



BODO RÖDEL

3.
überarbeitete
Auflage

AIKIDO

GRUNDLAGEN

TECHNIKEN | PRINZIPIEN | KONZEPTION

MEYER
& MEYER
VERLAG

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>shihō 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> <i>kokyu ho</i>	235 236
<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..... <i>gyaku-hanmi katate dori ikkyo omote waza</i>	261 261
<i>gyaku-hanmi katate dori soto kaiten nage</i>	268
7.5 Anwendungen..... <i>mae geri ikkyo omote waza</i>	273 274
<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 UKEMI – <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

WARUM EIN BUCH ÜBER AIKIDO?

Die Grundgedanken zu diesem Buch entstanden an einem Swimmingpool an der Côte d'Azur während des Aikido-Sommerlehrgangs 2007 von Christian Tissier *sensei*. Beteiligt an den ersten Überlegungen zum Inhalt des Buches waren Nadja Gärtel, Martina Dorka, Dr. Susen Werner und Dieter Becker.

Als wir uns die Frage stellten, was ein Grundlagenbuch über Aikido alles enthalten sollte, waren wir uns relativ schnell einig, dass nicht nur grundlegendes technisches Wissen – wie z. B. Fußbewegungen, Rollen, Details der Techniken – vermittelt werden müsste, welches eine Anfängerin, ein Anfänger im Aikido unbedingt braucht, sondern dass auch etwas über den konzeptionellen Hintergrund des Aikido in solch einem Buch zu lesen sein sollte.

Unter **Konzeption** versteht das Lexikon eine klar umrissene Grundvorstellung bzw. ein Leitprogramm. Es soll in diesem Buch also auch darum gehen, zu verdeutlichen, welches Leitprogramm dem Aikido zugrunde liegt. Dies soll anhand von Überlegungen geschehen, die nach und nach entwickelt werden und damit für jeden verständlich und nachvollziehbar sind.

Das Buch verfolgt damit drei Ziele: Es soll erstens diejenigen unterstützen, die sich auf den Weg gemacht haben, um Aikido zu lernen. Vielleicht kann es zum Zweiten aber auch eine Inspiration für Aikido-Übende sein, welche sich schon längere Zeit dieser Kunst widmen. Im Laufe des Buches wird öfters angemerkt, dass es mittlerweile aus unterschiedlichen Gründen verschiedene Stilrichtungen im Aikido gibt. Der wesentliche Unterschied findet sich dabei (meiner Meinung nach) nicht in verschiedenen technischen Details – dies ist nur auf den ersten Blick der Fall. Viel tief greifender liegen die Unterschiede in den Konzeptionen der Stilrichtungen, seien diese nun explizit ausformuliert oder nur implizit vorausgesetzt, schlimmstenfalls den Übenden und Lehrern gar nicht bewusst.

Mit anderen Worten: Gerade der konzeptionelle Hintergrund ist es, der die unterschiedlichen Stilrichtungen im Aikido ausdifferenziert. Jede Stilrichtung mag dabei in sich stimmgig und mehr oder weniger logisch aufgebaut und nachvollziehbar sein. Richtet man

seinen Blick aber auf die zugrunde liegende Konzeption, ist die Frage nicht mehr, ob diese oder jene Technik funktioniert, sondern welche Entwicklungschancen sich auf der Basis des jeweiligen Konzepts ergeben. Prüft man die unterschiedlichen Sichtweisen im Aikido unter solch einem Aspekt, ergeben sich dann doch erhebliche qualitative Unterschiede.

Nicht verhehlen möchte ich an dieser Stelle, dass mein Herz für eine Konzeption des Aikido schlägt, die mindestens drei Anforderungen erfüllt:

- Sie ist vorhanden (was leider nicht immer selbstverständlich ist) und kann formuliert und überprüft werden.
- Sie ist logisch (im Sinne von in sich stimmig) und nachvollziehbar.
- Sie denkt Aikido als anspruchsvolle Kampf- und Bewegungskunst.

Ich verbinde mit diesem Buch außerdem die Hoffnung – und das ist das dritte Ziel –, dass auch Aikido-Lehrer interessante Anregungen für ihren Unterricht bekommen.

