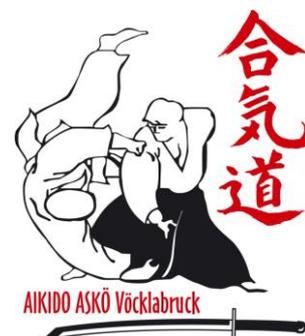


## AIKIDO Grundlagen

---

*Autor:* Jörg M Bachmayr  
*Erstellungsdatum:* 17. August 2007  
*Datum der letzten Änderung:* 01. Oktober 2012  
*Status:* Vorläufig abgeschlossen

Fragen oder Anregungen an [joerg.bachmayr@jbachmayr.com](mailto:joerg.bachmayr@jbachmayr.com).



## Inhalt

Geschichte und Theorie des AIKIDO.....	3
AIKIDO im Allgemeinen .....	4
Etikette .....	5
Bekleidung.....	5
Binden des Obi (Gürtel).....	6
Zusammenlegen des Hakama.....	6
Verbeugungen .....	7
Aufstehen .....	7
Verhalten und Ablauf allgemein.....	9
Abholen einer Prüfungsurkunde .....	10
Schritte .....	11
Grundlegendes .....	14
Prüfungen .....	15
Trainingskultur.....	17
Angriffe .....	17
Techniken .....	18
Begriffe .....	19

## Geschichte und Theorie des AIKIDO

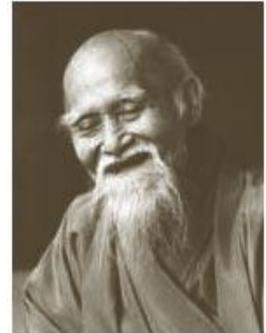
**Morihei Ueshiba** (1883-1969), formte und entwickelte in den zwanziger und dreißiger Jahren vorigen Jahrhunderts, nach dem Studium verschiedenster Kampfkünste **sein AIKIDO**, welches er wie folgt beschreibt und definiert:

### **AIKIDO**

*Weil ai (=Harmonie) eine Einheit bildet mit ai (=Liebe), habe ich mich entschlossen, meine Form von Budo "ai ki do" zu nennen, obwohl der Begriff aiki sehr alt ist. Dieser Begriff, der in der Vergangenheit von Kriegern benutzt wurde, unterscheidet sich dem Sinn nach allerdings grundsätzlich von dem Inhalt, den ich diesem Begriff beilege.*

*Aiki ist keine Kampftechnik, keine Technik, den Feind zu besiegen. Es ist ein Weg, die Welt wieder in Einklang zu bringen und alle Menschen zu einer Familie werden zu lassen.*

*Wahres Budo ist ein Werk der Liebe. Es ist das Werk, allen Lebewesen wahres Leben zu ermöglichen. Es bedeutet nicht zu töten oder der Kampf 'Jeder gegen Jeden'. Liebe ist der Wächter über Allem. Nichts kann ohne sie existieren. AIKIDO ist die Verwirklichung der Liebe.*



O-Sensei Morihei  
Ueshiba  
Begründer des AIKIDO

### **Budo**

*Budo heißt nicht, den Gegner niederzuwerfen durch unsere (körperliche) Kraft. Es heißt genauso wenig, die Welt mit Waffengewalt zu zerstören. Wahres Budo bedeutet, das Wesen des Universums anzuerkennen, den Frieden zu bewahren und alle Lebewesen in der Natur zu fördern, zu beschützen und zu pflegen. Das Budo-Training bedeutet, die Liebe zu übernehmen, die alle Lebewesen (ihren Bedürfnissen nach) fördert, beschützt und pflegt und diese Liebe aufzunehmen und nutzbar zu machen in unserem Geist und für unseren Körper.*

*Wahres Budo ist liebendes Beschützen aller Lebewesen im Sinne einer Versöhnung. Versöhnung bedeutet, die Vollendung des Auftrags eines jeden Menschen zu erlauben.*

*Für AIKIDO ist ein Denken erforderlich, das dem Frieden der gesamten Menschheit dient - und nicht ein Mensch, der denkt er sei stark und dessen einziges Ziel darin besteht, den Gegner zu besiegen.*

*Es gibt im wahren Budo weder Gegner noch Feinde. Aus diesem Grunde ist weder Wettkampf noch Verlieren oder Gewinnen wahres Budo. Wahres Budo kennt kein Verlieren. "Niemals Verlieren" heißt niemals kämpfen.*

### **Feinde**

*In meinem Budo gibt es keine Feinde. Es ist ein Fehler zu denken, dass Budo bedeutet, einen Gegner oder Feind zu haben, jemanden zu haben, bei dem Du stärker sein kannst, jemanden, den Du besiegen willst. Im wahren Budo gibt es keinen Feind oder Gegner. Wahres Budo heißt Eins werden mit dem Universum.*

*Im AIKIDO trainieren wir nicht, um stark zu werden oder um den Gegner zu Boden zu werfen. Im Gegenteil: Wir trainieren in der Hoffnung, nützlich zu sein, wie klein unsere Rolle auch sein mag bei der Aufgabe, der Menschheit den Frieden zu bringen. Durch diese Hoffnung werden wir Eins mit dem Universum.*

*Wenn ein Feind versucht, mit mir zu kämpfen - sozusagen mit dem Universum selbst - muss er die Harmonie des Universums stören. Schon in dem Moment, in dem er an einen Kampf mit mir denkt, ist er besiegt ... Diejenigen, deren Gedanken einen falschen Weg gehen oder deren Gedanken disharmonisch sind, haben von vornherein verloren.*

### **Training**

*Beim AIKIDO musst Du ständig gewissenhaft und streng trainieren. Dabei solltest Du nicht nachlässig werden und voller Hingabe üben. Du musst dich ständig bemühen, Fortschritte zu machen. Gleichzeitig musst Du Dir ständig darüber im Klaren sein, was Du gerade getan hast. Als Ergebnis wirst Du Deinen Körper entwickeln und stärken, und er wird im Gleichgewicht sein mit Deinem Geist.*

**Morihei Ueshiba**

---

## AIKIDO im Allgemeinen

AIKIDO nur als Sport oder schweißtreibendes Freizeitvergnügen zu betrachten, hieße seiner wahren und umfassenden Bedeutung nicht gerecht zu werden.

Als Kriegskunst enthält AIKIDO Elemente von Angriff und Verteidigung, wobei es für die Ausübenden von großer Wichtigkeit ist, auf sein Gleichgewicht und jenes des Partners zu achten. Selbst jederzeit eine gute Standfestigkeit zu haben und dabei gleichzeitig den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne dabei viel Kraft anwenden zu müssen, ist eines der Grundprinzipien von AIKIDO. Um den eigenen Kraftaufwand dabei möglichst gering zu halten, wird die gegnerische Angriffsenergie verwendet. Diese wird „aufgenommen“, fortgeführt und umgeleitet. Dies führt zu einer „Neutralisierung“ des Angreifers und damit zu einer „Versöhnung“.

Den Übenden bietet sich dabei die Gelegenheit, ihre Persönlichkeit in ihrer ganzen Vielschichtigkeit und mit all ihren Widersprüchen zu erfahren. Man lernt sich selbst und seine üblichen bzw. bevorzugten Wege der Konfliktbewältigung kennen. Meister Ueshiba sprach vom Gegner im Innern und sagte, man müsse zuerst mit dem eigenen Geist und Körper arbeiten, bevor man versuche, andere zu korrigieren. Es gibt im AIKIDO nur den Wettkampf mit sich selbst.

AIKIDO ist kein Wettkampfsport mit der üblichen Unterteilung in Gewinner und Verlierer, sondern eine Kampfkunst, bei der es auf die inneren Kräfte ankommt. Weder Einstufung noch Wettkämpfe bestimmen, wer der Beste ist.

