagrożenia i nie ucieknie instynktownie. Niby drobiazgi, ale mają wpływ na jakość pracy z koniem. Można to porównać do roli nage. Nie w kontekście wykonywanych technik, ale kontroli energii, podczas gdy uke staje się spokojny i elastyczny, dąży do odzyskania równowagi i ochrony słabych punktów. Ale o tym później.

Wszystko to, czego się nauczyłem, postanowiłem przełożyć na praktykę jeździecką. Zmieniłem też „styl” jeździectwa z klasycznego na western, tzw. naturalne. Dla zainteresowanych wspomnę, że styl ten ma – jak się przyjmuje – korzenie w husarskiej szkole jeździeckiej. Koń do jazdy klasycznej i western jest teoretycznie taki sam. Inny jest sposób jego wyszkolenia i jazdy na nim, która polega – w skrócie – na subtelnej komunikacji.

Kolejne lata upłynęły jednak pod znakiem kontynuacji nauki elementów „technicznych” jazdy, ale miałem o czym myśleć. Szczególnie, że w Polsce nie jest łatwo o instruktora jazdy western. Owszem, w ostatnim czasie szkoła ta staje się coraz popularniejsza z uwagi na rozwój turystyki jeździeckiej, jednak nie wszędzie takie ośrodki są. Nadal więc czegoś brakowało, a przy tym doszły frustrujące problemy z równowagą, z którymi musiałem sobie poradzić. Czasem tak bywa.

Przełom nastąpił w listopadzie 2016 r. Zachęcony, w przyjacielskiej rozmowie, przez Sensei Magdę J. (3 DAN), odwiedziłem Warszawskie Centrum Aikido Dojo Niecała. ■



ALEXANDER GORZELAK / DOJO NIECAŁA & BRÓDNO

GLOBALNE MMA Z LOKALNEJ AIKIDOCKIEJ PERSPEKTYWY

Po prawie 30 latach od powstania japońskich organizacji K-1 oraz Pride, prekursorów dzisiejszych globalnych turniejów mieszanych sztuk walki (ang. MMA – mixed martial arts) takich, jak UFC, Bellator, czy rodzime KSW, skrót „MMA” na dobre zagościł w naszej świadomości.

Tak! Niespodzianka! Oto drugi artykuł napisany przez nas – uczniów Warszawskiego Centrum Aikido. Autorem jest Alexander Gorzelak, który od wielu, wielu lat uczęszcza na zajęcia AIKIDO w Dojo Niecała oraz Bródno. Miał on także krótki epizod z Aikido we Wrocławiu, ale wybaczymy, bo rodzina wybacza.

Czy można mówić o Aikido w MMA? Warto przeczytać!

ALEXANDER GORZELAK – GLOBALNE MMA - Z LOKALNEJ AIKIDOCKIEJ PERSPEKTYWY

Nawet jeśli jesteśmy pozornie bardzo oddaleni na naszej drodze budo, pełnej harmonii, relaksu i gracji, od zakrwawionego oktagonu, sensei Marcin Ziółkowski niejednokrotnie nawiązywał do znanych zawodników i ich poszczególnych walk, tłumacząc nam na Niecałej aspekty holistyczne – gdzie kończy się choreografia, a zaczyna efektywne aikido, czy szczegółowe – dotyczące zastosowania atemi.

Otóż atemi nie może zaburzać płynności i rytmu techniki, ma co najwyżej służyć do „precyzyjnego gaszenia światła”, jak fenomenalny nokaut Macieja Kazieczki na Michaelu Dubois podczas ostatniej gali KSW'52 (kliknij w [link](#), aby obejrzeć walkę na YouTube).

Natomiast kwintesencją efektywnego aikido, a właściwie aikijutsu, do którego musimy się cofnąć, aby porównanie do MMA nabrało sensu (nie istnieje aikido przeciwko MMA, przeciwko MMA może co najwyżej istnieć aikijutsu), jest dystans i czas. Z tej perspektywy Mamed Khalidov robi najlepsze aikido w Polsce – jest w czasie i dystansie; a ogromny potencjał ma w sobie młodzieńki francuski zawodnik Salahdine Parnasse ([link](#)).