Gerade als Lehrer sollten zwei Fragen im Mittelpunkt der eigenen Aikido-Entwicklung stehen: Was mache ich? Und warum mache ich es so? Weil es im Aikido keinen Wettkampf gibt, sind diese Fragen für einen interessanten Aikido-Unterricht von zentraler Bedeutung. Dass ein Lehrer auf diese Fragen eine Antwort geben kann, ist letztendlich auch das Kriterium, welches den Profi vom Laien unterscheidet: Niemand würde einen anderen sein Auto reparieren lassen, wenn er nicht auf eben diese zwei Fragen eine Antwort geben könnte. Auch in der Pädagogik gilt: Der Profi unterscheidet sich vom Laien dadurch, dass er sein erzieherisches Handeln reflektiert und begründet – also eine Antwort auf die oben genannten zwei Fragen geben kann. Warum sollte diese Anforderung nicht auch an Aikido-Lehrer gestellt werden, denn schließlich ist jede Kampfkunst auch ein Erziehungssystem – doch dazu später.

Im Lichte der Aufarbeitung des konzeptionellen Hintergrundes wird dann (hoffentlich) deutlich werden, dass dem Aikido-Unterricht eine intelligente Didaktik (Was wird unterrichtet?) und Methodik (Wie wird es unterrichtet?) zugrunde liegen muss, wenn man das Aikido in seiner Tiefe verstehen will. Ist der Aikido-Unterricht auf Vor- und Nachmachen

AIKIDO GRUNDLAGEN

begrenzt, dürften die Prinzipien im Aikido für viele unerkannt bleiben. Damit würde Aikido auf eine Ansammlung von Tricks und mehr oder weniger elegant aussehende Bewegungen begrenzt – viele Entwicklungschancen gingen dann verloren.

Insofern ist es kein Zufall, dass die Grundgedanken zu diesem Buch während eines Lehrgangs von Christian Tissier sensei entstanden sind, da er nicht nur ein Meister der Technik, sondern eben auch ein Meister der Didaktik und Methodik im Aikido ist.

Er schafft es wie kein anderer, die Prinzipien im Aikido durch immer wieder neue Blickwinkel zu betrachten, und gibt so seinen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, diese zu erkennen und zu verstehen. Ihm gilt mein besonderer Dank, da ohne seinen Unterricht meine eigene Entwicklung als Aikido-Übender, aber auch als Lehrer nicht möglich gewesen wäre.



Das Aikido, so wie es heute gelehrt werden kann und in diesem Buch beschrieben wird, beruht auf diesen Zusammenhängen.

Ein Grundlagenbuch über Aikido muss zahlreiche technische Details bieten, kann jedoch auf Grund des begrenzten Umfangs nicht auf alle interessanten technischen Gesichtspunkte des Aikido eingehen. Die hier dargestellten Aspekte habe ich gewählt, da ich sie für besonders erwähnenswert halte und denke, dass sie den Lehr-Lern-Prozess der Aikido-Übenden sinnvoll unterstützen können. Einher mit der getroffenen Auswahl an Schwerpunkten geht natürlich immer auch eine Reduzierung der Aikido-Techniken auf das, was im Buch behandelt wird. Diese Entscheidung hätte sicher auch anders ausfallen können

– erhoben wird damit weder ein Anspruch auf Ausschließlichkeit noch auf Vollständigkeit. Naturgemäß stößt ein Buch über eine Bewegungskunst dann an seine Grenzen, wenn es um das Bewegungsgefühl in den Techniken geht – denn leider sind Gefühle im Medium Buch nur beschreib- und nicht abbildbar. Dieses Paradox konnte ich leider nicht aufheben.

Als ÜbungspartnerInnen an diesem Buch haben mitgewirkt:



Martina Dorka



Nadja Gärtel



Targan Kursun



Thomas Pütz



Susen Werner

Für ihren Einsatz und ihre Geduld gilt ihnen mein herzlicher Dank.

AIKIDO GRUNDLAGEN

Die Fotos auf den Seiten 17, 27, 35, 257, 347 stammen von Maria Polevaya, die Fotos auf den Seiten 33, 38, 99, 251, 255, 350 von Marc Schroeder, die Bilder auf den Seiten 16, 147 und 339 von Nadia Korichi. Das Bild auf Seite 345 wurde von Dr. Bernd Rödel und das Bild auf Seite 71 von Dieter Becker aufgenommen. Für die Überlassung der Bilder bedanke ich mich ebenfalls. Alle anderen Bilder wurden fotografiert von Iris Pohl.