Die einhergehende stete Wachsamkeit für sich und alle anderen Geschehnisse sorgt im AIKIDO für zeitgerechtes Erkennen und Handeln. Diese durch das AIKIDO-Training zunehmende Fähigkeit hilft auch im täglichen Leben, Gefahren frühzeitig zu erkennen und ihnen auszuweichen. Gleichzeitig öffnen wir unsere Sinne für das Erleben im Moment, mit all dem Schönen, das uns das Leben bietet.

„AIKIDO bedeutet, den Gegner so zu führen, dass er freiwillig seine feindselige Einstellung aufgibt“. AIKIDO holt den Menschen dort ab, wo er sich gerade befindet. Dabei macht die Übung und Anwendung des AIKIDO nicht alle Leute gleich, sondern führt zu unterschiedlichen, weil individuellen, Ergebnissen. Hat man einmal die Grundtechniken durch zahlreiche Wiederholungen verinnerlicht, ist man frei für die individuelle Anwendung und das Improvisieren im Moment-

Ziel des Trainings ist aber auch eine Kräftigung des Körpers. Körperhaltung, Gleichgewichtsgefühl und Reaktionsfähigkeit werden verbessert. Durch das Erlernen der Fallschule und dem damit verbundenen Abrollen werden Rückenverspannungen gelöst und die Muskulatur gekräftigt.

Aber auch Geist und Seele werden durch regelmäßiges AIKIDO-Training ausgeglichen. Während der Übungen vergessen wir alles Belastende aus dem Alltag und widmen uns unserer körperlichen Mitte, wodurch wir auch unsere seelische Mitte wieder finden. Haben wir uns einmal angewöhnt, uns körperlich nicht mehr aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen, schaffen wir das auch im psychischen Bereich. So wie man im AIKIDO lernt, mit Angriffen konstruktiv umzugehen, schaffen wir es später auch im Alltag, Konflikte für alle befriedigend zu lösen.

Am allerwichtigsten ist im AIKIDO jedoch der Teamgeist. Die Trainierenden üben miteinander, begegnen sich, vereinen und trennen sich. So wird AIKIDO zu einem miteinander Lernen, sich gegenseitig begleiten und unterstützen, egal wie weit der jeweilige Trainierende ist.

Die Freude am Training steht im Dojo Vöcklabruck im Vordergrund. AIKIDO soll Spaß machen. Miteinander zu lachen und dabei auch viel Wertvolles für das Leben zu lernen, ist unser Anliegen!

## Etikette

Die Etikette in AIKIDO ist durch die japanischen Traditionen umfangreich. Hier kann nur ein Auszug der wichtigsten Verhaltensregeln gegeben werden. Die Etikette dient neben dem Vermeiden von Missverständnissen auf der Matte auch dem Respekt untereinander und stellt neben dem Erlernen von Techniken einen wesentlichen Bestandteil von AIKIDO dar.

## Bekleidung

Die Etikette beginnt bereits im Umkleideraum. Dort werden die Strassenschuhe gegen Hausschuhe (Pantoffeln oder Sandalen, auch umgangssprachlich „Schlapfen“, im Japanischen zori genannt) getauscht. Somit wird der Schmutz von den Straßenschuhen nicht in das Dojo (meist eine Turnhalle) gebracht. Die Hausschuhe werden dann vor der Matte ausgezogen. Auf der Matte wird barfuß (oder bei Bedarf mit rutschfesten Socken) trainiert. Man betritt mit den Hausschuhen nie die Mattenfläche, auch nicht beim Auf- bzw. Abräumen derselben.

Zum Training selber sollte ein Keikogi (oder Keiko-Gi, oder kurz Gi) verwendet werden (umgangssprachlich auch „Kimono“ genannt, wobei ein Kimono eigentlich ein Seidengewand ist). Anfänger sollten zumindest eine lange Trainingshose zum T-Shirt anziehen, da auch hin und wieder auf den Knien trainiert wird.

In die Kategorie Bekleidung fällt auch, dass keinerlei Schmuck beim Training getragen wird. Ringe, Ohringe oder Kettchen, egal ob am Hals, am Arm- oder am Fußgelenk, können nicht nur beschädigt werden, sondern es können auch schwere Verletzungen dadurch entstehen.

Ab dem 1. Kyu wird auch mit Hakama trainiert. Dies ist ein dunkelblauer oder schwarzer Hosenrock. Gürtelfarben gibt es im AIKIDO nur weiß (für alle Kyu – Grade) und schwarz (für alle Dan – Grade). Frauen sollten unter dem Keikogi ein T-Shirt anziehen, um die männlichen Trainingskollegen nicht unnötig abzulenken. Auch sollten Frauen ungeschminkt ins Training gehen, da ansonsten bei diversen Techniken regelrechte Gesichtsabdrücke auf den Keikogi's der Trainingspartner zu sehen sind.

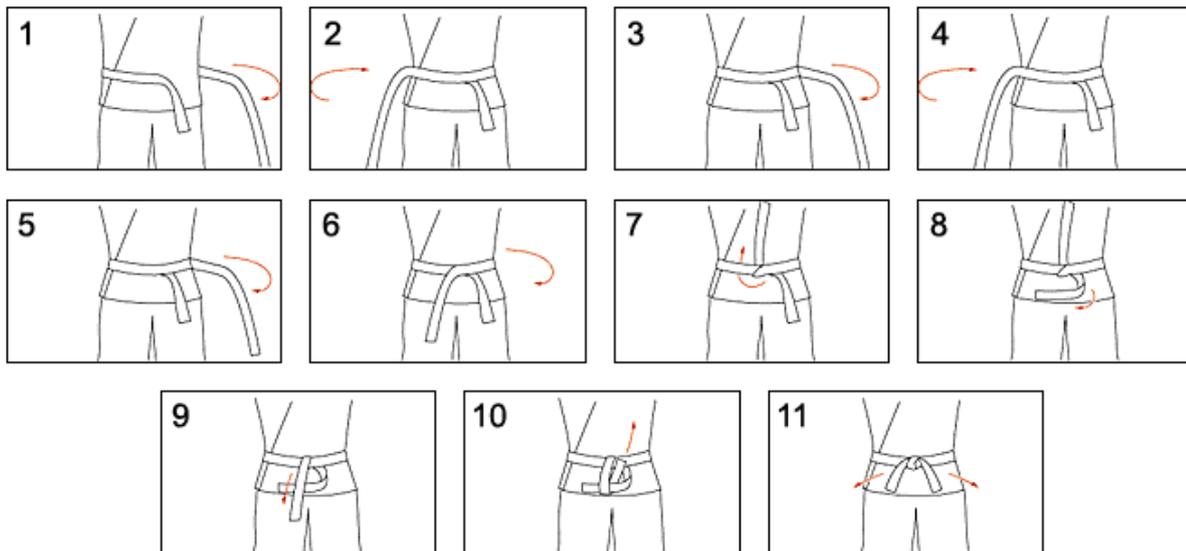
Trainingsbekleidung und andere Utensilien wie Waffen (Bokken, Jo, Danto) gibt es bei der Fa. stapro in Regau, wobei Waffen meist als Sammelbestellung durchgeführt werden.



stapro sport  
Dornet 6  
A-4844 Regau  
Tel.: 0043 7674 64441  
Fax.: 0043 7674 64441 - 30  
eMail: office@stapro.com

