

INHALT

Warum ein Buch über Aikido?.....	12
Vorwort von Christian Tissier <i>shihan, 8. dan aikikai</i>	17
Zum Inhalt des Buches	18
1 WAS IST AIKIDO?	21
Was ist <i>ki</i> ?	25
1.1 Aikido im Vergleich	26
<i>Judo</i>	27
<i>Ju-Jutsu</i>	29
<i>Karate</i>	29
<i>Taekwondo</i>	30
1.2 Grundlegende Voraussetzungen für dieses Buch	32
1.3 Übungsformen im Aikido	33
Waffen im Aikido	34
2 FUSSBEWEGUNGEN	37
2.1 <i>kamae</i>	39
<i>ai-hanmi</i> und <i>gyaku-hanmi</i>	41
2.2 Fußwechsel auf der Stelle	42
2.3 <i>irimi</i>	44
2.4 <i>tenkan</i>	47
2.5 <i>tai-sabaki</i>	50
2.6 <i>tai no henka</i>	55
2.7 Fußbewegungen im 90°-Winkel	58
2.8 <i>tsugi ashi</i>	62
2.9 <i>shikko</i>	65
<i>shomen uchi ikkyo omote waza</i>	66
<i>shomen uchi ikkyo ura waza</i>	69

AIKIDO GRUNDLAGEN

2.10	Fußstellungen bei Schwertübungen	72
	<i>seigan kamae</i>	72
	<i>mu kamae</i>	72
	<i>waki kamae</i>	73
3	HANDBEWEGUNGEN	75
3.1	Handbewegungen aus <i>ai-hanmi katate dori</i>	76
	Erste Möglichkeit.....	77
	Zweite Möglichkeit	78
	Dritte Möglichkeit.....	79
	Vierte Möglichkeit	80
	Fünfte Möglichkeit	81
3.2	Handbewegungen aus <i>gyaku-hanmi katate dori</i>	82
	Erste Möglichkeit.....	82
	Zweite Möglichkeit	84
	Dritte Möglichkeit.....	85
	Vierte Möglichkeit	86
	Fünfte Möglichkeit	87
3.3	Greifen mit dem Schwert.....	88
3.4	Handbewegungen bei Schlägen und Tritten	90
4	ARBEIT AN DER KONSTRUKTION	101
4.1	<i>katate ryote dori</i>	104
	<i>ikkyo omote waza</i>	104
	<i>irimi nage</i>	109
4.2	<i>kata dori men uchi</i>	114
	<i>kote gaeshi</i>	114
	<i>nikkyo ura waza</i>	118
4.3	<i>shomen uchi</i>	121
	<i>irimi nage</i>	121
	<i>soto kaiten nage</i>	124

4.4	<i>yokomen uchi</i>	126
	<i>ikkyo omote waza</i>	126
	<i>shiho nage ura waza</i>	130
4.5	Anwendungen.....	134
	<i>jodan tsuki irimi nage</i>	134
	<i>jodan tsuki hiji kime osae</i>	136
	<i>mae geri irimi nage</i>	138
	<i>yokomen uchi ikkyo</i>	140
	<i>muna dori ikkyo omote waza</i>	142
5	DETAILS DER AIKIDO-TECHNIKEN	145
5.1	<i>ikkyo</i>	148
	<i>omote waza</i>	148
	<i>ura waza</i>	150
5.2	<i>nikkyo</i>	152
	<i>omote waza</i>	152
	Variation	154
	<i>ura waza</i>	155
	<i>ai-hanmi katate dori nikkyo ura waza</i>	157
5.3	<i>sankyo</i>	161
	<i>omote waza</i>	161
	Variation	164
	<i>ura waza</i>	166
5.4	<i>yonkyo</i>	169
	<i>omote waza</i>	169
	<i>ura waza</i>	172
	Variation	174
5.5	<i>gokyo</i>	175
	<i>shomen uchi gokyo</i>	175
	<i>yokomen uchi gokyo</i>	178

AIKIDO GRUNDLAGEN

5.6	<i>hiji kime osae</i>	180
	<i>omote waza</i>	180
	<i>ura waza</i>	182
5.7	<i>ude garami</i>	184
5.8	<i>irimi nage</i>	186
	<i>sokumen irimi nage (naname kokyu nage)</i>	187
5.9	<i>shiho nage</i>	189
	<i>omote waza</i>	189
	<i>ura waza</i>	191
5.10	<i>ude kime nage</i>	193
	<i>omote waza</i>	193
	<i>ura waza</i>	194
5.11	<i>kaiten nage</i>	195
	<i>uchi kaiten nage</i>	195
	<i>soto kaiten nage</i>	198
	<i>ura waza</i>	200
5.12	<i>kote gaeshi</i>	202
	Zweite Möglichkeit für <i>kote gaeshi</i>	204
5.13	<i>koshi nage</i>	206
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>shiho nage omote waza</i>	207
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>ude kime nage omote waza</i>	209
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>ikkyo omote waza</i>	210
	Dynamische Form	212
5.14	<i>tenchi nage</i>	214
5.15	<i>sumi otoshi</i>	215
5.16	<i>juji garami nage</i>	217
5.17	<i>aiki otoshi</i>	218
5.18	<i>kokyu nage</i>	220
5.19	<i>ushiro kiri otoshi</i>	222
5.20	<i>suwari waza kokyu ho</i>	223

