

BODO RÖDEL

4.
überarbeitete
Auflage



AIKIDO

GRUNDLAGEN

TECHNIKEN | PRINZIPIEN | KONZEPTION

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Warum ein Buch über Aikido?	14
Vorwort von Christian Tissier <i>shihan, 8. dan aikikai</i>	19
Zum Inhalt des Buches	20
1 WAS IST AIKIDO?	23
Was ist <i>ki</i> ?	27
1.1 Aikido im Vergleich	28
<i>Judo</i>	30
<i>Ju-Jutsu</i>	31
<i>Karate</i>	31
<i>Taekwondo</i>	32
1.2 Grundlegende Voraussetzungen für dieses Buch	34
1.3 Übungsformen im Aikido	35
Waffen im Aikido	36
2 FUSSBEWEGUNGEN	39
2.1 <i>kamae</i>	41
<i>ai-hanmi</i> und <i>gyaku-hanmi</i>	43
2.2 Fußwechsel auf der Stelle	44
2.3 <i>irimi</i>	46
2.4 <i>tenkan</i>	49
2.5 <i>tai-sabaki</i>	52
2.6 <i>tai no henka</i>	57
2.7 Fußbewegungen im 90°-Winkel	60
2.8 <i>tsugi ashi</i>	64
2.9 <i>shikko</i>	67
<i>shomen uchi ikkyo omote waza</i>	68
<i>shomen uchi ikkyo ura waza</i>	71

2.10	Fußstellungen bei Schwertübungen.....	74
	<i>seigan kamae</i>	74
	<i>mu kamae</i>	74
	<i>waki kamae</i>	75
3	HANDBEWEGUNGEN.....	77
3.1	Handbewegungen aus <i>ai-hanmi katate dori</i>	78
	Erste Möglichkeit.....	79
	Zweite Möglichkeit.....	80
	Dritte Möglichkeit.....	81
	Vierte Möglichkeit.....	82
	Fünfte Möglichkeit.....	83
3.2	Handbewegungen aus <i>gyaku-hanmi katate dori</i>	84
	Erste Möglichkeit.....	84
	Zweite Möglichkeit.....	86
	Dritte Möglichkeit.....	87
	Vierte Möglichkeit.....	88
	Fünfte Möglichkeit.....	89
3.3	Greifen mit dem Schwert.....	90
3.4	Handbewegungen bei Schlägen und Tritten.....	92
4	ARBEIT AN DER KONSTRUKTION	103
4.1	<i>katate ryote dori</i>	106
	<i>ikkyo omote waza</i>	106
	<i>irimi nage</i>	111
4.2	<i>kata dori men uchi</i>	116
	<i>kote gaeshi</i>	116
	<i>nikkyo ura waza</i>	120
4.3	<i>shomen uchi</i>	123
	<i>irimi nage</i>	123
	<i>soto kaiten nage</i>	126

4.4	<i>yokomen uchi</i>	128
	<i>ikkyo omote waza</i>	128
	<i>shiho nage ura waza</i>	132
4.5	Anwendungen	136
	<i>jodan tsuki irimi nage</i>	136
	<i>jodan tsuki hiji kime osae</i>	138
	<i>mae geri irimi nage</i>	140
	<i>yokomen uchi ikkyo</i>	142
	<i>muna dori ikkyo omote waza</i>	144
5	DETAILS DER AIKIDO-TECHNIKEN.....	147
5.1	<i>ikkyo</i>	150
	<i>omote waza</i>	150
	<i>ura waza</i>	152
5.2	<i>nikkyo</i>	154
	<i>omote waza</i>	154
	Variation	156
	<i>ura waza</i>	157
	<i>ai-hanmi katate dori nikkyo ura waza</i>	159
5.3	<i>sankyo</i>	163
	<i>omote waza</i>	163
	Variation	166
	<i>ura waza</i>	168
5.4	<i>yonkyo</i>	171
	<i>omote waza</i>	171
	<i>ura waza</i>	174
	Variation	176
5.5	<i>gokyo</i>	177
	<i>shomen uchi gokyo</i>	177
	<i>yokomen uchi gokyo</i>	180