Moglibyśmy zatem zaryzykować stwierdzenie, że w globalnym MMA najlepsze aikido prezentuje dagestański sąsiad naszego czeczeńsko-polskiego mistrza – obrońca pasa kategorii lekkiej UFC – Khabib Nurmagomedov z czystą kartą 28 wygranych walk, 0 porażek.►

Oglądając każdą walkę dagestańskiego „Orła” (pseudonim Khabiba bazujący na symbolice regionu) mam wrażenie, że do perfekcji opanował to, czego uczy nas sensei – zejść z linii ataku w idealnym czasie, by znaleźć się za plecami przeciwnika w dobrym dla siebie dystansie. Błyskawicznie następuje wpięcie się w plecy bądź efektowne obalenie i od tego momentu Khabiba nie da się pozbyć, niczym uciążliwej pchły – bardzo dobrze widać tę pracę w walce z Edsonem Barbozą ([link](#)). Charakterystyczną dla Khabiba strategią nieustającej presji służącą zdominowaniu często większego i lepiej przygotowanego fizycznie przeciwnika określono mianem maulingu. Umiejętności w parterze utytułowanego sambisty sprawiają, że mistrzowie brazylijskiego ju-jitsu (BJJ) wyglądają przy nim jak amatorzy – wystarczy spojrzeć na grad łokci kończący pięknym nokautem walkę z Thiago Tavaezem podczas gali UFC w Sao Paulo ([link](#)). „Gdyby sambo było łatwe to nazywałoby się ju-jitsu” stało się lotnym hasłem obecnym na koszulkach kibiców podczas tamtejszej gali.

przeźrenią i dystansem. Według przyjętej tutaj definicji, to również jest wyśmienite aikido, pełne pomysłowości i kreatywności, czyli tego, czego nam jako dorosłym aikidokom często najbardziej brakuje.

Postacie Nurmagomedova, czy Khalidova przywołałem również po to, aby odnieść się do ważnej puenty dotyczącej adaptacji poszczególnych sztuk walki przez zawodników MMA, zasłyszanej na Niecałej z ust senseia: „Gdy powstawała Konfrontacja Sztuk Walki, Juras reprezentował taekwondo, Mamed Khalidov i Aslambek Saidov brazylijskie ju-jitsu... Teraz to wszystko się pozacierało i jest już nieistotne...”

„LICZY SIĘ PRZEDZ WSZYSTKIM CZŁOWIEK, A NIE SYSTEM – to system ma być dla człowieka, a nie człowiek dla systemu.”. W ten sposób ucieliśmy wszelkie dywagacje na temat wyższości jednej sztuki walki nad inną – najważniejszy jest człowiek i to, jak ją zaadoptuje.



Aslambek Saidov, mistrz KSW (z prawej) wraz z uczestnikami Letniej Akademii Aikido 2018 w Olsztynie

Zupełnie odmienny, ale niezwykle efektowny styl walki bazujący na sanda (bojowa odmiana sportowego wushu/kung-fu) jest domeną Zabita Magomedsharipova, który w każdym starciu zaskakuje czymś zupełnie nowatorskim, najczęściej wręcz niewiarygodnymi kopnięciami ([link](#)). Bardzo polecam obejrzenie jego walk pod kątem pracy nad

O ile ostatnie 30 lat w MMA to przede wszystkim czas adaptacji BJJ, gdzie przynależność do rodu Gracie była traktowana jak członkostwo w rodzinie królewskiej sztuk walki, możemy domniemywać, że najbliższe 30 lat w sportach walki będzie należeć do mistrzów bojowego sambo, prowadzonych przez rodzinę Nurmagomedov. ▶

Ojciec Khabiba, Abdulmanap, to mistrz w przygotowywaniu mistrzów świata w sambo – wychował już ich ponad dwudziestu. Na następcę Khabiba jako mistrza wagi lekkiej UFC szykowany jest Islam Makhachev ([link](#)).

Gdy Fjodor Emelianenko negocjował swój powrót do MMA, UFC odrzuciło przygotowaną przez niego ofertę ko-promocji występów w UFC wspólnie z petersburską organizacją M-1 Global. Fjodor wybrał więc konkurencyjnego Bellatora i święci teraz triumfy w Japonii, gdzie zdobywał zawodniczą sławę w Pride – znakomite miejsce i czas do zwieńczenia spektakularnej kariery ([link](#)).

UFC naprawiło swój błąd i podpisało kontrakt z M-1 Global, która ma służyć jako trampolina najlepszych sambistów do UFC. Natomiast sam Nurmagomedov ufundował i otworzył w Dagestanie szkołę mistrzów, w której 500 dzieci ma razem trenować, spać, uczyć się i jeść niczym uchideshi. Wybudował też własne dojo i planuje kolejne – w Londynie, Abu-Dhabi, Dubaju i Moskwie.