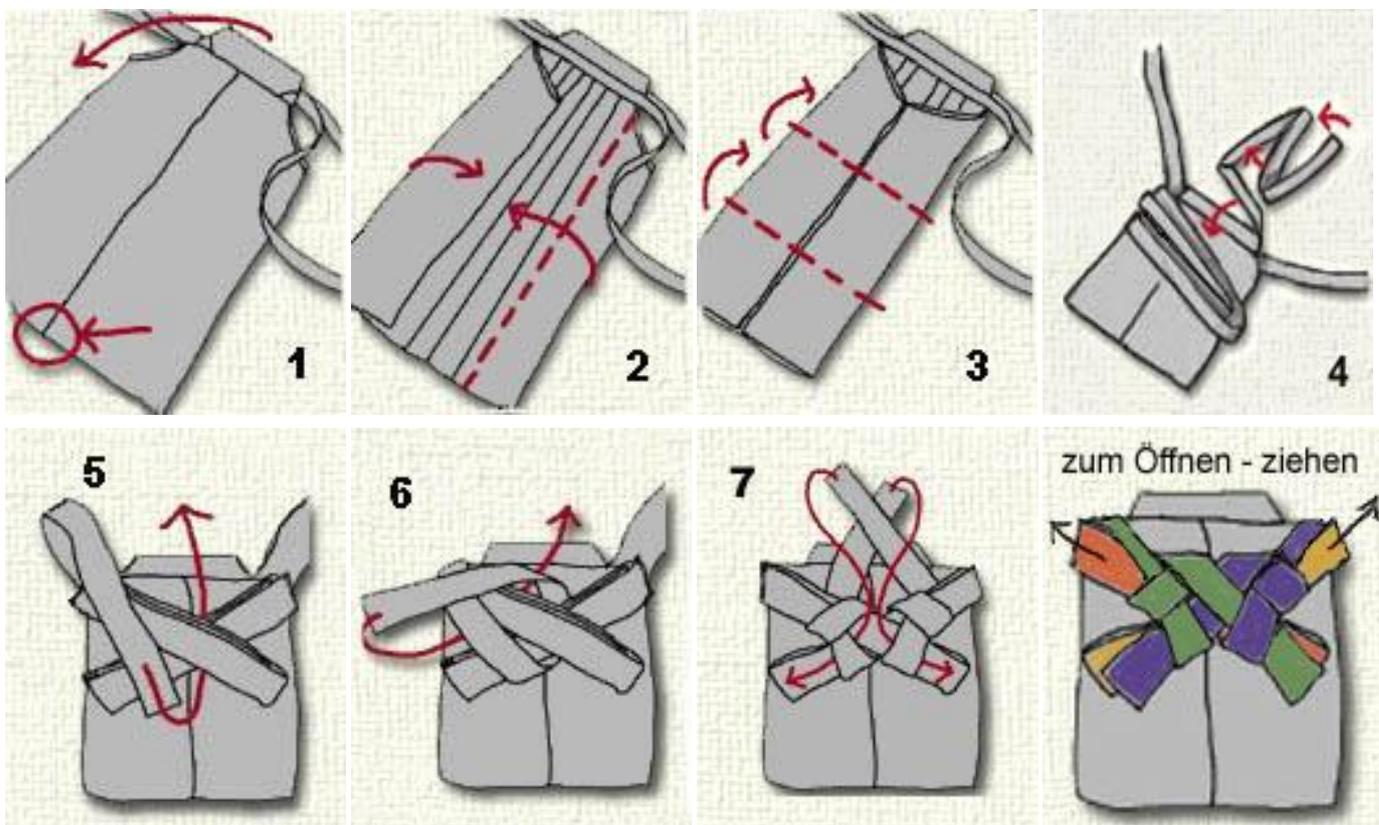
## Binden des Obi (Gürtel)

Der Obi hat nicht nur die durchaus nützliche Eigenschaft das Oberteil des Keikogi zusammenzuhalten, er sollte auch korrekt gebunden sein. Es gilt das Überlappen am Rücken zu vermeiden und den richtigen Knoten zu binden. Folgende Abbildung zeigt das richtige Binden eines Obi.



## Zusammenlegen des Hakama

Das Zusammenlegen des Hakama ist etwas schwieriger als das Binden eines Obi. Aber man hat ja in der Regel ein paar Jahre Zeit mit dem Obi zu üben, bevor man auf den Hakama los gelassen wird. Folgende Abbildung zeigt das korrekte Zusammenlegen eines Hakama. Es ist darauf zu achten dass die sieben Falten (gemäß den sieben Tugenden der Samurai) erhalten bleiben (dies ist beim Waschen des Hakama eine viel größere Herausforderung als beim Zusammenlegen).



## Verbeugungen

Um sich entsprechend auf das Training einzustellen, und auch um eine klare Abgrenzung zur „Prügelei“ zu schaffen, verbeugt man sich in folgenden Situationen:

- Beim Betreten des Dojo (der Turnhalle)
- Beim Verlassen des Dojo (der Turnhalle)
- Beim Betreten der Mattenfläche
- Beim Verlassen der Mattenfläche
- Nach dem zazen vor der Kamiza und vor dem Trainer (siehe Verhalten und Ablauf allgemein)
- Vor dem Üben mit einem Trainingskollegen oder dem Trainer
- Nach dem Üben mit einem Trainingskollegen oder dem Trainer

Bei der Verbeugung ist auch zu beachten dass der Schüler vor dem Lehrer in der Verbeugung sein sollte, und sich erst nach dem Lehrer wieder aufrichtet.

## Aufstehen

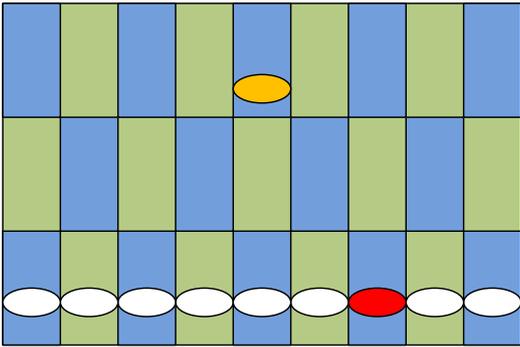
Im AIKIDO-Training sitzen die Trainierenden immer dann im Seiza (auf den Knien mit aufrechtem Oberkörper), wenn der Trainer etwas vorzeigt. Beim Aufstehen wird ein Bein nach vor gestellt, die Zehen des zweiten (noch knienden Beins) aufgestellt, und aufgestanden. Die Entscheidung, welches der beiden Beine nach vor gezogen wird, hängt ebenfalls von der Etikette ab. Es ist eine Frage der Höflichkeit, der Kamiza oder dem Trainingskollegen nicht das Bein vorzustellen, das diesem am Nächsten ist.

Folgende Situationen können vorkommen (vergleiche die Nummern mit der Abbildungen):

1. Man sitzt rechts von der Kamiza und weiß noch nicht, mit wem man trainieren will: Das rechte Bein wird nach vor gestellt.
2. Man sitzt links von der Kamiza und weiß noch nicht mit, wem man trainieren will: Das linke Bein wird nach vor gestellt.
3. Man sitzt rechts von der Kamiza und will mit jemandem trainieren, der gleich links von einem sitzt: Das rechte Bein wird nach vor gestellt.
4. Man sitzt links von der Kamiza und will mit jemandem trainieren, der gleich rechts von einem sitzt: Das linke Bein wird nach vor gestellt.
5. Man sitzt rechts von der Kamiza und will mit jemandem trainieren, der gleich rechts von einem sitzt: In diesem Fall hat man die Wahl, ob man der Kamiza oder dem Trainingskollegen die Höflichkeit erweist, wobei der Autor dieser Broschüre die Höflichkeit gegenüber dem Trainingskollegen bevorzugt, also den linken Fuß nach vor stellen würde.
6. Man sitzt links von der Kamiza und will mit jemandem trainieren, der gleich links von einem sitzt: In diesem Fall hat man die Wahl, ob man der Kamiza oder dem Trainingskollegen die Höflichkeit erweist, wobei der Autor dieser Broschüre die Höflichkeit gegenüber dem Trainingskollegen bevorzugt, also den rechten Fuß nach vor stellen würde.

