

Selle artikliga tahan lahti seletada, läbi oma kogemuse, sõna ukemi ning selle erinevad vormid ja arengu etapid.

Esmalt õpetatakse meile koolis kukerpalli, mis toimib üle pea. Mis ju ei ole alguseks halb ja on lihtne ära õppida ning samas läbi pehmete mattide, mis meile on tuntud kui tatami, neil on väiksem oht vigastada kaela ja selga.

Hiljem kui liitume Aikido treeningutega on meil sees veel see kogemus koolis õppitud kukerpallist, mis muutub nüüd ukemiks. Nii meil seisabki ees kohe esimene ja vahest ka oluliseim muutus oma eelnevast õppitust.

Uue ukemi võtavad paljud kiirelt omaks, kuna see on kehale loomulik, aga on ka neid kellel läheb aega enda **usaldamiseks**. Sellisel juhul tehke rahulikult ja proovige oma hirmust üle saada. Ei ole kedagi, kes oleks trennist lahkund ja ei oskaks ukemit, see tuleb kindlasti välja.

Esimesed ukemid -esimene kehaline kokkupuude tatamiga

- enda usaldamine
- kartus haiget saada
- pea pööritus
- püsti saamine

Nüüd kui tuntakse end kindlamalt, soovitakse lisada kiirust. See on hea ja normaalne asjade kulg ning suurem osa ongi 2-3 nädalaga selles etapis. **Nüüd kui hakkame neid sooritama peaks.**

- usaldama end
- keskenduma igale tehtavale ukemile
- jälgima, et ei soorita ainult ühelt poolt
- ohutus (piisavalt ruumi)

Ukemid läbi tehnikate -peame usaldama oma kogemust

- peame kuulama partnerit
- lühemat teed pidi e. võimalikult loomulik keha jaoks

Reegel nr.1 Ukemi on alati selline, nagu õppisime iseseisvalt

nr.2 Tehnikatel, mis nõuavad ukemit, peavad uked alati sooritama ukemi, vaatamata sellele, kas tehnika on sooritatud korrektselt või mitte.

Ma tooks siin eraldi välja teema: **Ukemid vabas vormis läbi tehnikate**. Siin puutume koheselt kokku

- eneseusaldusega
- reaktsioon, paindlikus
- oma füüsilise vormiga
- hingamisega
- enese kontrolliga
- keha vabadusega
- partneri kuulamisega

Ukemi kõrgelt - Jagaksin koheselt kahte gruppi : Naudingu pakumine endale või partnerile, vahel mõlemale korraga.

- enese usaldus
- reaktsioon
- keha vabadus
- partneri kuulamine
- enesetunde treenimine

Olude sunnil e. väljapääsematu ukemi.

Vabas vormis ukemisi läbi tehnikate näeme demonstratsioonidel ja kui noored treenivad koos. Siis on suurem oht end vigastada, eriti harjutades pikaajaliselt. Väljapääsematu ukemid läheb vaja aeg-ajalt eriti kui kannate juba hakamat ja omate musta vööd.

Need kõik on ühed olulisemad ukemid millega kokku puutume igapäevastes treeningutel ja seminaridel. Veel on ushiro ukemid (tagurpidi), millel on samad vormid ja printsiibid. Treeningutel õpime neid paraleelselt (mae ukemi ja ushiro ukemi). Kindlasti tuleb meelde jätta, et ka ukemide üks oluline osa on püsti tõusmisel, mis aja jooksul muutub ja täiustub!

Rääkida arengust kui sellisest siis kõik on individuaalne, aga selge on see, et ei tohiks minna liiga kiiresti kiirtele ja kõrgetele ukemidele. Las suunavad teid selles juhendajad või annavad muul moel märku. Kuigi vigastused on meil küll väikesed on nad siiski olemas.

Eluiga ja füüsilised omadused mängivad siin samuti üliolulist rolli. Sellepärast kui tunnete end kohe alguses väga halvasti jätke ukemid ja mõelge parem mõnele sobivamale treeningule, kuna Aikidos me ei saa ilma nendeta.

Edasijõudnud peaksid teadma nende vajadust ja oskama neid erinevaid ukemisi alles

5-6 aasta pärast. Seega protsess kui selline on pikk. Oluline on teada, et kui olete tatamil kandes hakamat ning musta vööd, siis juhendaja arvestab momentaalselt, et oskate neid kõiki ukemi vorme.

Isiklikult olen tänapäeval kohanud paljusid mustade vöödega harjutajaid, kes pole neid piisavalt treeninud või ei mõista nad veel nende olulisust.

Miks me neid teeme? See on ja jääb alati küsimuseks Aikidos. **Ukemi lõpetab tehnika** sooritamise. Sellisel juhul väldime mõttetuid vigastusi ja vaidlusi. Samas õpime hakkama saamist ootamatutes olukordades (kukkumist), jäädes ise terveks. Siin kohal ei tohiks sassi ajada mõisteid ukemi ja uke. Mõiste uke e. partner vajab omaette lahti rääkimist, samas ukemi on oluline osa sellest, et millal ja millist ukemid sooritada vastava tehnika osas. Oluline on seda teada, kui soovite kaua püsida tatamil.

Kuna treening meetodid on klubides erinevad, viis kuidas ukemisi alustatakse, õpitakse, arendatakse ja neist räägitakse, kõik see baseerub peamiselt juhendaja enda kogemustele.

Soovin kõigile jõudu ja jaksu ukemide harjutamisel, ärge andke nii kergelt alla. Kui ei tule täna välja, tulevad homme.

Lugupidamisega,
Raido Ohtla
Tartu Aikidoklubi