Mein besonderer Dank für die Erstellung des Kap. 1.1 und die intensive Überarbeitung des gesamten Textes gilt Nadja Gärtel. Ebenso danke ich Dr. Susen Werner, die Kap. 9.1 verfasst und dargestellt hat.

Der hervorragende Verkaufserfolg des Buches und die vielen positiven Rückmeldungen haben Autor und Verlag dazu bewogen, eine dritte Auflage des Titels zu produzieren. Das Grundkonzept blieb dabei erhalten, einige Informationen wurden aktualisiert und kleinere Aspekte ergänzt.

In den letzten Jahren wurde auch eine englische und eine russische Ausgabe des Buches veröffentlicht. Ich bedanke mich bei allen, die das Buch zu einem Erfolg gemacht haben!

Dr. Bodo Rödel – im Mai 2016



Bodo Rödel erhält den 6. dan Aikikai von Christian Tissier Shihan – Paris 2016.

VORWORT VON CHRISTIAN TISSIER SHIHAN, 8. DAN AIKIKAI



Bodo Rödel kenne ich als rücksichtsvoll, beharrlich, beständig und mir und unserer Sache gegenüber treu. Er besitzt deshalb die notwendigen Eigenschaften, die es dem Schüler ermöglichen, einem langjährigen Training entgegenzusehen – ohne ein unmittelbares Ziel zu haben, vielmehr nur den unaufhörlich wiederholten Moment. Voller Aufmerksamkeit kehrt er von unseren gemeinsamen Fortschritten unermüdlich zurück, um vorwärts zu kommen und Neues zu entdecken.

Einen jungen Mann aufnehmen, ihn die Grundzüge und schließlich die Feinheiten des Aikido zu lehren – ihn zu beobachten, wie er sich selbst zu einem Menschen entwickelt, der fähig ist, sein Wissen weiterzugeben –, diese Erfahrung ist für mich wichtig und führt dazu, dass man sich seiner eigenen Stellung und seiner Verantwortung ganz bewusst wird.

Das Weitergeben ist ein Austausch. Dieser Austausch eröffnet mir neue Möglichkeiten und inspiriert mich: Ich danke ihm, ich danke allen meinen Schülerinnen und Schülern. Die spontanen Gespräche, die berechtigten Fragen und Überlegungen, die zu diesem Buch geführt haben, beweisen die Vielseitigkeit des Themas und die Vielfalt der Blickwinkel, unter denen man es betrachten kann.

Ebenso vielfältig sind die zu seiner Verwirklichung notwendigen Fähigkeiten. Bodo Rödel besitzt einen wichtigen Teil dieser Fähigkeiten und es ist sicherlich auch sein Wissen als Doktor der Erziehungswissenschaften, welches er in diesem Werk aufgegriffen hat. Ich wünsche ihm mit diesem Buch den größten Erfolg.

Christian Tissier – Paris, im März 2008

Aus dem Französischen von Edith Bornhold und Bodo Rödel.

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: 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.

7. Kapitel: Das siebte 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.

8. 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.

9. Kapitel: Hier finden sich zusätzliche Infos über Aikido und das Aikido-Training, die dieses Buch abrunden. Der Punkt 9.1 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.

3 HANDBEWEGUNGEN

- Wie bewegen sich die Hände im Aikido?
- Warum fasst Uke die Handgelenke von Tori?
- Wie reagiert Tori auf Schläge und Tritte?

Im Aikido wird mit sehr unterschiedlichen Angriffen geübt. Dadurch kann ein breites Spektrum an Bewegungsmöglichkeiten kennen gelernt werden. Eine Zusammenstellung aller im Aikido verwendeten Angriffe findet sich in Kap. 8.3.

Angriffe, bei denen gefasst wird, ermöglichen es, die Bewegungen langsam zu erlernen und ein sensibles Gespür für die Bewegungsqualität zu entwickeln. Dieses benötigt der *Aikido-ka*, um z. B. mit einem Schlag oder Tritt effektiv umgehen zu können.