1

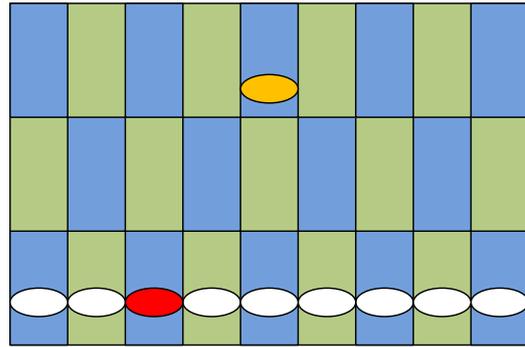
Kamiza



- Trainer
- Ich
- Trainingskollege
- Kollege mit dem man trainieren will

2

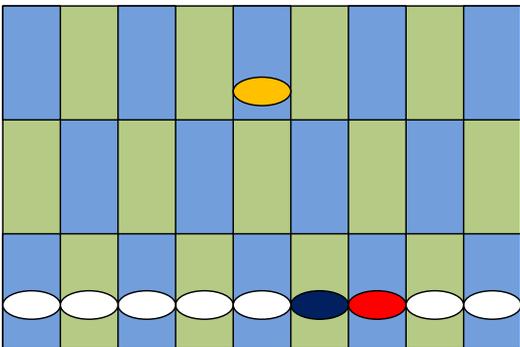
Kamiza



- Trainer
- Ich
- Trainingskollege
- Kollege mit dem man trainieren will

3

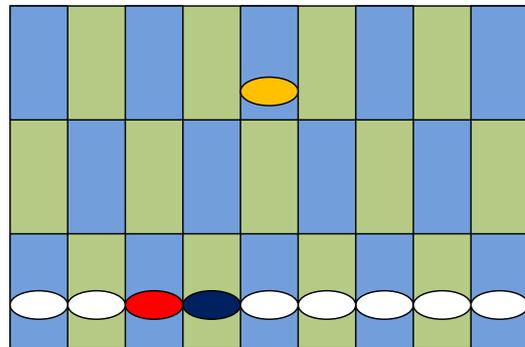
Kamiza



- Trainer
- Ich
- Trainingskollege
- Kollege mit dem man trainieren will

4

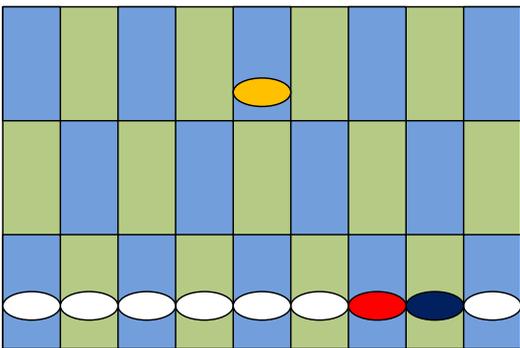
Kamiza



- Trainer
- Ich
- Trainingskollege
- Kollege mit dem man trainieren will

5

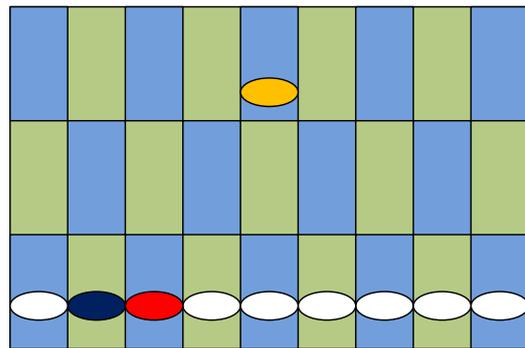
Kamiza



- Trainer
- Ich
- Trainingskollege
- Kollege mit dem man trainieren will

6

Kamiza



- Trainer
- Ich
- Trainingskollege
- Kollege mit dem man trainieren will

## Verhalten und Ablauf allgemein

Am Beginn wird zuerst die Mattenfläche aufgelegt. Hier hilft jeder so gut er kann, die Matten lückenlos aneinanderzulegen, da Spalten zwischen den Matten zu Zehenverletzungen führen können.

Sobald der Trainer (Lehrer) die Mattenfläche betritt, sollten alle Schüler bereits in einer Reihe im Seiza sitzen. Die höchstgraduierten Schüler an der rechten Seite, die ungeprüften Schüler an der linken Seite. Die Reihe sollte keine Lücken aufweisen.

Das Training wird mit dem sogenannten zazen begonnen und auch wieder abgeschlossen. Hier wird in einer kurzen Meditation, die je nach Lehrer kürzer oder länger dauert, versucht, den Alltag zu vergessen. Was immer auch am Tage Gutes oder Schlechtes passiert ist, hat auf der Matte nichts verloren. Hier wird AIKIDO trainiert und nicht der Tag aufgearbeitet. Dojo heißt übersetzt auch „Ort der geistigen Reinigung“, und es ist verblüffend, dass man, egal wie voll der Kopf vor dem Training war, nach einer halben Stunde AIKIDO-Training nichts mehr im Kopf hat, außer der aktuellen Technik.

Am Ende des zazen verbeugen sich Schüler und Lehrer vor der Kamiza, danach voreinander. Am Trainingsbeginn sagt man während der Verbeugung „onegai shimasu“, was soviel bedeutet wie „Ich bitte um einen Gefallen“. Am Trainingsende sagt man während der Verbeugung „domo arigato gozaimashita“, was die höflichste Form von „Vielen Dank“ bedeutet.

Diese Floskeln werden manchmal auch beim Verbeugen vor und nach einer Übung verwendet.

Die Verbeugung vor der Kamiza hat in keiner Weise etwas mit Anbetung oder Verherrlichung zu tun. Die Verbeugung kommt aus dem Japanischen, wo diese mehrere Bedeutungen hat. Zur Begrüßung, zum Abschied und auch zum Dank verbeugt man sich. Und eben diese Bedeutungen haben auch die Verbeugungen im AIKIDO.

Am Ende des Trainings, nach dem zazen, der Verbeugung vor der Kamiza und der Verbeugung voreinander, bleiben die Schüler noch so lange sitzen bis sich der Lehrer zum Mattenrand begeben und vor der Kamiza noch einmal verbeugt hat.

Bei den Verbeugungen nach dem zazen gibt es noch eine Ausnahme. Ist ein Trainer unter den Trainierenden, so sitzt er, unabhängig seiner Graduierung, immer rechts außen und wird vom Trainer (der das Training hält) vor den Schülern gesondert begrüßt (selbstverständlich mit einer Verbeugung).

Kommt ein Schüler zu spät ins Training, so zeugt es von Respekt wenn er nicht einfach die Matte betritt und mit trainiert, sondern am Mattenrand wartet bis er vom Trainer aufgefordert wird die Matte zu betreten. Anschließend sollte der zu spät gekommene Schüler ein zazen durchführen und sich kurz aufwärmen, bevor er sich dem Training anschließt.

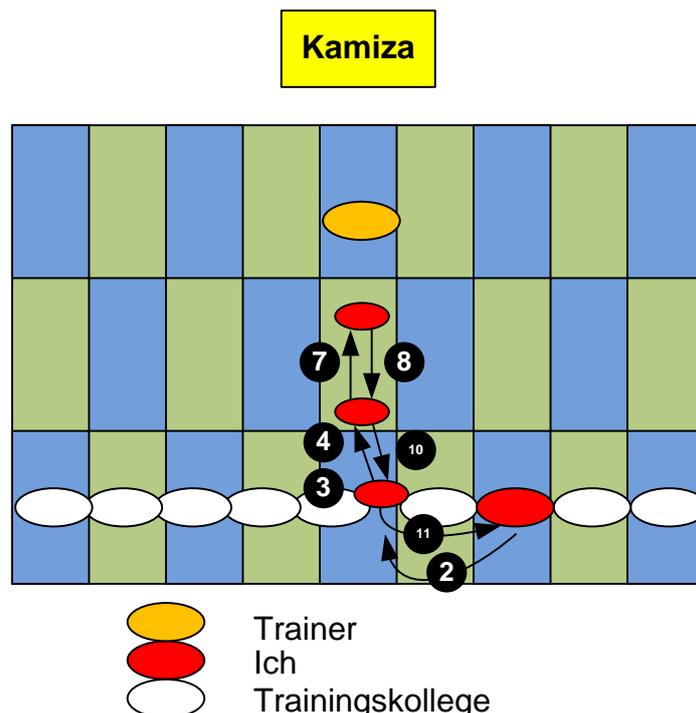
Das Verhalten im Training ist grundsätzlich von einer Atmosphäre des Lernens. Es ist kein Wirtshaus-Stammtisch wo herumgebrüllt wird. So etwas wie ein Redeverbot gibt es aber auch nicht. Je nach Trainer bzw. auch Stimmung des Trainers ist das Training mal lustig/lauter, mal ernst/ruhiger.

