

Inhalt

Warum ein Buch über Aikido?	11
Vorwort von Christian Tissier <i>shihan, 7. dan aikikai</i>	15
Zum Inhalt des Buches.....	16
1 Was ist Aikido?	19
Was ist <i>ki</i> ?	22
1.1 Aikido im Vergleich	23
<i>Judo</i>	25
<i>Ju-Jutsu</i>	25
<i>Karate</i>	26
<i>Taekwondo</i>	26
1.2 Grundlegende Voraussetzungen für dieses Buch	28
1.3 Übungsformen im Aikido	29
Waffen im Aikido	30
2 Fußbewegungen	33
2.1 <i>kamae</i>	34
<i>ai-hanmi und gyaku-hanmi</i>	36
2.2 Fußwechsel auf der Stelle	37
2.3 <i>irimi</i>	39
2.4 <i>tenkan</i>	42
2.5 <i>tai-sabaki</i>	45
2.6 <i>tai no henka</i>	50
2.7 Fußbewegungen im 90°-Winkel	53
2.8 <i>tsugi ashi</i>	57
2.9 <i>shikko</i>	60
<i>shomen uchi ikkyo omote waza</i>	61
<i>shomen uchi ikkyo ura waza</i>	64
2.10 Fußstellungen bei Schwertübungen	66
<i>seigan kamae</i>	66
<i>mu kamae</i>	66
<i>waki kamae</i>	67

3	Handbewegungen	69
3.1	Handbewegungen aus <i>ai-hanmi katate dori</i>	69
	Erste Möglichkeit	70
	Zweite Möglichkeit	71
	Dritte Möglichkeit	72
	Vierte Möglichkeit	73
	Fünfte Möglichkeit	74
3.2	Handbewegungen aus <i>gyaku-hanmi katate dori</i>	75
	Erste Möglichkeit	75
	Zweite Möglichkeit	77
	Dritte Möglichkeit	78
	Vierte Möglichkeit	79
	Fünfte Möglichkeit	80
3.3	Greifen mit dem Schwert	81
3.4	Handbewegungen bei Schlägen und Tritten	83
4	Arbeit an der Konstruktion	93
4.1	<i>katate ryote dori</i>	95
	<i>ikkyo omote waza</i>	95
	<i>irimi nage</i>	100
4.2	<i>kata dori men uchi</i>	105
	<i>kote gaeshi</i>	105
	<i>nikkyo ura waza</i>	109
4.3	<i>shomen uchi</i>	112
	<i>irimi nage</i>	112
	<i>soto kaiten nage</i>	115
4.4	<i>yokomen uchi</i>	117
	<i>ikkyo omote waza</i>	117
	<i>shiho nage ura waza</i>	121
4.5	Anwendungen	125
	<i>jodan tsuki irimi nage</i>	125
	<i>jodan tsuki hiji kime osae</i>	127
	<i>mae geri irimi nage</i>	129
	<i>yokomen uchi ikkyo</i>	131
	<i>muna dori ikkyo omote waza</i>	133

5	Details der Aikido-Techniken	137
5.1	<i>ikkyo</i>	138
	<i>omote waza</i>	138
	<i>ura waza</i>	140
5.2	<i>nikkyo</i>	142
	<i>omote waza</i>	142
	Variation	144
	<i>ura waza</i>	145
	<i>ai-hanmi katate dori nikkyo ura waza</i>	147
5.3	<i>sanyko</i>	151
	<i>omote waza</i>	151
	Variation	154
	<i>ura waza</i>	156
5.4	<i>yonkyo</i>	159
	<i>omote waza</i>	159
	<i>ura waza</i>	162
	Variation	164
5.5	<i>gokyo</i>	165
	<i>shomen uchi gokyo</i>	165
	<i>yokomen uchi gokyo</i>	168
5.6	<i>hiji kime osae</i>	170
	<i>omote waza</i>	170
	<i>ura waza</i>	172
5.7	<i>ude garami</i>	174
5.8	<i>irimi nage</i>	176
	<i>sokumen irimi nage (naname kokyu nage)</i>	177
5.9	<i>shiho nage</i>	179
	<i>omote waza</i>	179
	<i>ura waza</i>	181
5.10	<i>ude kime nage</i>	183
	<i>omote waza</i>	183
	<i>ura waza</i>	184
5.11	<i>kaiten nage</i>	185
	<i>uchi kaiten nage</i>	185
	<i>soto kaiten nage</i>	188
	<i>ura waza</i>	190
5.12	<i>kote gaeshi</i>	192
	Zweite Möglichkeit für <i>kote gaeshi</i>	194