6 AIKIDO BERUHT AUF PRINZIPIEN	227
6.1 Korrekte Haltung – <i>shisei</i>	229
6.2 Stimmige Distanz – <i>ma-ai</i>	233
6.3 Austausch suchen – <i>aiki</i>	235
<i>kokyu ho</i>	236
<i>kokyu ho</i> (zweite Form).....	237
6.4 Keine Öffnungen zulassen.....	240
6.5 Mit Achsen und Winkeln arbeiten.....	242
6.6 Reine und ökonomische Bewegungen erlernen.....	245
6.7 Seine Integrität schützen und die des Angreifers wahren.....	247
6.8 Absicht, Entscheidung und Aktion – <i>ki-ken-tai</i>	249
7 LERNEN IM AIKIDO.....	253
7.1 Die drei Lernphasen im Aikido.....	256
7.2 Aikido als zunehmende Bewegungsfreiheit.....	258
7.3 Ideale Technik und Anwendung.....	260
7.4 Bewegungsbeispiele.....	261
<i>gyaku-hanmi katate dori ikkyo omote waza</i>	261
<i>gyaku-hanmi katate dori soto kaiten nage</i>	268
7.5 Anwendungen.....	273
<i>mae geri ikkyo omote waza</i>	274
<i>mae geri ikkyo ura waza</i>	275
<i>jodan tsuki soto kaiten nage</i>	277
<i>mawashi geri soto kaiten nage</i>	278
7.6 Mit Prioritäten arbeiten	280
7.7 Den Bewegungsrhythmus verändern	282
8 LERNEN ALS UKE – <i>ukemi</i>.....	285
8.1 Sich richtig positionieren.....	287
Den Kontakt halten.....	289
8.2 Mit Verabredungen arbeiten.....	291

AIKIDO GRUNDLAGEN

8.3	Korrekt angreifen	292
	<i>ai-hanmi katate dori</i>	293
	<i>gyaku-hanmi katate dori</i>	293
	<i>kata dori</i>	293
	<i>muna dori</i>	294
	<i>katate ryote dori</i>	294
	<i>kata dori men uchi</i>	295
	<i>ryote dori</i>	296
	<i>ryo hiji dori</i>	296
	<i>ryo kata dori</i>	296
	<i>shomen uchi</i>	297
	<i>yokomen uchi</i>	298
	<i>men uchi</i>	299
	<i>jodan tsuki</i>	299
	<i>chudan tsuki</i>	300
	<i>mae geri</i>	301
	<i>mawashi geri</i>	303
	<i>ushiro ryote dori</i>	303
	<i>ushiro ryo hiji dori</i>	305
	<i>ushiro ryo kata dori</i>	306
	<i>ushiro katate dori kubi shime</i>	307
	<i>ushiro eri dori</i>	308
8.4	Rollen und Fallen	309
	Rückwärts abrollen – <i>ushiro ukemi</i>	309
	Variante.....	310
	Vorwärts rollen – <i>mae ukemi</i>	311
	Vorwärts fallen.....	312
8.5	Fortgeschrittene Falltechniken	314
	Löschblatt.....	314
	Fallendes Blatt.....	316

8.6	Das <i>ukemi</i> in der Technik	318
	<i>irimi nage</i>	318
	Haltetechniken	319
	<i>ikkyo omote waza</i>	320
8.7	Mit Gewicht arbeiten	321
9	WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	323
9.1	Richtiges Aufwärmen	323
	Physiologische Veränderungen durch Aufwärmen	323
	Aufwärmen im Aikido.....	325
9.2	Material, Übungsraum und Etikette	333
9.3	Das Graduierungssystem.....	337
	Das <i>kyu</i> -Prüfungsprogramm des <i>hombu dojo</i>	340
9.4	Geschichte des Aikido	342
	Aikido in Deutschland.....	345
9.5	Tipps für den Anfang – FAQs.....	348
	Wie lange dauert es, Aikido zu lernen?	348
	Funktioniert Aikido als Selbstverteidigung?	349
	Ist Aikido Meditation?.....	349
	Wie finde ich das richtige <i>dojo</i> ?	351
	Für welches Alter ist Aikido geeignet?	352
9.6	Informationsquellen.....	353
	Bücher.....	353
	Videos und DVDs.....	354
	Internetadressen	355
	Verbände.....	356
9.7	Übersetzungen japanischer Begriffe	360
	Japanische Zahlen	365
9.8	Stichwortverzeichnis.....	366
9.9	Der Autor	371
	Bildnachweis.....	374