5.6	<i>hiji kime osae</i>	182
	<i>omote waza</i>	182
	<i>ura waza</i>	184
5.7	<i>ude garami</i>	186
5.8	<i>irimi nage</i>	188
	<i>sokumen irimi nage (naname kokyu nage)</i>	189
5.9	<i>shiho nage</i>	191
	<i>omote waza</i>	191
	<i>ura waza</i>	193
5.10	<i>ude kime nage</i>	195
	<i>omote waza</i>	195
	<i>ura waza</i>	196
5.11	<i>kaiten nage</i>	197
	<i>uchi kaiten nage</i>	197
	<i>soto kaiten nage</i>	200
	<i>ura waza</i>	202
5.12	<i>kote gaeshi</i>	204
	Zweite Möglichkeit für <i>kote gaeshi</i>	206
5.13	<i>koshi nage</i>	208
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>shiho nage omote waza</i>	209
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>ude kime nage omote waza</i>	211
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>ikkyo omote waza</i>	212
	Dynamische Form.....	214
5.14	<i>tenchi nage</i>	216
5.15	<i>sumi otoshi</i>	217
5.16	<i>juji garami nage</i>	219
5.17	<i>aiki otoshi</i>	220
5.18	<i>kokyu nage</i>	222
5.19	<i>ushiro kiri otoshi</i>	224
5.20	<i>suwari waza kokyu ho</i>	225

6	GRUNDLAGEN VON STOCK UND SCHWERT IM AIKIDO	229
6.1	Grundlagen mit dem <i>jo</i>	230
	<i>shomen uchi</i>	230
	<i>yokomen uchi</i>	232
	<i>gyaku yokomen uchi</i>	234
	<i>chudan tsuki</i>	236
	<i>chudan tsuki -> shomen uchi</i>	238
	<i>gaeshi tsuki</i>	240
	<i>hasso gaeshi -> shomen uchi</i>	242
	<i>hachi no ji gaeshi</i>	245
	<i>gedan barai</i>	249
	<i>toma katate uchi -> jodan tsuki</i>	250
6.2	Grundlagen mit dem <i>bokken</i>	253
	<i>shomen uchi</i>	254
	<i>gaeshi giri</i>	256
	<i>shiho giri</i>	259
	<i>yokomen uchi</i>	264
	<i>gyaku yokomen uchi</i>	265
7	AIKIDO BERUHT AUF PRINZIPIEN	269
7.1	Korrekte Haltung - <i>shisei</i>	271
7.2	Stimmige Distanz - <i>ma-ai</i>	275
7.3	Austausch suchen - <i>aiki</i>	277
	<i>kokyu ho</i>	278
	<i>kokyu ho</i> (zweite Form)	279
7.4	Keine Öffnungen zulassen	282
7.5	Mit Achsen und Winkeln arbeiten	284
7.6	Reine und ökonomische Bewegungen erlernen	287
7.7	Seine Integrität schützen und die des Angreifers wahren	289
7.8	Absicht, Entscheidung und Aktion - <i>ki-ken-tai</i>	291

8 LERNEN IM AIKIDO	295
8.1 Die drei Lernphasen im Aikido.....	298
8.2 Aikido als zunehmende Bewegungsfreiheit.....	300
8.3 Ideale Technik und Anwendung.....	302
8.4 Bewegungsbeispiele	303
<i>gyaku-hanmi katate dori ikkyo omote waza</i>	303
<i>gyaku-hanmi katate dori soto kaiten nage</i>	310
8.5 Anwendungen	315
<i>mae geri ikkyo omote waza</i>	316
<i>mae geri ikkyo ura waza</i>	317
<i>jodan tsuki soto kaiten nage</i>	319
<i>mawashi geri soto kaiten nage</i>	320
8.6 Mit Prioritäten arbeiten.....	322
8.7 Den Bewegungsrhythmus verändern.....	324
9 LERNEN ALS UKE – ukemi	327
9.1 Sich richtig positionieren	329
Den Kontakt halten	331
9.2 Mit Verabredungen arbeiten	333
9.3 Korrekt angreifen.....	334
<i>ai-hanmi katate dori</i>	335
<i>gyaku-hanmi katate dori</i>	335
<i>kata dori</i>	335
<i>muna dori</i>	336
<i>katate ryote dori</i>	336
<i>kata dori men uchi</i>	337
<i>ryote dori</i>	338
<i>ryo hiji dori</i>	338
<i>ryo kata dori</i>	338
<i>shomen uchi</i>	339

	<i>yokomen uchi</i>	340
	<i>men uchi</i>	341
	<i>jodan tsuki</i>	341
	<i>chudan tsuki</i>	342
	<i>mae geri</i>	343
	<i>mawashi geri</i>	345
	<i>ushiro ryote dori</i>	345
	<i>ushiro ryo hiji dori</i>	347
	<i>ushiro ryo kata dori</i>	348
	<i>ushiro katate dori kubi shime</i>	349
	<i>ushiro eri dori</i>	350
9.4	Rollen und Fallen.....	351
	Rückwärts abrollen – <i>ushiro ukemi</i>	351
	Variante	352
	Vorwärts rollen – <i>mae ukemi</i>	353
	Vorwärts fallen	354
9.5	Fortgeschrittene Falltechniken.....	356
	Löschblatt.....	356
	Fallendes Blatt.....	358
9.6	Das <i>ukemi</i> in der Technik.....	360
	<i>irimi nage</i>	360
	Haltetechiken	361
	<i>ikkyo omote waza</i>	362
9.7	Mit Gewicht arbeiten.....	363

