DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Die Ausführung von Aikidotechniken
Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass bei der Ausführung jeder Aikido-Technik die Annahme eines Angriffes in der Bewegung erfolgt, um so die Angriffsenergie optimal aufnehmen und sofort umlenken zu können. Mit dem ersten Kontakt ist eine Spannung aufzubauen, die bis zum Abschluss der Technik unter Berücksichtigung der jeweils erforderlichen Verhältnismäßigkeit sowie der damit gebotenen Sensibilität erhalten bleiben muss. Andernfalls ist es nicht möglich, das Zentrum Aikido-spezifisch einzusetzen und mit dem Körper ganzheitlich auf den Angriff zu reagieren. Das Ki kann nur mit der Umsetzung dieser Kriterien fließen bzw. wirken. Ein bewegliches Zentrum ist stark, wenn mit ihm die angreifenden Kräfte in Form von Irimi oder Tenkan ergänzt werden können.

Alles andere ist nur ein begrenzter Muskeleinsatz, der immer zu Lasten der Bewegung, der Wirkung und des Erfolges bei der Kontrolle des Angriffes geht.

* * * * * * *

Die beiden folgenden Bilder zeigen verschiedene Annahmemöglichkeiten eines Angriffes/Sabaki-Formen.

Gyaku-hanmi: Annahme mit Tenkan-ashi

Gyaku-hanmi: Annahme mit Tai-sabaki

Angriff Katate-tori, Ai-hanmi; Irimi.
Sofort in Höhe des ersten Kontaktes Spannung aufbauen und umlenken („Ellbogen tief“).

Ai-hanmi: sofortiges Aufbauen der Spannung

Gleichgewichtsbrechung (Irimi); in den Griff gleiten

In der Vorwärtsbewegung diese Kontaktebene nicht selbst verändern; also dem Angreifer nicht unnötig helfen, sich wieder aufrichten zu können. Sonst atmet dieser wieder ein und gewinnt dadurch auch seine Balance zurück. Der Angreifer muss weiter instabil bleiben. Den Ellbogen des Angreifers nun mit der linken Hand fassen. Der Griff des Angreifers wird dadurch gelöst, dass die Tegatana von unten um sein Handgelenk geführt wird. Die Angriffskraft wird mit dem Zentrum aufgenommen und dann mit Hüfteinsatz nach vorne umgelenkt.

Führung durch den Handgelenkshebel

Verhebelung am Boden

Mit der rechten Hand nun den Handrücken erfassen und als Knickhebel in Richtung der Schulter des Angreifers verhebeln. Der angewinkelte Arm des Angreifers wird nach vorn verhebelt. Der Angreifer fällt dadurch in Bauchlage auf die Matte. Der Arm wird – um die Spannung bzw. Kontrolle zu erhöhen –, zu einem größeren Winkel gestreckt und am Boden wie beim „Auswringen“ verstärkt solange verhebelt, bis der Angreifer aufgibt, d. h. auf der Matte ab- schlägt.

Angriff Katate-tori, gyaku-hanmi; tenkan
Mit Tenkan ausweichen, die linke Hand gleitet vom Ellbogen des rechten Angreiferarmes zum Handgelenk.

Tenkan: Handbefreiung aus Katate-tori (Ai-hanmi)

Gleiten in den Griff bei gleichzeitiger Kontrolle des Uke

Jetzt mit der rechten Hand den Kote- mawashi ansetzen. Während der Angreifer den Arm zurückzieht, wird dieser Arm durch eine kontrollierte Verhebelung gehalten. Die freie linke Hand führt zusätzlich ein Atemi aus und gleitet dann erneut auf dem Angreiferarm, am Ellbogen vorbei, bis zum Handgelenk hinab und ergreift dort dieses Gelenk.

Kote-mawashi (Tenkan-Ausführung)

Bild 10

Die Verhebelung wird mit Zentrumseinsatz nach unten verstärkt (Zentrum als Impuls senken). Kein Druck mit der Hand im Bereich des Ellbogens!

Uke wird durch Tenkan-ashi vollends zu Boden geführt

Variante der Verhebelung am Boden

Der Angreifer muss abknien. Jetzt mit Tenkanführung spiralförmig nach unten leiten, bis der Angreifer auf dem Bauch liegt. Zum Abschluss den Arm des Angreifers fixieren.