5.13	<i>koshi nage</i>	196
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>shiho nage omote waza</i>	197
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>ude kime nage omote waza</i>	199
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>ikkyo omote waza</i>	200
	Dynamische Form	202
5.14	<i>tenchi nage</i>	204
5.15	<i>sumi otoshi</i>	205
5.16	<i>juji garami nage</i>	207
5.17	<i>aiki otoshi</i>	208
5.18	<i>kokyū nage</i>	210
5.19	<i>ushiro kiri otoshi</i>	212
5.20	<i>suwari waza kokyū ho</i>	213
6	Aikido beruht auf Prinzipien	217
6.1	Korrekte Haltung – <i>shisei</i>	218
6.2	Stimmige Distanz – <i>ma-ai</i>	222
6.3	Austausch suchen – <i>aiki</i>	223
	<i>kokyū ho</i>	224
	<i>kokyū ho</i> (zweite Form)	225
6.4	Keine Öffnungen zulassen	227
6.5	Mit Achsen und Winkeln arbeiten	229
6.6	Reine und ökonomische Bewegungen erlernen	232
6.7	Seine Integrität schützen und die des Angreifers wahren	234
6.8	Absicht, Entscheidung und Aktion – <i>ki-ken-tai</i>	236
7	Lernen im Aikido	239
7.1	Die drei Lernphasen im Aikido	242
7.2	Aikido als zunehmende Bewegungsfreiheit	243
7.3	Ideale Technik und Anwendung	244
7.4	Bewegungsbeispiele	245
	<i>gyaku-hanmi katate dori ikkyo omote waza</i>	245
	<i>gyaku-hanmi katate dori soto kaiten nage</i>	252
7.5	Anwendungen	257
	<i>mae geri ikkyo omote waza</i>	258
	<i>mae geri ikkyo ura waza</i>	259
	<i>jodan tsuki soto kaiten nage</i>	261
	<i>mawashi geri soto kaiten nage</i>	262

7.6	Mit Prioritäten arbeiten	264
7.7	Den Bewegungsrhythmus verändern	266
8	Lernen als Uke – ukemi	269
8.1	Sich richtig positionieren	270
	Den Kontakt halten	272
8.2	Mit Verabredungen arbeiten	273
8.3	Korrekt angreifen	274
	<i>ai-hanmi katate dori</i>	275
	<i>gyaku-hanmi katate dori</i>	275
	<i>kata dori</i>	275
	<i>muna dori</i>	276
	<i>katate ryote dori</i>	276
	<i>kata dori men uchi</i>	277
	<i>ryote dori</i>	278
	<i>ryo hiji dori</i>	278
	<i>ryo kata dori</i>	278
	<i>shomen uchi</i>	279
	<i>yokomen uchi</i>	280
	<i>men uchi</i>	281
	<i>jodan tsuki</i>	281
	<i>chudan tsuki</i>	282
	<i>mae geri</i>	283
	<i>mawashi geri</i>	285
	<i>ushiro ryote dori</i>	285
	<i>ushiro ryo hiji dori</i>	287
	<i>ushiro ryo kata dori</i>	288
	<i>ushiro katate dori kubi shime</i>	289
	<i>ushiro eri dori</i>	290
8.4	Rollen und Fallen	291
	Rückwärts abrollen – <i>ushiro ukemi</i>	291
	Variante	292
	Vorwärts rollen – <i>mae ukemi</i>	293
	Vorwärts fallen	294
8.5	Fortgeschrittene Falltechniken	296
	Löschblatt	296
	Fallendes Blatt	298

8.6	Das <i>ukemi</i> in der Technik	300
	<i>irimi nage</i>	300
	Haltetechniken	301
	<i>ikkyo omote waza</i>	302
8.7	Mit Gewicht arbeiten	303
9	Weiterführende Informationen	305
9.1	Richtiges Aufwärmen	305
	Physiologische Veränderungen durch Aufwärmen	305
	Aufwärmen im Aikido	307
9.2	Material, Übungsraum und Etikette	314
9.3	Das Graduierungssystem	318
9.4	Geschichte des Aikido	322
	Aikido in Deutschland	325
9.5	Tipps für den Anfang – FAQs	328
	Wie lange dauert es, Aikido zu lernen?	328
	Funktioniert Aikido als Selbstverteidigung?	328
	Ist Aikido Meditation?	329
	Wie finde ich das richtige <i>dojo</i> ?	330
	Für welches Alter ist Aikido geeignet?	331
9.6	Informationsquellen	332
	Bücher	332
	Videos und DVDs	333
	Internetadressen	334
	Verbände	334
9.7	Übersetzungen japanischer Begriffe	339
9.8	Sachwortverzeichnis	346
	Making of	350
9.9	Der Autor	352
	Bildnachweis	352