10 WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	365
10.1 Richtiges Aufwärmen	365
Physiologische Veränderungen durch Aufwärmen.....	365
Aufwärmen im Aikido	367
10.2 Material, Übungsraum und Etikette.....	375
10.3 Das Graduierungssystem	379
Das <i>kyu</i> -Prüfungsprogramm des <i>hombu dojo</i>	382
10.4 Geschichte des Aikido.....	384
Aikido in Deutschland	387
10.5 Tipps für den Anfang – FAQs.....	390
Wie lange dauert es, Aikido zu lernen?.....	390
Funktioniert Aikido als Selbstverteidigung?.....	391
Ist Aikido Meditation?	391
Wie finde ich das richtige <i>dojo</i> ?	393
Für welches Alter ist Aikido geeignet?	394
10.6 Übersetzungen japanischer Begriffe	395
Japanische Zahlen.....	400
10.7 Stichwortverzeichnis	401
10.8 Der Autor.....	406
Bildnachweis	407

ZUM INHALT DES BUCHES

Das Buch gliedert sich in neun Kapitel mit folgenden Inhalten:

1. Kapitel: In diesem Kapitel wird geklärt, was Aikido ausmacht und wie Aikido definiert wird. Dabei wird Aikido auch in Abgrenzung zu anderen Kampfkünsten, -sportarten erläutert. Dieser Teil des Kapitels wurde von Nadja Gärtel verfasst.

2. Kapitel: Die Basis-Fußbewegungen werden erklärt. Diese tauchen in allen Aikido-Techniken immer wieder auf, d. h., wenn man die Basis-Fußbewegungen kennt, kann man neue Techniken schneller verstehen und erlernen. Die Fußbewegungen werden daher auch anhand von Bewegungen mit einem Übungspartner gezeigt. Dabei wird ebenfalls auf die Verwandtschaft des Aikido mit Schwertbewegungen Bezug genommen.

3. Kapitel: Dieses Kapitel zeigt die wichtigsten Handbewegungen im Aikido. Wie bei den Fußbewegungen tauchen auch bestimmte Hand- und Armbewegungen im Aikido immer wieder auf. Es ist interessant, diese isoliert zu betrachten, um die Struktur der Aikido-Techniken zu verstehen.

4. Kapitel: Die sogenannte „Konstruktionsarbeit“, „Arbeit an der Konstruktion“ oder „Arbeit an der eigenen Form“ der Aikido-Techniken muss ein wesentlicher Bestandteil im Lernprozess des Aikido sein. Das vierte Kapitel erklärt, was genau darunter zu verstehen ist. Dafür werden zahlreiche Beispiele gegeben.

5. Kapitel: In diesem Kapitel werden wichtige Details aller Basistechniken gezeigt. Diese Details sollen helfen, die Techniken besser zu verstehen, und damit das Lernen im Aikido vereinfachen.

6. Kapitel: Bewegungen mit Stock und Schwert sind ein Teil des Aikido. In diesem Kapitel werden die grundlegendsten Basistechniken mit dem Stock und Schwert gezeigt.

7. Kapitel: Allen Aikido-Techniken liegen die gleichen Prinzipien zugrunde. Wurden in Kap. 5 spezifische technische Details beschrieben, wird jetzt die „Metaebene“ in den Aikido-Techniken betrachtet. Die Prinzipien werden dabei anhand von Bewegungsbeispielen verdeutlicht.

8. Kapitel: Das achte Kapitel beschreibt den Lernprozess im Aikido und besonders die Rollen von Verteidiger und Angreifer in diesem Prozess. Im Aikido gibt es eine bestimmte Anzahl an Basistechniken. Diese Basistechniken werden immer mit einer identischen Abfolge erlernt.

9. Kapitel: Nicht nur derjenige, der die Techniken im Aikido ausführt, sondern auch der Angreifer lernt im Aikido hinzu. Da beide konstruktiv zusammen üben, sind sie in ihrer Entwicklung voneinander abhängig. Deswegen widmet sich dieses Kapitel den wichtigsten Elementen im Lernprozess des Angreifers.

10. Kapitel: Hier finden sich zusätzliche Infos über Aikido und das Aikido-Training, die dieses Buch abrunden. Der Punkt 10.1 wurde dabei von Dr. Susen Werner verfasst.