Spodziewam się, że Khabib będzie się szykował na zasłużoną, sportową emeryturę po kwietniowym starciu z Tonym Fergusonem i coraz bardziej prawdopodobnym, ewentualnym rewanżu z Conorem McGregorem ([link](#)).

Mistrz odejdzie, ale bojowe sambo w świecie mieszanych sztuk walki zadomowi i zaadoptuje się na dłużej. Aikido i bojowe sambo łączy znacznie więcej niż dzieli, począwszy od rodowodu (jujutsu i judo), przez intencję (nacisk na walkę z uzbrojonym przeciwnikiem) i formę (dźwignie, rzuty, duszenia, walka bronią) po ducha budo, więc jego upowszechnienie to również i dla nas bardzo ciekawa perspektywa. ■

Repozytorium linków:

Kazieczko vs Dubois:

<https://youtu.be/inLj53DCoCc?t=42>

Parnasse vs Szymański:

<https://youtu.be/9brbTdZbEwY>

Nurmagomedov vs Barboza:

<https://youtu.be/vXFAUzyFLzo>

Nurmagomedov vs Tavares:

<https://youtu.be/rQTMcVv4HfU?t=150>

Magomedsharipov vs Bochniak:

https://youtu.be/3zmGjQ_OV7I

Islam Makhachev highlights:

<https://youtu.be/OcHQyQHvDeU>

Emelianenko vs Jackson:

<https://youtu.be/-ZKAcwXXRyk>

Nurmagomedov vs McGregor:

<https://youtu.be/r8mxmuEO5n0>

LAST, BUT NOT LEAST

AIKIDO → CHALLENGE

WYZWANIE DLA CIEBIE!

Szanowni Aikidocy,
zapraszamy Was do wspólnej zabawy,
która nazywa się "Aikido Challenge".
Na czym ta zabawa polega?

Co jakiś nieokreślony, ale za to przez określony (np. 21 dni) czas,
wszyscy chętni dostaną maila z adresu:

aikido.challenge@gmail.com

w którym znajdują zestaw ćwiczeń do codziennego wykonania.
Na koniec trzeba się "zgłosić" mailowo ze statusem wykonania zadania :)

Przykład - challenge a'la taiso.

Codziennie osoby, które przystępują do challenge'u, wykonują fragment taiso - po małej rozgrzewce, wykonują (w sumie) 120 skłonów w siadzie płaskim do nóg złączonych (3 x 10 skłonów), do nóg rozsuniętych (do lewej nogi - 3 x 10 skłonów, do prawej - 3 x 10 skłonów, do środka - 3 x 10 skłonów).

Cała zabawa opisywana jest w mailu startowym.

Każdego dnia pierwsza osoba wysyła do wszystkich (z wiadomości startowej) maila z treścią "zrobiłem/zrobiłam", a wszyscy, którzy danego dnia zrobili - również wysyłają.

Co to ma na celu: - zabawę (ale nie tylko) - wsparcie grupy w codziennej mini gimnastyce (coś dla zdrowia) - wyrobienie trochę systematyczności (na co dzień przydaje się) - lżej jest później na treningach etc.

Jeżeli chcesz przystąpić do zabawy wyślij maila na adres: aikido.challenge@gmail.com z informacją **"chcę spróbować"**.

Pewnego dnia wyzwanie się pojawi... ■

NASZE PLACÓWKI

PRZYJDŹ NA TRENING

WARSZAWSKIE CENTRUM AIKIDO

 **NIEPORĘT:**
DOJO NIEPORĘT
(JANA KAZIMIERZA 291)

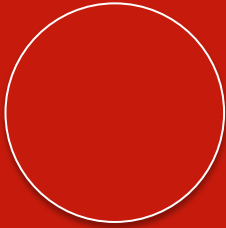
 **JABŁONNA:**
DOJO JABŁONNA (SZKOLNA 2)

 **KOBYŁKA:**
DOJO KOBYŁKA (JEZUICKA 1)

OŻARÓW MAZOWIECKI: 
DOJO OŻARÓW (SZKOLNA)

MILANÓWEK: 
DOJO MILANÓWEK
(ŻABIE OCZKO 1)

 **PRUSZKÓW:**
DOJO PRUSZKÓW
(KOŚCIUSZKI 38)

 **WARSZAWA:**
DOJO NIECAŁA (CENTRUM)
DOJO KRASICZYŃSKA (BRÓDNO)
DOJO OSIECKA (PRAGA POŁUDNIE)