Um Überanstrengungen und Verletzungen zu vermeiden, wird vor dem Training aufgewärmt. Es gibt Übungen um den Körper aufzuwärmen, aber auch Übungen um den Geist auf das Training einzustimmen. Das Training selber besteht aus Übungen die vorgezeigt und anschließend von den Schülern nachgemacht werden. Dabei korrigiert der Trainer die Schüler. Diese Korrekturen sind keine Demütigung oder Bloßstellung, sondern schlicht und ergreifend der Versuch den Schüler in die richtige Richtung zu weisen. Das Ziel sollte sein zu lernen, und dazu benötigt man Korrekturen.

## Abholen einer Prüfungsurkunde

Zur Freude der Trainer und – meist – auch zur Freude der Trainierenden gibt es Prüfungen, in denen man das Erlernte zeigen kann. Eine bestandene Prüfung wird mit einer Prüfungsurkunde bestätigt, welche meist am Ende eines Trainings überreicht wird. Dieses Überreichen der Prüfungsurkunde vom Lehrer an den Schüler unterliegt einer klaren Form.

1. Der Lehrer ruft den Schüler beim Namen auf. Dies sollte für den Schüler jedoch nicht überrascht kommen, da er ja kurz vorher eine Prüfung abgelegt hat und der Lehrer verdächtigweise ein paar „Zettel“ Papier neben sich liegen hat und davon den Namen abliest.
2. Der Schüler erhebt sich (selbstverständlich mit dem korrekten Fuß) und geht hinter oder vor den Reihen der anderen Schüler in die Mitte der Matte (wo die dort Sitzenden bereits etwas Platz gemacht haben, um den Aufgerufenen hindurch zu lassen – wenn der Schüler hinter der Reihe gegangen ist).
3. Der Schüler verbeugt sich auf Höhe der vorderen Reihe vor dem Lehrer.
4. Der Schüler setzt er sich im Seiza hin und geht im Suwariwaza (auf den Knien) von der vordersten Reihe bis etwa vier Schritte vor den Lehrer.
5. Schüler und Lehrer verbeugen sich voreinander.
6. Der Lehrer liest den Namen und die Graduierung vor, dreht die Urkunde so um dass der Schüler diese lesen kann und hält sie mit beiden Händen haltend in Richtung Schüler.
7. Der Schüler macht drei Schritte im Suwariwaza Richtung Lehrer und übernimmt die Urkunde mit einer leichten Verbeugung, so wie der Lehrer dies tut (mit dem vierten Schritt wäre der Schüler direkt beim Lehrer angelangt, die Distanz des vierten Schrittes wird jedoch mit der leichten gegenseitigen Verbeugung überbrückt).
8. Der Schüler geht die drei Schritte im Suwariwaza wieder zurück und legt die Urkunde mit Bedacht rechts neben sich.
9. Schüler und Lehrer verbeugen sich voreinander.
10. Nach der Verbeugung klatschen alle anwesenden Schüler und der Lehrer.
11. Der Schüler nimmt seine Urkunde wieder auf und geht rückwärts im Suwariwaza bis zur vorderen Reihe.
12. Dort steht er auf und verbeugt sich noch einmal vor dem Lehrer.
13. Der Schüler dreht sich dann um und geht hinter oder vor den Reihen wieder zurück auf seinen Platz.



## Schritte

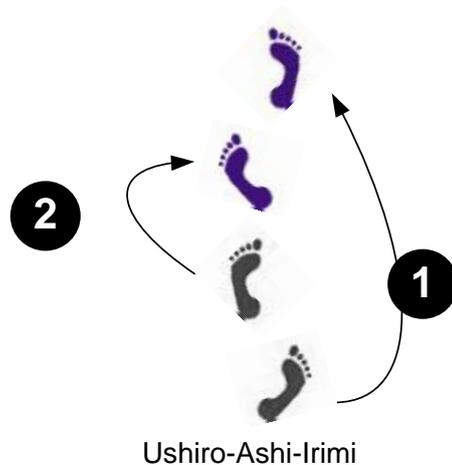
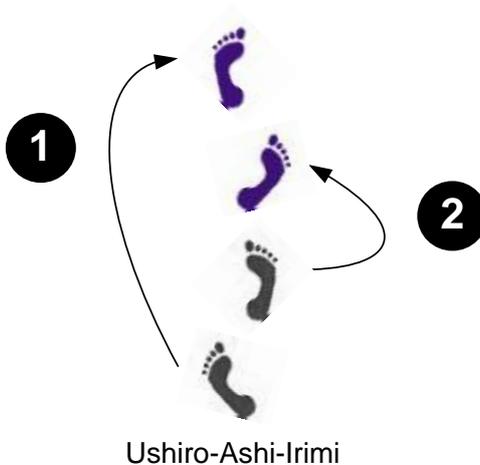
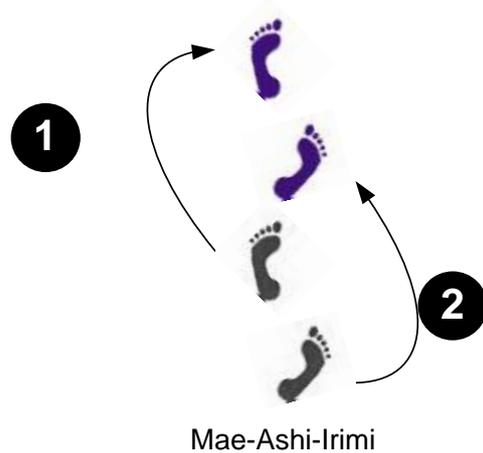
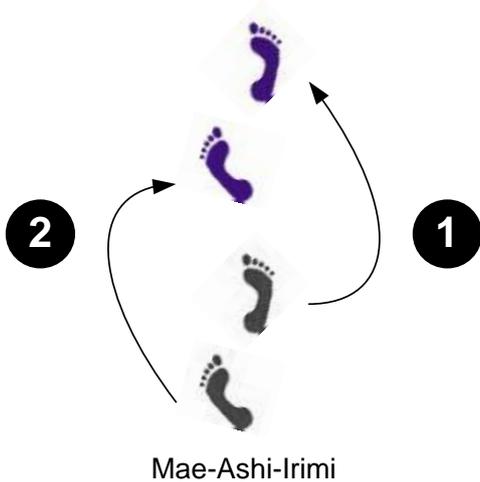
Die Koordination von Händen und Füßen bringt den Anfänger oft dazu, sich ernsthaft dem Unterschied zwischen links und rechts zu widmen. So kommt es am Anfang auch oft vor, dass der Trainer sagt „das andere links“.