Damit der Text flüssig gelesen werden kann, wird die Aikido-Übende/der Aikido-Übende als (der) „*Aikido-ka*“ bezeichnet. Gemeint sind selbstverständlich auch weibliche *Aikido-ka*. Die Techniken und Angriffe werden mit ihren japanischen Namen bezeichnet, um schwerfällige Übersetzungen ins Deutsche zu vermeiden. Die Übersetzungen der japanischen Begriffe finden sich entweder direkt im Text oder in der Zusammenstellung am Ende des Buches (ab Seite 339). Der Angreifer wird ab jetzt als *Uke* (*ukeru* = empfangen, Uke ist also derjenige, der die Technik empfängt), derjenige, der sich verteidigt, als *Tori* (*toru* = nehmen, fassen, fangen) bezeichnet.

Der Leser möge beachten, dass die Perspektive in den Fotos zum Teil während der einzelnen Bewegungsabläufe verändert wurde, um bestimmte Details besser zur Geltung zu bringen.



KAPITEL 1

„Lebenskunst ist die Kunst des richtigen Weglassens.“

Coco Chanel

I WAS IST AIKIDO?

- Was bedeuten die Schriftzeichen „*ai-ki-do*“?
- Welche Perspektive wird in diesem Buch eingenommen, um die Grundlagen des Aikido zu erklären?
- Wie kann man Aikido in Abgrenzung zu anderen Kampfkünsten, -sportarten betrachten?

Je nachdem, unter welchem Blickwinkel der *Aikido-ka* versucht, eine Antwort auf die Frage zu finden, was Aikido ist, fällt diese unterschiedlich aus. Das heißt: Es ist schwierig, eine allgemein verbindliche Definition von Aikido zu geben, mit der sich wirklich jeder einverstanden erklären kann. Vielleicht gibt es so viele Definitionen von Aikido, wie es Aikido-Übende gibt, da jeder natürlich auch seinen privaten Standpunkt einnehmen kann.

Nachfolgend werden einige gängige Möglichkeiten, Aikido zu betrachten, vorgestellt. Im weiteren Verlauf des Buches sollen unterschiedliche Aspekte dieser Zusammenstellung immer wieder vertiefend und ergänzend zur Sprache kommen.

„Von außen“ betrachtet, ist Aikido eine Ansammlung hoch entwickelter und effektiver Techniken zur Selbstverteidigung.

„Hoch entwickelt“ bedeutet dabei, dass Hebelwirkungen intelligent zum Einsatz gebracht werden, um einen maximalen Effekt mit minimalem Aufwand zu erhalten.

Allen Techniken liegen die gleichen Prinzipien zugrunde (vgl. Kap. 6). Grundlage des Aikido sind dabei natürliche und einfache Bewegungen – deshalb kann jeder Aikido erlernen. „Natürlich“ meint in diesem Zusammenhang, dass sich die Bewegungen in einem Radius abspielen, den der *Aikido-ka*, mehr oder weniger ausgeprägt, auch in seinem täglichen Leben benutzt. Das Ziel des Aikido-Trainings besteht aus dieser Perspektive heraus in der ständigen Verbesserung der Techniken. Arbeitsthemen sind z B.:

- sich entspannt bewegen,
- fließende Bewegungen erlernen,
- tief arbeiten und entsprechend die Beinmuskulatur schulen und
- die Hände und Arme richtig gebrauchen.

„Von innen“ betrachtet, ist Aikido eine Methode, an sich selbst zu arbeiten. Geschult werden dabei z. B.:

- Konzentration,
- Durchhaltewillen,
- Durchsetzungsfähigkeit,
- Fähigkeit zum konstruktiven Miteinander sowie das
- Selbstbewusstsein.

Die erste Perspektive zeigt, dass Aikido eine Bewegungskunst ist – im weitesten Sinne ist Aikido hier „Sport“. Damit unterscheidet sich Aikido grundlegend von Techniken der Meditation, wie z. B. dem *zen*, auch wenn Aikido meditative Elemente beinhaltet (vgl. Seite 350).

Dies zeigt die zweite Perspektive: Aikido bietet die Möglichkeit, auch mental an sich zu arbeiten – im weitesten Sinne ist Aikido hier eine Methode der Persönlichkeitsentwicklung. Beide Perspektiven bedingen sich natürlich gegenseitig. Die innere Verfassung beeinflusst die Bewegung und umgekehrt. Hierdurch erklärt sich auch ein Aspekt des Begriffs Kampf-„Kunst“ – mit „Kunst“ ist u.a. gemeint, dass die äußeren Bewegungen auch das innere Erleben und die innere Verfasstheit des *Aikido-ka* zum Ausdruck bringen, so ähnlich, wie in den Bildern eines Malers seine Stimmung erkennbar ist. Natürlich geht es in vielen Sportarten ebenfalls um die oben genannten Punkte einer „inneren Arbeit“.

