DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Der Koshi-nage heißt übersetzt Hüftwurf. Dabei wird die Hüfte bzw. der Hüft-/Körperbereich von Nage so als „Hindernis“ bzw. Drehpunkt eingesetzt, dass Uke in seiner Bewegung „gestört“ wird, das Gleichgewicht verliert und zu Fall kommt.

In der Dynamik der Ausführung wird die Bewegungsenergie Ukes bereits frühzeitig so geführt, dass der Hüftbereich von Nage im entsprechenden Moment plötzlich unter Ukes Schwerpunkt platziert werden kann, um diesen auszuheben.

Die Technik Koshi-nage kann gegen verschiedene Angriffsarten angewendet werden. Als Beispiel wird im Folgenden die Angriffsart Ryote-tori näher beschrieben:

Irimi

(1) Hier ist die Angriffsart Ryote-tori dargestellt. Bereits beim Erkennen der Absicht Ukes, den Nage in dieser Fassart anzugreifen, geschieht durch eine Sabaki-Drehung die Annahme der Bewegung des Angreifers (2). Gleichzeitig erfolgt das Führen mit der Tegatana und ein „Öffnen“ von Ukes Stellung (3).

Damit entsteht eine günstige Voraussetzung, um die Hüfte von Nage unter den Schwerpunkt von Uke zu platzieren (4), sodass dieser das Gleichgewicht verliert und zum Fallen kommt (5).

Alternativ kann die Führung bei der Aufnahmephase dadurch verstärkt werden, dass Nage ein Handgelenk Ukes ähnlich wie bei Tekubi-osae fasst (6). Der weitere Bewegungsablauf, insbesondere der Hüfteinsatz (7, 8), ist identisch mit (3), (4) und (5).

Eine weitere Variante der Führung kann ähnlich wie die Bewegungsfolge bzw. Anfangsphase von Ude-osae ausgeführt werden (9, 10). Durch die Führung von Ukes Hand und Ellbogengelenk wie bei Ikkyo (10) wird die Angreiferstellung „geöffnet“ und es entsteht wieder die Situation, dass die Hüfte von Nage unter den Schwerpunkt von Uke geschoben werden kann (11). Der Wurf bzw. das Fallen von Uke erfolgt aus der Vorwärtsbewegung heraus um den Drehpunkt „Hüfte von Nage“ herum (12).

Bei allen vorgenannten Situationen wirkt als Achse der Drehbewegung diejenige Hüftseite, welche als erste die Position unterhalb des Zentrums von Uke erreicht (irimi). Dabei kann jeweils die Abwurfphase (Rollen oder „hartes“ Fallen) von Nage beeinflusst bzw. bestimmt werden.

Tenkan

Bei der „Tenkan“-Ausführung kann die Anfangsphase wie vorgenannt erfolgen (13). Plötzlich entsteht jedoch ein Widerstand in der Bewegung, wodurch ein für Uke unerwarteter Richtungswechsel Sinn macht. Hierzu werden die Arme vor bzw. über Nages Kopf hinweggeführt. Nage stellt jetzt die andere Hüftseite als Hindernis unter den Schwerpunkt von Uke (14). Dieser verliert auch in dieser Situation das Gleichgewicht und kann gut geworfen werden (15, 16).

Je nach Dynamik, Körpergröße, Abwurfart oder Ukeverhalten ist es möglich, dass Uke in der Endphase die Standposition beibehält oder abkniet.

Eine weitere Tenkan-Variante ist bei gleichem Angriff auch ohne eine kreisförmige Sabaki-Bewegung möglich. In der Angriffsphase (17; hier bei Ryote-tori) erfolgt die Aufnahme nun fast geradlinig. Nage verlässt nur geringfügig die Bewegungslinie Ukes, führt zum Öffnen der Stellung Ukes eine Hand vor bzw. über den eigenen Kopf und die andere Hand hinter seinen Rücken (18). Gleichzeitig platziert er seinen Hüft-/ Körperbereich unter den Schwerpunkt von Uke (18).

Dadurch entsteht wieder die Situation, dass die zweite Hüftseite (also die von Uke zunächst abgewandte Seite) ein Hindernis bildet und das Gleichgewicht von Uke so stört, dass dieser zu Fall kommt (19, 20). Die Abwurfart (Rollen bzw. harter Fall) wird auch hier durch Nages Führung bestimmt.

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4

Bild 5

Bild 6

Bild 7

Bild 8

Bild 9

Bild 10

Bild 11

Bild 12

Bild 13

Bild 14

Bild 15

Bild 16