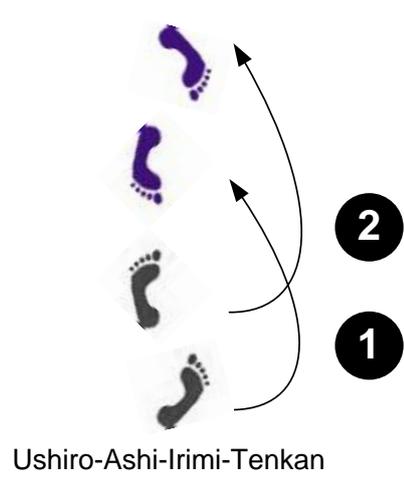
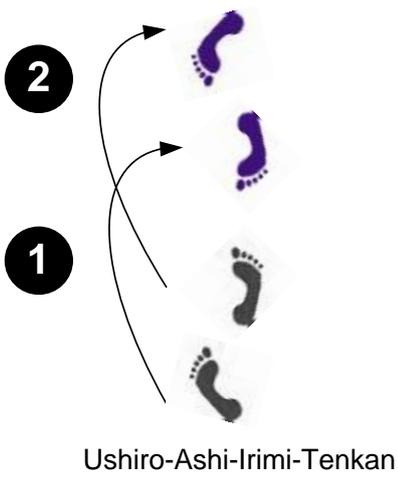
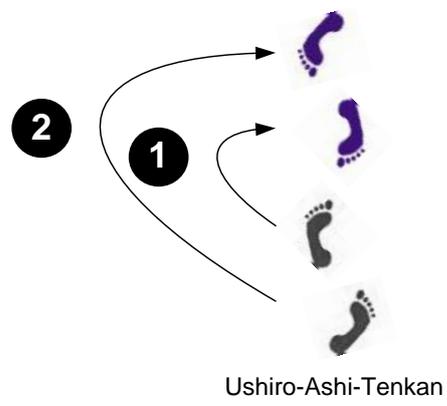
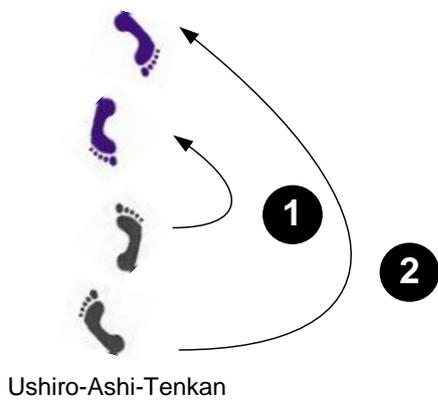
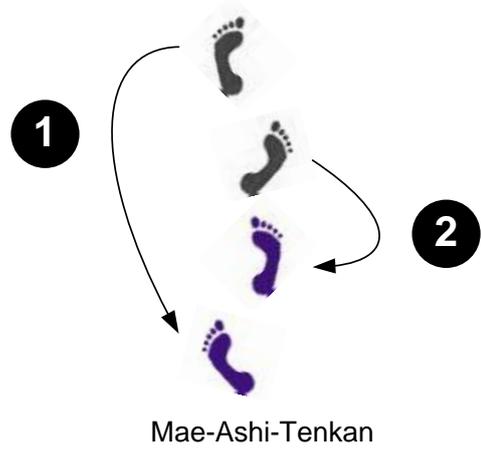
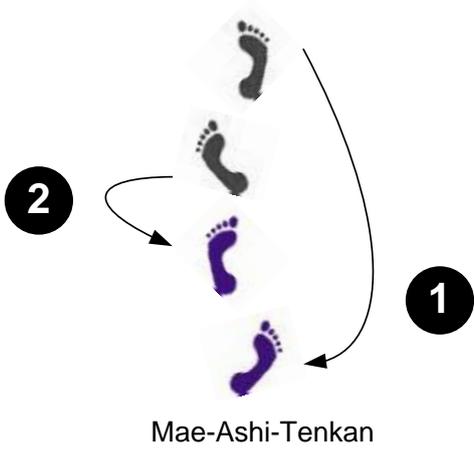
Interessanterweise herrscht diese Problematik nur zwischen links und rechts, nicht aber zwischen vorn und hinten (was elementarer in unserem Hirn verankert sein dürfte als links und rechts).

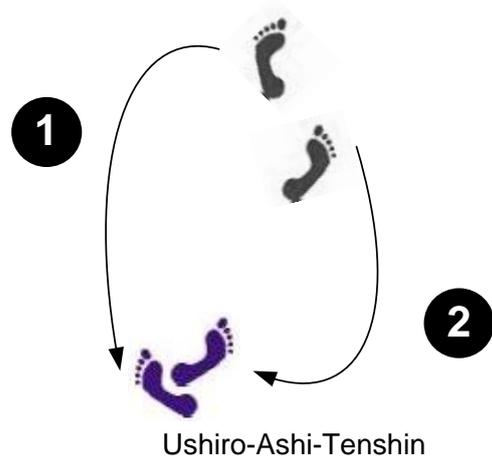
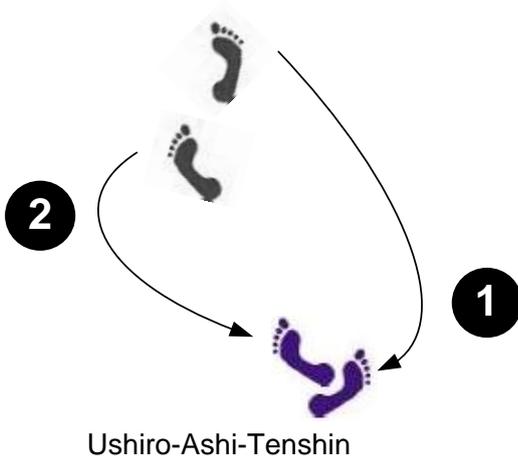
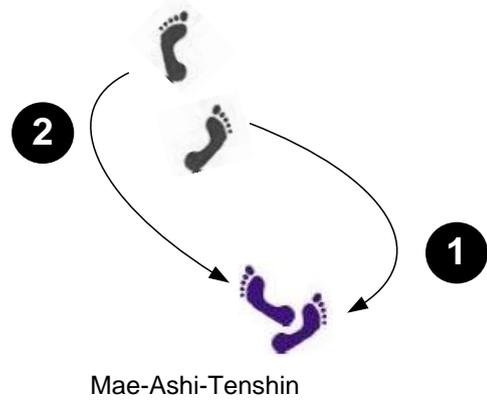
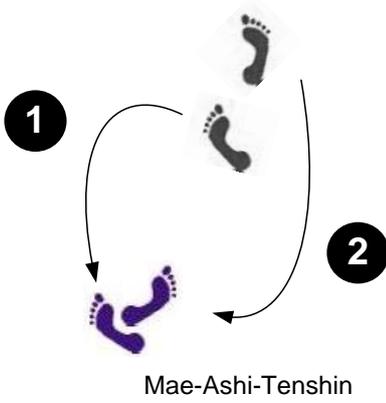
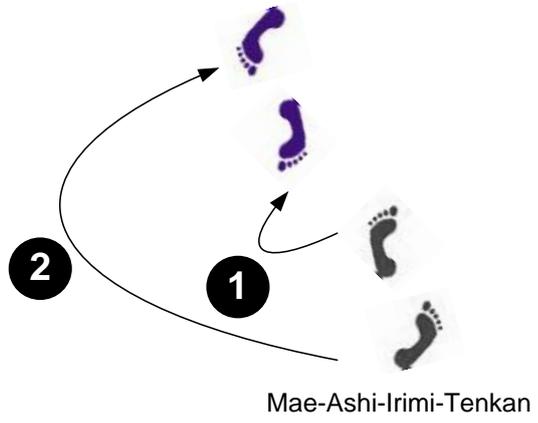
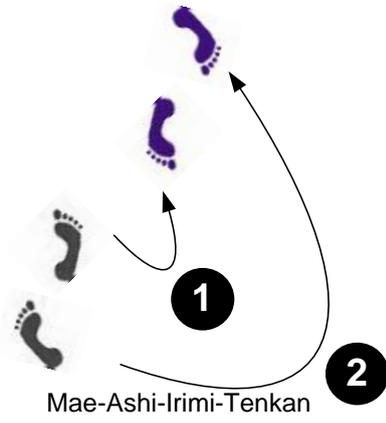
Im Japanischen gibt es nun Schritte die mit links und rechts nichts zu tun haben, sondern ausschließlich mit vorn und hinten. Folgende Begriffe sind dafür wichtig:

- Mae - Vorn
- Ushiro - Hinten
- Ashi - Fuß
- Irimi - Schritt
- Tenkan - Halbkreis, oder auch Schritt zurück
- Tenshin - Herbeiziehen

Die grauen Fußabdrücke zeigen die Ausgangsposition, die farbigen Fußabdrücke zeigen die Zielposition. Die Zahlen in den schwarzen Kreisen zeigen die Reihenfolge der Schritte. Jeweils dieselben Schritte sind seitenverkehrt nebeneinander dargestellt.





