

Aikido – Ein Referat von Miriam Smieja

Aikidō ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Samurai O-Sensei Morihei Ueshiba als Synthese verschiedener Aspekte unterschiedlicher Budō-Disziplinen, vor allem aber als Weiterentwicklung des Daitō-Ryū Aiki-Jūjutsu begründet wurde. Er kombinierte Kampfformen des Jui-Jitsu, des Judo-Sports und des Schwertkampfes. Ein Kampfkünstler, der sich im Aikidō übt, wird als *Aikidōka* bezeichnet.

Das Ziel beim Aikidō ist zum einen, die Kraft eines im Anfängergrad vorher festgelegten, stilisierten, später willkürlichen gegnerischen Angriffs (Randori) abzuleiten (Abwehr) und zum anderen, gleichzeitig dieselbe Kraft intelligent zu nutzen, um den Gegner vorübergehend angriffsunfähig zu machen (Absicherung), ohne ihn dabei schwer zu verletzen. Dies geschieht in der Regel durch Wurftechniken (*nage waza*) und Haltetechniken (*osae waza* oder *katame waza*), die den Hauptteil der Aikidō-Techniken ausmachen. Das Besondere im Aikidō ist, dass keine offensiven Angriffstechniken, sondern nur Abwehr- und Sicherungstechniken und dadurch vermittelnd eine entsprechend defensive und verantwortungsbetonte geistige Haltung, gelehrt werden. Diese Kampfkunst gilt als milde Verteidigung und verlangt vom Kämpfer, dass er im entscheidenden Augenblick das Richtige zu tun.

Der Name Aikidō wird aus drei sinojapanischen Schriftzeichen geformt (合気道; *Ai* „Harmonie“, *Ki* „Lebensenergie“, „universelle Energie“, *Do* „Lebensweg“) und kann daher in etwa als „*Der Weg der Harmonie im Zusammenspiel mit Energie*“, „*Weg zur Harmonie der Kräfte*“ oder „*Der Weg der Harmonie mit der Energie des Universums*“ übersetzt werden. Diese Bezeichnung bezieht sich darauf, dass Aikidō-Techniken darauf ausgelegt sind, Angriffe durch die Kontrolle ihrer Energie und nicht durch das Abblocken derselben zu kontrollieren. Ein häufig genanntes Gleichnis hierfür ist, dass die flexible Trauerweide einem Sturm durch Biegen widerstehen kann, während die viel stabilere Eiche brechen wird, wenn der Wind zu stark ist.

Schritte:

Tsugi ashi (Gleitschritt oder Schiebeschritt): Es gibt zwei Gleitschritte, die man vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausführen kann. Entweder schiebt man zuerst den vorderen Fuß vor und zieht den hinteren Fuß sofort nach (auch rückwärts und seitwärts möglich), oder man zieht den hinteren Fuß an den vorderen Fuß heran und schiebt dann erst den vorderen Fuß vor (auch rückwärts möglich).

Tai no henka/Tai no henko oder auch Tai no Tenkan (Richtungswechsel)

Kaiten (Hüftdrehung): Drehung auf der Stelle, ohne einen Fuß zu setzen. Dabei liegt das Gewicht zwischen den Füßen, um die Gelenke zu entlasten und die Bewegung zu beschleunigen erfolgt eine Hüftdrehung auf den Fußballen um 180°. Der vordere Fuß wird dadurch zum hinteren.

Tenkan ashi (Umlenkschritt): Durch eine Drehung auf der Stelle mit zurückziehen des vorderen Fußes wird die Stellung um 180° gedreht. Im Unterschied zu Tai no henka steht der vordere Fuß nach der Technik wieder vorne

Tai-Sabaki (Eingang-Umlenkschritt): Die Kombination von Irimi ashi mit anschließendem Tenkan ashi ergibt einen Positionswechsel mit 180° Drehung. Tai Sabaki ist die häufigste Schrittkombination im Aikido.

Grundtechniken :

<u>Japanische Nummerierung</u>	<u>Japanische Benennung</u>	<u>Deutsche Bezeichnung:</u>
Ikkyo	Ude Osae	Armstreck-Griff
Nikyo	Kote mawashi	Armdreh-Griff
Sankyo	Kote hineri	Handdreh-Griff
Yonkyo	Tebuki osae	Armpress-Griff
Gokyo	Ude nobashi	Armschlüssel-Griff

Sondertechniken:

<u>Japanische Benennung :</u>	<u>Beschreibung:</u>
Ude garami	Variante von Nikyo
Hiji osae	Variante von Ikkyo

Hebelwurf mit Haltetechnik

Kote gaeshi (Handgelenkwurf)

Kote gaeshi wird in der Grundform mit Haltetechnik ausgeführt. Andere Hebelwürfe können auch mit Haltetechnik ausgeführt werden, allerdings nicht in der Grundform (z.B. Shiho nage). (Anm. Tori greift die Hand von Uke und hebelt sie nach außen und führt Uke, ohne dessen fixierte Hand loszulassen, weiter zu Nikyo. Lässt Tori die fixierte Hand los, kann sich Uke mit Ukemi entziehen.)

Hebelwurf

Hebel an Halswirbelsäule

Irimi nage (Eingangswurf)

Tenchi nage (Himmel und Erde Wurf)

Hebel am Handgelenk

Shiō nage (Vier Richtungen Wurf)

Shihō nage kann in eine Haltetechnik überführt werden

Hebel am Ellenbogengelenk

Ude-kime nage (Armstreckwurf)

Hebel am Schultergelenk

Juji garami (Armkreuzwurf)

Hebel über Hüftgelenk

Koshi nage (Hüftwurf)

Aiki-Goshi

Aiki otoshi (Aushebewurf)

Hebel über Beingelenke (Sonderform)

Sumi otoschi (Eckenkippe)

Uke wird durch eine starke Gegenbewegung über dem belasteten und damit blockierten Fuß ausgehebelt.

Würfe ohne Hebel

Kokyo nage (Atem-Wurf)

Der Wurf wird mit der Kraft des Atems (Kokyu) ausgeführt und umfasst viele Varianten, die auf Umlenkbewegungen beruhen.

Aiki nage (Wurf ohne Berührung)

Ein typischer Wurf besteht darin, dass Tori sich im rechten Moment (Ma-ai) vor Ukes Angriff abtaucht, so dass dieser über Tori hinweg springen muss, um nicht zu stürzen.

Quellen :

<http://de.wikipedia.org/wiki/Aikid%C5%8D-Techniken>

http://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=15746