DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Der Kote-hineri ist eine Hebeltechnik, die an der Handkante bzw. dem Handgelenk Ukes ansetzt und über eine Verdrehung des Unterarms ihre Wirkung entfaltet. Eine besonders schöne Tenkan-Ausführung ergibt sich gegen Ushiro-ryote-tori.

Die Angriffssituation entsteht daraus, dass Uke eine Chance sieht, in Nages Rücken zu kommen, um von dort aus dessen Hände zu fixieren. Für den Verteidiger ist es nun von Wichtigkeit, möglichst sofort nach dem ersten Kontakt die Führung des weiteren Geschehens zu übernehmen. Dazu nimmt Nage den gefassten Arm mit aktivierter Tegatana vor das Zentrum, wobei er Uke beschleunigt und so dessen Rhythmus stört.

In dieser Phase ist es für Nage sehr einfach, mit seiner zweiten Hand Ukes Handgelenk und Kleinfingerballen zu umfassen. Während die Bewegung Ukes aktiv weitergeführt wird, taucht Nage weich unter dem zuerst fassenden Arm hindurch. Dabei entsteht eine starke Torsion (Drehspannung) auf Ukes Unterarm, durch die dieser zu einer Ausweichhaltung gezwungen wird. Gleichzeitig kommt Nage in eine Ura-Position (d. h. schräg hinter Uke zu stehen), aus der heraus sich das Tenkan-Prinzip sehr einfach anwenden lässt.

Die Weiterleitung der Bewegung ist fast zwangsläufig und kann durch die Verdrehung des kontrollierten Handgelenks gesteuert werden. Uke wird durch Tenkan- ashi spiralförmig vor das eigene Zentrum und von dort aus zu Boden geführt, wobei die zweite (nun freie) Hand Nages in der Ellenbeuge die Kontrolle Ukes unterstützt.

Eine abschließende Verhebelung kann am Boden, aber auch im Stehen erfolgen, indem der Arm in Fortführung der bisherigen Bewegungsrichtung hinter Ukes Rücken eingedreht und unterhalb von Nages Zentrums blockiert wird.

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4

Bild 5

Bild 6

Bild 7

Bild 8

Bild 9

Bild 10

Bild 11

Bild 12