Grundsätzlich ist beim Greifen Folgendes zu beachten:

- In der Regel ist das Bein auf der Seite vorne, auf der auch der Arm vorne ist.
- Gefasst wird deutlich, aber entspannt; die Schultern bleiben locker.
- Der kleine Finger greift besonders stark, der Ringfinger etwas weniger stark usw. Der Daumen erzeugt denselben Druck wie die anderen vier Finger der Hand zusammen.
- Die Handinnenfläche von Uke hat vollen Kontakt zum Handgelenk von Tori.
- Wird der Griff nicht benutzt, bleibt auch der Arm entspannt, ohne schlaff zu sein. Der Ellbogen ist beweglich.
- Uke schiebt nicht nach vorne (Tori wegzuschieben, stellt in der Regel keinen Angriff dar).
- Bei den unten demonstrierten Bewegungen benutzt Tori seine Hand wie ein Schwert, wobei die Handkante die Schneide darstellt (*te-gatana*).

3.1 HANDBEWEGUNGEN AUS AI-HANMI KATATE DORI

Ai-hanmi katate dori bezeichnet das diagonale Greifen des Handgelenks von Tori. Dieser Griff ist eher als eine interessante Lernform und weniger als ein Angriff zu verstehen, da Uke durch sein Fassen den Winkel, in dem er zu Tori steht, nicht kontrollieren kann.

Tori hat die Möglichkeit, seine Hand so anzubieten, dass sein Daumen entweder nach oben zeigt oder der Arm gedreht wird – der Daumen zeigt dann also nach unten. Daraus ergeben sich fünf grundsätzliche Möglichkeiten, mit dem Griff von Uke umzugehen:



Martina Dorka und Bodo Rödel – kote gaeshi

ERSTE MÖGLICHKEIT



Der Daumen von Tori zeigt nach oben.



Tori fasst selbst das Handgelenk von Uke und benutzt dann seinen eigenen Daumen, um die Position von Uke zu öffnen (nach rechts, wenn der rechte Arm gefasst wurde, und umgekehrt).



Dabei achtet er darauf, dass sein eigener Ellbogen nicht nach außen rotiert wird. Tori könnte Uke jetzt mit seiner freien Hand treffen (*atemi*). Gleichzeitig verhindert er, dass Uke ihn erreichen kann.

Mögliche Techniken aus diesem Anfang sind z. B.:

shihō nage omote, ude kime nage omote, koshi nage.

ZWEITE MÖGLICHKEIT



Der Daumen von Tori zeigt nach oben.



Tori bringt sein Handgelenk etwas zurück und nach oben, ohne zu ziehen.



Danach bewegt er seine Handkante (die Seite des kleinen Fingers) um das Handgelenk von Uke. Wie bei der ersten Bewegung achtet Tori darauf, dass er seinen Ellbogen bei dieser Bewegung nicht nach außen dreht.



Die Hand von Tori kommt so auf die andere Seite des Handgelenks von Uke. Führte Tori seine Bewegung weiter fort, würde sich der Griff von Uke lösen. Da Uke entspannt festhält, kann er seinen Griff beibehalten.

Eine mögliche Technik aus diesem Anfang ist z. B.: *kote gaeshi*.



DRITTE MÖGLICHKEIT



Der Daumen von Tori zeigt nach oben.

Tori geht einen Schritt an Uke vorbei (*irimi*) und dreht zugleich seine Handinnenfläche nach oben.



Die Hüfte von Tori dreht sich dabei um 180° (*tai no henka*). So beginnt sich der Griff Ukes zu lösen.



Mögliche Techniken aus diesem Anfang sind z. B.:
kote gaeshi, uchi kaiten nage, uchi kaiten sankyo.

VIERTE MÖGLICHKEIT



Der Daumen von Tori zeigt nach oben.



Tori geht einen Schritt an Uke vorbei und dreht dabei seine Handinnenfläche nach unten.



Im Gegensatz zur vorherigen Bewegung zeigt der Daumen von Tori jetzt zu Uke. Dieser kann somit zunächst gut festhalten. Tori kann Uke nun wieder mit seiner freien Hand erreichen (*atemi*); mit anderen Worten: Die Position von Uke wurde geöffnet.

Mögliche Techniken aus diesem Anfang sind z. B.:
uchi kaiten nage, uchi kaiten sankyo.

FÜNFE MÖGLICHKEIT



Der Daumen von Tori zeigt jetzt nach unten, sein Arm ist also gedreht.



Tori bringt jetzt seine Hand in Richtung der Finger von Uke in einem Halbkreis nach außen oben, bis seine Hand vor seiner eigenen Längsachse angekommen ist.