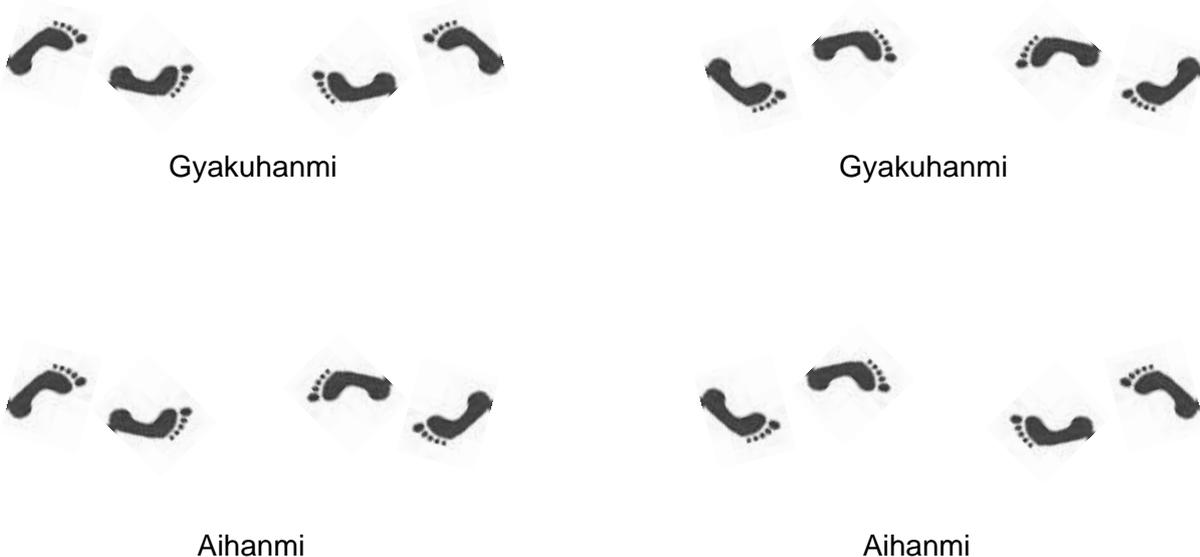


## Grundlegendes

Ausgangsbasis für jeden Angriff und jede Technik ist die Grundstellung (Kamae genannt). Hier hat man entweder den linken oder den rechten Fuß vorne, aber immer dieselbe Hand vorne, wo auch der Fuß vorne ist. Die Hände befinden sich in einer lockeren Position vor dem Körper zwischen Brust- und Bauchhöhe. Die Hände sind geöffnet, es wird keine Faust geballt. Wichtig ist ein guter Stand, wobei die Knie leicht gebeugt sind, ebenso wie die Ellbogen. Man trainiert so gut wie nie mit völlig gestreckten Armen oder Beinen. Der Schwerpunkt sollte tief sitzen, das Hara (die Körpermitte, der Bauch) sollte bewusst wahrgenommen werden.

Je nach Übung wird eine der beiden Ausgangspositionen vorgezeigt und während der gesamten Übung beibehalten.

- Aihanmi - Spiegelverkehrt
- Gyakuhanmi - Spiegelgleich



Der Angreifer wird als Uke bezeichnet, der Verteidiger als Tori. Vier Mal greift der eine Trainingspartner an, dann vier Mal der andere. Immer abwechselnd. Auch wird bei den vier Angriffen immer zwischen links und rechts abgewechselt, um einen ausgewogenen Fortschritt beider Seiten zu erzielen.

Die Partnerwahl im Training ist dynamisch. Man versucht natürlich so viel wie möglich mit Fortgeschrittenen zu trainieren, um den eigenen Lernerfolg zu erhöhen, ebenso versucht man aber auch immer andere Trainingspartner zu bekommen, um sich nicht nur an einige wenige „zu gewöhnen“. Das ist ähnlich wie beim Tanzen. Wechselt man ständig die Tanzpartner, kann man mit so gut wie allen tanzen. Tanzt man über längere Zeit mit ein und demselben Partner, kommt man mit anderen nicht mehr so gut zurecht. Im AIKIDO ist es aber wichtig mit jedem zu Recht zu kommen.

Neben dem Kamae und der Ausgangsposition gibt es noch drei verschiedene Arten zu trainieren:

- Suwariawaza - Tori und Uke kniend
- Hanmihantachiwaza - Tori kniend, Uke stehend
- Tachiwaza - Tori und Uke stehend

Hin und wieder wird auch das zählen bei Übungen verwendet, wobei hier auf Japanisch gezählt wird. Die Zahlen von eins bis zehn sollten vorerst genügen:

- Ein - ichi
- Zwei - ni
- Drei - san
- Vier - shi
- Fünf - go
- Sechs - roku
- Sieben - shichi
- Acht - hachi
- Neun - kyu
- Zehn - ju

## Prüfungen

Ebenso wie bei anderen Kampfkünsten gibt es auch im AIKIDO Gürtelprüfungen. Als Anfänger ist man ungeprüft, ein sogenannter Mukyu. Die erste Prüfung ist der 6. Kyu, dann kommt der 5. Kyu, bis hin zum 1. Kyu. Innerhalb der Kyu-Grade gibt es keine unterschiedlichen Gürtelfarben, die Kyu-Grade tragen alle einen weißen Gürtel. Ab dem 1. Kyu wird dann der Hakama, der japanische Hosenrock in schwarz oder dunkelblau, getragen.

Ab dem 1. Dan ist die Gürtelfarbe Schwarz. Die Kyu-Grade gelten als Schülergrade, die Dan-Grade als Meistergrade. Wobei es auch andere Interpretationen gibt, wonach der 1. Dan gerade mal so viel versteht um wirklich mit AIKIDO beginnen zu können, womit der 1. Dan der Lehrling wäre. Aber das muss jeder für sich selber entscheiden als was er welche Graduierung ansieht.

Wann eine Prüfung fällig ist entscheidet der Trainer. So kommt es vor, dass sich Schüler schon „reif“ für eine Prüfung sehen, der Trainer jedoch noch nicht, oder umgekehrt, der Trainer prüft einen Schüler obwohl dieser selber noch nicht der Meinung ist, so weit zu sein.

Ein Trainer versucht hier eine Waage zu halten zwischen dem guten Niveau einer Graduierung und einem Dojo mit hohen Graduierungen.

## Prüfungsablauf

- Der Prüfer / Trainer ruft die Prüfungskandidaten nacheinander auf.
- Diese bilden eine Reihe nahe der Kamiza und teilen sich der Breite nach gleichmäßig auf, sodass jedes Prüfungspärchen gleich viel Platz hat (das Gesicht Richtung Kamiza).
- Werden Prüfungskandidaten aufgerufen und zu bereits aufgerufenen zugeteilt, so setzt sich der zuletzt aufgerufene hinter den Zugeteilten, mit so viel Abstand, dass eine Verbeugung leicht möglich ist.
- Sind alle Prüfungspärchen vollständig, beginnt die Etikette und die Kollegen, die nicht geprüft werden, rutschen ganz an den hinteren Rand der Matte um genügend Platz für die Prüfungskandidaten zur Verfügung zu stellen.
- Shomen ni rei: Alle drehen sich zur Kamiza und verbeugen sich ihr gegenüber.
- Otagai ni rei: Das Prüfungspärchen dreht sich jeweils zueinander und verbeugt sich.
- Nun werden alle Techniken auf Japanisch angesagt, erst die waza Position (suwariwaza, hanmihantachiwaza oder tachiwaza), dann der Angriff, dann die Technik (wird die waza Position und/oder der Angriff nicht angesagt, bleibt er gleich wie bei der vorigen Ansage).
- Bei einer Prüfung gibt es keinen Uke/Tori Wechsel nach 4 Angriffen wie im normalen Training. Der, der als erster aufgerufen wurde am Beginn der Prüfung, ist zuerst Tori.
- Nun wird der zuerst aufgerufene Prüfungskandidat geprüft, ca. 20 – 30 Minuten, je nach Graduierung. Erst durch die Ansage des Prüfers „Uke Tori Wechsel“ wird der zuerst aufgerufene Kandidat zum Uke und bleibt es auch bis zum Ende der Prüfung.
- Die Techniken beginnen nun von vorne, zumeist wieder im suwariwaza.
- Das Ende der Prüfung wird durch einen „Ai!“ Ausruf des Prüfers angezeigt, die Prüfungskandidaten setzen sich wieder in die Ausgangsposition hin, Gesicht Richtung Kamiza.
- Otagai ni rei: Das Prüfungspärchen dreht sich jeweils zueinander und verbeugt sich.
- Shomen ni rei: Alle drehen sich zur Kamiza und verbeugen sich ihr gegenüber.
- Nun erfolgt noch eine unaufgeforderte Verbeugung Richtung Prüfer und die Prüfungskandidaten setzen sich wieder in die Reihe wo die Kollegen, die nicht geprüft wurden, gewartet haben.