Nimmt man eine über die erste und zweite Perspektive hinausgehende Sichtweise ein, kann man sich dem Wesen des Aikido noch weiter annähern, da die ersten beiden für eine hinreichende Erklärung nicht genügen. Aikido ist eine Möglichkeit, mit anderen Menschen konstruktiv zusammenzuarbeiten und mit ihnen einen Austausch zu suchen – Aikido ist in diesem Sinne eine Form intensiver Kommunikation. Man könnte auch „Körperdialog“ dazu sagen. Es geht also darum, die Informationen des Gegenübers richtig zu verstehen und entsprechend zu reagieren. So entsteht ein gemeinsames Verständnis der Bewegung.

Damit wird deutlich, was Aikido von anderen Sportarten und insbesondere auch von anderen Kampfsportarten unterscheidet. Schließlich ist Aikido die einzige Kampfkunst, bei

der jeder Praktizierende 50 % seiner Zeit akzeptiert, dass er den Kampf verlieren wird, und dies trotzdem dazu nutzt, um sich und andere in der eigenen Entwicklung voranzubringen.



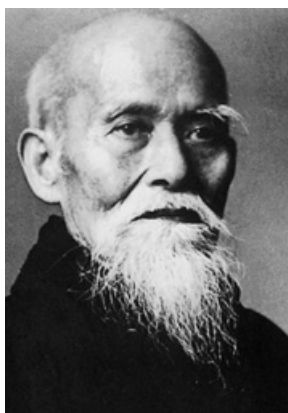
Schriftzeichen ai-ki-do

Da im Aikido immer mindestens zwei Personen miteinander üben, kann man über Aikido auch aus einer ethischen Perspektive nachdenken. Aus dieser Betrachtungsweise könnte man versuchen, die Fragen „Was soll ich tun?“ und „Wie soll ich mich verhalten?“ zu beantworten. Im Aikido finden sich auf diese Fragen folgende Antworten: „Verteidige dich, wenn du angegriffen wirst –, appelliere aber auch an den Angreifer, sein Vorhaben rechtzeitig wieder aufzugeben, bevor du ihn verletzt. Reagiere auf die Bewegungen angemessen und füge nicht mehr Schaden zu als unbedingt notwendig, damit du selbst unversehrt bleiben kannst.“

Betrachtet man schließlich das japanische Wort „Aikido“ unter einem etymologischen (nach der Wortbedeutung fragenden) Blickwinkel, ergibt sich folgende Definition:

Die Silbe „ai“ bedeutet so viel wie „anpassen“, „verbinden“, „vereinen“, „harmonisieren“. Manchmal wird „ai“ auch mit „Liebe“ übersetzt. Die Silbe „ki“ bedeutet so viel wie „Gefühl“, „Absicht“, „Energie“ oder „geistige Kraft“ (vgl. Seite 27) und die Silbe „do“ meint in etwa „Weg“ – im Sinne eines Weges, den man für eine körperlich-geistige Weiterentwicklung zurücklegen muss.

Die ersten beiden Silben zusammen haben dann die Bedeutung, „sich gegenüberstehende Absichten oder Kräfte in Harmonie zu vereinigen“. Eine mögliche Übersetzung von Aikido könnte demnach lauten: der Weg oder die Methode, Kräfte (die sich entgegenstehen) in Harmonie zu vereinigen.



Morihei Ueshiba

Schließlich kann man sich der Frage, was Aikido ist, auch annähern, indem man einen Blick auf die Geschichte des Aikido wirft. Historisch gesehen, ist Aikido eine klassische japanische Kampfkunst, sogenanntes *Budo*, wie z. B. auch *Judo* oder *Karate-do*. Sie wurde von dem Japaner Morihei Ueshiba (1883-1969) – als Synthese verschiedener Kampfkünste und -techniken – im 20. Jahrhundert erschaffen (vgl. Seite 384).

Der historische Kern des Aikido liegt also in der langen Tradition japanischer Kampfkünste. Mittlerweile ist Aikido weltweit verbreitet und unterliegt somit auch anderen kulturellen Einflüssen. Dies ist ein Grund dafür, dass sich das Aikido in sehr unterschiedliche Richtungen entwickelt hat und beständig weiterentwickelt.