Der Arm von Tori ist dabei weder gestreckt noch eingebogen, sondern hat eine leichte runde Form (*te-gatana*).

Mögliche Techniken aus diesem Anfang sind z. B.:
ikkyo, nikkyo, irimi nage.

3.2 HANDBEWEGUNGEN AUS GYAKU-HANMI KATATE DORI

Gyaku-hanmi katate dori bezeichnet das spiegelsymmetrische Greifen des Handgelenks von Tori. Dieser Griff ermöglicht es Uke, den Winkel, in welchem er zu Tori steht, zu kontrollieren.

Wie bei *ai-hanmi katate dori* kann Tori seine Hand so anbieten, dass sein Daumen entweder nach oben zeigt oder der Arm gedreht wird – der Daumen zeigt dann nach unten. Daraus ergeben sich auch hier fünf grundsätzliche Möglichkeiten, mit dem Griff von Uke umzugehen.

ERSTE MÖGLICHKEIT



Der Daumen von Tori zeigt nach oben.



Tori bewegt seine Hand nach unten, kreisförmig nach außen und dann mit der Handkante zurück nach oben in Richtung des Kopfs von Uke.



Der Griff von Uke ist entspannt, so kann er weiter festhalten.



Zum Schluss der Bewegung befindet sich die Hand von Tori vor seiner eigenen Längsachse. Sein Arm ist – wie bei der vorangegangenen Bewegung – weder vollständig gestreckt noch eingebogen.



Eine mögliche Technik aus diesem Anfang ist z. B.:
soto kaiten nage.

AIKIDO GRUNDLAGEN

ZWEITE MÖGLICHKEIT



Der Daumen von Tori zeigt nach oben.



Tori beugt sein Handgelenk so ab, dass seine Finger zu ihm zeigen. Zeitgleich macht er einen Gleitschritt vorwärts und bringt so seinen Körper zu seinem Arm.



Die freie Hand kontrolliert den Unterarm, das Handgelenk von Uke von oben, indem Tori selbst greift.



Tori dreht schließlich seine Hüfte um 180°, ohne die Beinstellung zu verändern (vgl. *tai no henka* in Kap. 2.6).

Mögliche Techniken aus diesem Anfang sind z. B.:

irimi nage, shiho nage, ude kime nage.

DRITTE MÖGLICHKEIT



Der Daumen von Tori zeigt nach oben.



Tori dreht seine Handfläche nach unten, der Daumen zeigt jetzt zu ihm.



Mit einem Gleitschritt vorwärts dreht er seinen Ellbogen nach vorne. Sein gefasstes Handgelenk bildet dabei die Rotationsachse für seinen Ellbogen. Am Griff von Uke wird also nicht gezogen.



Die freie Hand von Tori bewegt sich von oben nach unten zwischen den Griff von Uke und den Unterarm von Tori und löst so den Griff von Uke endgültig.

Tori achtet bei dieser Bewegung gut auf die Distanz zwischen ihm und Uke. Sein eigener Arm ist am Ende der Bewegung nicht an seinem Körper.

Mögliche Techniken aus diesem Anfang sind z. B.:

kote gaeshi, kokyu nage.

AIKIDO GRUNDLAGEN

VIERTE MÖGLICHKEIT



Der Daumen von Tori zeigt nach oben.



Tori gleitet nach vorne und bringt seine gefasste Hand kreisförmig nach innen oben, dabei kann er in seine eigene Handinnenfläche schauen.



Die freie Hand kreuzt diesmal von unten nach oben zwischen den Unterarm von Uke und den Unterarm von Tori und kann so den Griff von Uke lösen.

Mögliche Techniken aus diesem Anfang sind z. B.: *irimi nage*, *soto kaiten nage*.



FÜNFE MÖGLICHKEIT



Der Daumen von Tori zeigt nach unten.



Tori bewegt seine Handkante etwas nach oben und dann von innen nach außen um das Handgelenk von Uke herum.



Diese Bewegung wird einfacher, wenn Tori dabei seine Fußposition wechselt. Die Hände von Tori bleiben bei dieser Bewegung immer vor seiner Längsachse.



Am Ende der Abwärtsbewegung kann er selbst das Handgelenk von Uke fassen und so den Ellbogen von Uke kontrollieren.

Mögliche Techniken aus diesem Anfang sind z. B.:

shihō nage, ude kime nage.