## Trainingskultur

Wichtig ist im Training niemanden zu überfordern. Der höher graduierte Trainingspartner trägt die Verantwortung über den niedriger graduierten Trainingspartner. Eine Technik wird nur so schnell ausgeführt wie der Angriff Energie liefert. Verändert man das Tempo ruckartig oder trainiert man schneller als der Angreifer will, so kommt es zu Unbehagen und gegebenenfalls Verletzungen.

Aber nicht nur Tori hat Pflichten, auch Uke hat Aufgaben. So muss Uke ehrlich angreifen, sich vor Atemi oder Gegenangriffen schützen, versuchen immer eine gute Position zu haben (also nicht vorauseilenden Gehorsams zu Boden fallen) und jede Chance nützen erneut anzugreifen, auch während einer Technik.

Steht Uke nur da und hält die Hand von Tori, so ist das kein Angriff, Tori ist nicht bedroht und müsste selbst zum Angreifer werden um AIKIDO zu üben. Ohne Angriff gibt es kein AIKIDO.

Ebenso unsinnig ist es seinen Partner immer in seiner Bewegung zu blockieren. Ziel des Trainings ist es zu lernen, nicht zu resignieren. Mit jeder Wiederholung einer Technik wird diese besser. Es bringt nichts über eine Technik zu philosophieren oder diese logisch ergründen zu wollen. Zehn Minuten eine Technik zu trainieren bringt viel mehr als zehn Minuten darüber zu reden.

Bei AIKIDO Techniken kommt es meist vor dass Uke zu Boden geführt oder geworfen wird. Tori ist hier dafür verantwortlich dass nicht mehrere Uke zusammenstoßen, weil diese aufeinander geworfen wurden. Tori muss sicherstellen dass Uke Platz zum Rollen hat, bzw. dort Platz ist wo Uke hingeführt wird. Auch bei Sprung-Techniken versucht Tori immer Uke vor einem zu harten Aufprall zu schützen.

## Angriffe

Im Folgenden findet sich eine Liste der Angriffe, die im Anfängerkurs vorkommen. Natürlich gibt es noch mehr Angriffe, welche im weiteren Training im Verein nach und nach vorkommen.

- **Katatedori-Aihanmi**  
Die vordere Hand von Uke greift die vordere Hand von Tori (spiegelverkehrt).
- **Katatedori-Gyakuhanmi**  
Die vordere Hand von Uke greift die vordere Hand von Tori (spiegelgleich).
- **Tsuki**  
Ein Fauststoß mit Schritt, wobei Aihanmi und Gyakuhanmi die Position nach dem Schritt bezeichnet.
- **Shomen (oder auch Shomenuchi)**  
Ein Schnitt mit der Hand von oben gerade nach unten (wie mit einem Schwert) mit Schritt, wobei Aihanmi und Gyakuhanmi die Position nach dem Schritt bezeichnet.
- **Ryote-dori**  
Beide Hände von Uke greifen beide Handgelenke von Tori, Endposition ist Aihanmi, Trainingsposition kann auch Gyakuhanmi sein (um langsam mit einer Technik beginnen zu können).

## Techniken

Techniken durch Worte zu erklären, ist in etwa so als würde man versuchen Tanzschritte allein mit Worten zu erklären. Für eine Anfängerbroschüre zumindest würde das den Rahmen sprengen, ebenso wie die sprachlichen Fertigkeiten des Autors.

Deswegen wird hier nur eine Liste der Techniken des Anfängerkurses aufgeführt:

- Iriminage
- Kotagaeshi
- Ikkyo
- Nikkyo
- Gokyo
- Hichikimiosae
- Shionage
- Genkai-Kokyonage
- Seoguruma
- Tenchinage
- Kokyonages

Die Namen selber sagen nicht viel über eine Technik aus, es sei denn man kennt diese oder ist der japanischen Sprache mächtig. Wichtig zu wissen ist, dass viele Techniken vom Schwertkampf oder anderen Waffen herkommen. Neben dem Holz-Schwert (Bokken) wird noch mit dem kurzen Holz-Stock (Jo) und dem Holz-Messer (Danto) trainiert.

Im Training wird zu einer Technik immer auch der Angriff angesagt. Bei Prüfungen zusätzlich noch die Ausgangsposition (Suwariwaza, Hanmihantachiwaza, Tachiwaza). Eine Prüfung beginnt meist mit den Worten „Suwariwaza Shomenuchi Ikkyo“.

Auch gibt es unterschiedliche Möglichkeiten eine Technik zu trainieren:

- Kotai: ein eher statisches Training (langsame Angriffe, viel Zeit zu überlegen bzw. zu rollen)
- Jutai: ein eher dynamisches Training (schnellere Angriffe, wenig Zeit zu überlegen)
- Ekitai: sehr dynamisches Training (realitätsnahe, sehr gute Fallschule vorausgesetzt)
- Kitai: sehr dynamisches Training, Techniken werden fast ausschließlich durch Atemi durchgeführt

Wichtig ist auch zu wissen, dass die vorgezeigten Übungen ein Mittel sind, um dem Schüler die Choreographie einer Technik beizubringen. Erst wenn die Choreographie eintrainiert und verstanden wurde, auch warum diese so aussieht wie sie eben aussieht, wenn dieser Bewegungsablauf ins Kleinhirn übergegangen ist, kann eine Technik bei einer Prüfung oder im Ernstfall angewendet werden.

## Begriffe

- Aihanmi Ausgangsposition spiegelverkehrt
- Gyakuhanmi Ausgangsposition spiegelgleich
- Atemi (Ablenkungs-) Schlag
- Bokken Holzsword
- Budo Weg des Kriegers
- Do Weg, geistige Entwicklung
- Gi (Keikogi / Keigo-Gi) Asiatische Übungskleidung, umg.sp. auch Kimono
- Hakama Ein Hosenrock
- Irimi Schritt
- Jo Holzstock
- Kaiten Drehung
- Kamae Ausgangsstellung
- Kata Vordefinierte Form einer Technik
- Ki Energie, Lebensenergie
- Kiai Kampfschrei
- Kokyu Atemkraft
- Kuzushi Schnitt, Schnittbewegung (wie mit einem Schwert)
- Ma-Ai Abstand, Bereich
- Seiza (traditionelles) Sitzen auf den Knien
- Sempai Fortgeschrittener, erfahrener Schüler
- Kohai Unerfahrener Schüler
- Sensei Lehrer, Meister
- Tanto Holzmesser
- Tatami Matte, früher Reisstrohmatten, heute Vinyl oder Stoff
- Uke Angreifer der am Ende geworfen / fixiert wird
- Tori Verteidiger, der Uke wirft / fixiert
- Zazen Meditation vor und nach dem Training
- Zori Sandalen