Was ist Aikido? Einige gängige Perspektiven:			
Äußere Perspektive	Innere Perspektive	Übergeordnete Perspektive	Historische Perspektive
Selbstverteidigung	Konzentration	Kommunikation	Klassisches <i>Budo</i>
Kampfkunst	Selbstbewusstsein	Dialog	Historische Tradition
Bewegungskunst	Persönlichkeitsentwicklung	Austausch	Moderne Weiterentwicklung
Sport	Technik als Methode der inneren Arbeit	Miteinander – gegeneinander	Unterschiedliche Stilrichtungen
Lebensform/Ethik – Bildung – Selbsterziehung			



KAPITEL 2

„Ein guter Hockeyspieler geht da hin, wo der Puck ist.
Ein großartiger Hockeyspieler geht da hin, wo der Puck sein wird.“

Wayne Gretzky

2 FUSSBEWEGUNGEN

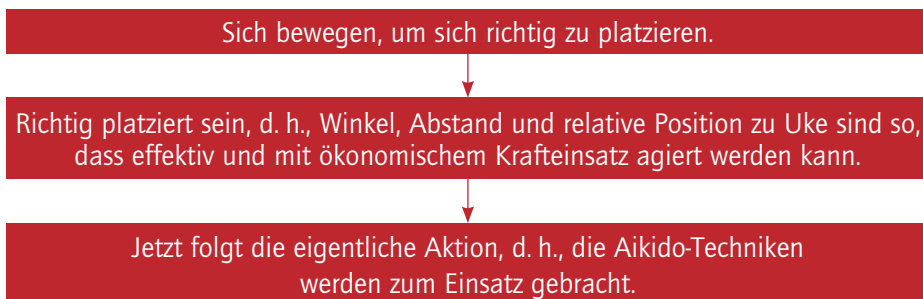
- Womit fängt Aikido an?
- Wie bewegen sich die Füße im Aikido?
- Wie sehen die Basis-Fußbewegungen aus?

Aikido ist als Kampfkunst eine Bewegungskunst. Das bedeutet: Korrekte und sichere Fußbewegungen sind im Aikido besonders wichtig, um die Techniken ausführen zu können. Grundsätzlich haben deshalb die Fußbewegungen Priorität vor den Handbewegungen. Beherrscht der *Aikido-ka* die Bewegungen mit den Füßen, können die Bewegungen der Hände und Arme ebenfalls natürlich erlernt werden – oder kurz: Die Handbewegungen folgen den Fußbewegungen, nicht umgekehrt.

In diesem Kapitel werden deshalb alle Basis-Fußbewegungen, die im Aikido verwendet werden, vorgestellt. Da Aikido auf einheitlichen Prinzipien beruht, gibt es eine Reihe von Fußbewegungen, die immer wieder auftauchen. Hat man diese verstanden, können gerade Anfänger im Aikido die Grundtechniken einfacher entdecken. Jede Fußbewegung wird in diesem Kapitel anhand von Bewegungsbeispielen verdeutlicht. Diese Bewegungsbeispiele sind wiederum Teilbewegungen aus Aikido-Techniken.

Da die Positionen der Füße im Aikido mit den Schwertpositionen (vgl. Kap. 2.10) identisch sind, dienen unter anderem drei Positionen mit dem Schwert zur Illustration, um die Fußbewegungen besser verstehen zu können.

Die Fußbewegungen im Aikido folgen immer einem übergeordneten Schema, welches für alle Aikido-Basistechniken gleich ist:



Tori bewegt sich also nicht „einfach so“, sondern immer mit dem Ziel, nach seiner Bewegung besser platziert zu sein als vorher (vgl. auch die Ausführungen zum Prinzip der reinen Bewegungen in Kap. 7.6).



Christian Tissier und Bodo Rödel – irimi nage

2.1 KAMAE



Zunächst wird die Grundposition im Aikido genauer betrachtet – der japanische Begriff dafür ist *kamae*. Eine spezielle Kampfstellung gibt es im Aikido nicht, vielmehr stehen die Füße hintereinander auf einer Linie. Der hintere Fuß zeigt, wie beim normalen Gehen auch, in Laufrichtung. Hier die Position von vorne.



Die Grundposition im Aikido von der Seite betrachtet.

Wenn man mit Aikido anfängt, ist es besonders wichtig, eine stabile und tiefe Position zu erlernen. Dies bedeutet zu Beginn, dass man die Beinmuskulatur aikidospezifisch trainieren muss. Dafür stehen die Füße hintereinander in weiterem Abstand, als man dies normalerweise gewohnt ist.

Der vordere Fuß ist leicht nach außen gedreht, um mehr Stabilität zu erhalten. Das vordere Knie ist stark gebeugt, sodass sich das Knie in etwa auf Höhe der Zehen befindet. Das Knie zeigt immer in Richtung des Fußes.

Das hintere Bein ist gestreckt, das Gesäß ist angespannt, damit man nicht im Hohlkreuz steht.



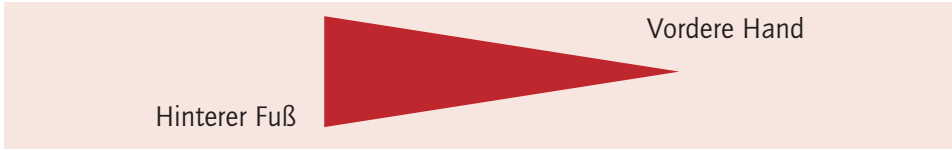
Zieht man den vorderen Fuß auf einer geraden Linie zurück, erreicht dieser den Knöchel des hinteren Fußes. Da die Füße sich auf einer Linie befinden, kann man sich ohne Probleme sofort um 180° drehen und hat jetzt dieselbe Position, nur in die andere Richtung.



Diese Position ist natürlich abhängig von der Bewegung, die Tori ausführen möchte, und somit variabel. Grundsätzlich ist es auch möglich, den Abstand zwischen den Füßen etwas zu verkürzen. Das vordere Knie bleibt dabei immer deutlich gebeugt.

In der Grundposition ist der Oberkörper aufrecht (man spricht von einer aufrechten Längsachse), die Schultern sind entspannt und leicht zurückgezogen. Die Arme sind locker, ohne schlaff zu sein – sie vermitteln ein Gefühl der Bereitschaft.

In dieser Haltung kann sich Tori mit der Zeit das Gefühl erarbeiten, ein stabiles Dreieck zu bilden. Der hintere Fuß stellt dabei die Basis des Dreiecks dar, die vordere Hand dessen Spitze.



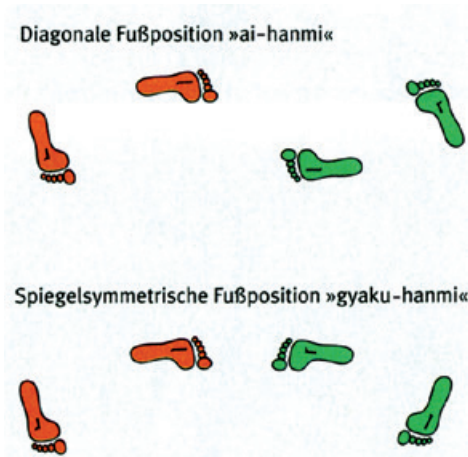
Von vorne gesehen, bietet Tori so ein Minimum an Angriffsfläche. Stehen sich Uke und Tori gegenüber, kann man also das Vorstellungsbild haben: Zwei Dreiecke stehen sich gegenüber, die sich, wenn Uke z. B. *gyaku-hanmi katate dori* greift (vgl. Seite 293), an den Spitzen berühren.

AI-HANMI UND GYAKU-HANMI

Im Aikido gibt es zwei Positionen (*hanmi*), in denen sich Uke und Tori zu Beginn einer Bewegung gegenüberstehen können:

- Diagonal (*ai-hanmi*): Beide haben das gleiche Bein vorne.
- Spiegelsymmetrisch (*gyaku-hanmi*): Tori hat das rechte und Uke hat das linke Bein vorne oder umgekehrt.

Beginnt man mit Aikido, richtet sich Uke dabei nach der Position von Tori aus. Beide Seiten werden dabei in der Regel abwechselnd geübt.





KAPITEL 5

„Ich weiß viel zu wenig, als dass ich inkompetent sein könnte.“

Woody Allen

5 DETAILS DER AIKIDO-TECHNIKEN

- Warum sind Details wichtig?
- Warum sind Details nur Mittel zum Zweck?
- Welche Basistechniken gibt es?

Alle Aikido-Basistechniken (*kihon waza*) bestehen aus genau festgelegten Hand- und Fußbewegungen. Natürlich ergibt erst der gesamte Bewegungsablauf eine vollständige Technik, aber es ist interessant, sich bewusst zu machen, dass Techniken aus Abfolgen von spezifischen Detailbewegungen zusammengesetzt sind.

Bewegungsablauf der gesamten Technik



Die in diesem Kapitel erläuterten Details sind im Ablauf besonders wichtig und sollen helfen, die jeweilige Technik besser zu verstehen. Gleichzeitig stellen sie einen charakteristischen Moment dieser Techniken dar.

Grundsätzlich zählt im Ablauf einer Technik immer die gesamte Bewegung – Detailwissen soll den Fluss vereinfachen und nicht bremsen. Wird der Bewegungsablauf durch die Details aufgehalten, ist vielleicht noch nicht der richtige Zeitpunkt gekommen, diesen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Der *Aikido-ka* hat gegebenenfalls die „Zone der nächsten Entwicklung“, in der er ein neues Detail erfolgreich beachten und bearbeiten kann, noch nicht erreicht (nach Lew Wygotski – vgl. Seite 253).

Bevor die einzelnen Techniken dargestellt werden, noch einige grundsätzliche Bemerkungen vorweg:

- Unterschieden werden Halte- und Wurftechniken (*katame waza und nage waza*). Beide können auch kombiniert werden (*nage-katame waza*). Zunächst werden in diesem Kapitel die Haltetechniken (5.1-5.7), dann die Wurftechniken gezeigt (5.8-5.19).
- Viele Wurf- und Haltetechniken können sowohl vor als auch hinter Uke ausgeführt werden (*omote waza und ura waza*). Statt von omote und ura spricht man manchmal auch von positiver und negativer Technik. Dies bezieht sich dann natürlich nur auf die Bewegungsrichtung.
- Uke und Tori können bei der Ausführung der Techniken stehen (*tachi waza*), Tori kann knien und Uke stehen (*hanmi handachi waza*) oder beide knien (*suwari waza*). Das Aufzeigen der technischen Details wurde hier auf *tachi waza* beschränkt. Zum Teil verändern sich die Techniken, wenn man sie in *suwari waza* oder *hanmi handachi waza* ausführt. Die Darstellung der jeweiligen Abweichungen hätte den Rahmen dieses Buches jedoch gesprengt.

Im Anschluss an die einzelnen Basis-Haltetechniken werden einige fortgeschrittene Variationen gezeigt. Diese setzen voraus, dass der *Aikido-ka* die Basistechniken längere Zeit geübt hat und sicher beherrscht. Insbesondere muss Tori nicht nur in der Lage sein, seine Füße flexibel zu bewegen. Vielmehr muss er auch so viel Sicherheit in seinen Hand- und Armbewegungen gewonnen haben, dass er diese für die gezeigten Varianten angemessen einsetzen kann. Es handelt sich also um Variationen aus der dritten Lernphase im Aikido (vgl. Kap. 8.1).



Christian Tissier und Bodo Rödel 2009 in den Niederlanden

5.1 IKKYO

OMOTE WAZA

Der Name der ersten und wichtigsten Haltetechnik im Aikido kommt von *ichi* (= eins) und *kyo* (= Lehre). *Ikkyo* bezeichnet also die erste Lehre im Aikido. Ziel dieser Haltetechnik ist es, durch das Greifen des Ellbogens und des Handgelenks oberhalb der Handinnenfläche von Uke, dessen Längsachse und damit ihn selbst vollständig zu kontrollieren, um ihn schließlich fixieren zu können.



Für *ikkyo omote* muss die Distanz zwischen Tori und Uke so beschaffen sein, dass Tori entweder den Ellbogen von Uke greifen oder (alternativ) zu dessen Gesicht schlagen kann.



Durch diese Entscheidungsfreiheit wird die Bewegung von Tori einerseits glaubwürdig. Andererseits ist die Distanz für das weitere Agieren von Tori stimmig – das heißt, er kann mit einer schneidenden Bewegung nach unten und einem Schritt vorwärts die Position schließen, ohne zu drücken.



Tori kontrolliert Uke über seinen Griff am Ellbogen und Handgelenk mit der Idee, die Schulter von Uke zu fixieren und so seine Längsachse zu beherrschen. Dabei hat er selbst eine stabile und tiefe Position, sein Oberkörper bleibt aufrecht.



Für die Kontrolle am Boden befindet sich sein inneres Knie an der Achsel von Uke, das äußere Knie an dessen Handgelenk. Der Winkel zwischen Körper und Arm von Uke beträgt etwas mehr als 90° . Die Zehen von Uke betragt etwas mehr als 90° . Die Zehen von Tori sind aufgestellt, sein Gesäß ruht auf den Fersen. Sein Oberkörper ist aufrecht.



Tori greift das Handgelenk von Uke oberhalb der Handinnenfläche, seine Finger legen sich dabei wie eine Manschette um das Handgelenk. Diese Manschette zieht Tori nun nach außen gegen die Hand bzw. den Daumenballen von Uke. Dann verstärkt er diesen Zug leicht nach außen, indem er mit seinem äußeren Knie seine eigene Hand weiter nach außen schiebt.

Das Bewegungsgefühl für *ikkyo* ist so, als ob Tori ein Messer (*tanto*) hat: Uke kontrolliert das *tanto*, indem er sich absenkt und den Unterarm von Tori kontrolliert. Er kann so nicht von Tori erreicht werden – gleichzeitig kann ihn Tori aber beherrschen.