

BODO RÖDEL

4.
überarbeitete
Auflage



AIKIDO

GRUNDLAGEN

TECHNIKEN | PRINZIPIEN | KONZEPTION

MEYER
& MEYER
VERLAG

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche und die diverse Form mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dr. Bodo Rödel

AIKIDO

GRUNDLAGEN

TECHNIKEN | PRINZIPIEN | KONZEPTION

Meyer & Meyer Verlag

Aikido Grundlagen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<https://www.dnb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

4. überarbeitete Auflage 2023

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315213

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Warum ein Buch über Aikido?	14
Vorwort von Christian Tissier <i>shihan, 8. dan aikikai</i>	19
Zum Inhalt des Buches.....	20
1 WAS IST AIKIDO?	23
Was ist <i>ki</i> ?	27
1.1 Aikido im Vergleich.....	28
<i>Judo</i>	30
<i>Ju-Jitsu</i>	31
<i>Karate</i>	31
<i>Taekwondo</i>	32
1.2 Grundlegende Voraussetzungen für dieses Buch	34
1.3 Übungsformen im Aikido.....	35
Waffen im Aikido	36
2 FUSSBEWEGUNGEN	39
2.1 <i>kamae</i>	41
<i>ai-hanmi</i> und <i>gyaku-hanmi</i>	43
2.2 Fußwechsel auf der Stelle	44
2.3 <i>irimi</i>	46
2.4 <i>tenkan</i>	49
2.5 <i>tai-sabaki</i>	52
2.6 <i>tai no henka</i>	57
2.7 Fußbewegungen im 90°-Winkel	60
2.8 <i>tsugi ashi</i>	64
2.9 <i>shikko</i>	67
<i>shomen uchi ikkyo omote waza</i>	68
<i>shomen uchi ikkyo ura waza</i>	71

2.10	Fußstellungen bei Schwertübungen.....	74
	<i>seigan kamae</i>	74
	<i>mu kamae</i>	74
	<i>waki kamae</i>	75
3	HANDBEWEGUNGEN.....	77
3.1	Handbewegungen aus <i>ai-hanmi katate dori</i>	78
	Erste Möglichkeit.....	79
	Zweite Möglichkeit.....	80
	Dritte Möglichkeit.....	81
	Vierte Möglichkeit.....	82
	Fünfte Möglichkeit.....	83
3.2	Handbewegungen aus <i>gyaku-hanmi katate dori</i>	84
	Erste Möglichkeit.....	84
	Zweite Möglichkeit.....	86
	Dritte Möglichkeit.....	87
	Vierte Möglichkeit.....	88
	Fünfte Möglichkeit.....	89
3.3	Greifen mit dem Schwert.....	90
3.4	Handbewegungen bei Schlägen und Tritten.....	92
4	ARBEIT AN DER KONSTRUKTION	103
4.1	<i>katate ryote dori</i>	106
	<i>ikkyo omote waza</i>	106
	<i>irimi nage</i>	111
4.2	<i>kata dori men uchi</i>	116
	<i>kote gaeshi</i>	116
	<i>nikkyo ura waza</i>	120
4.3	<i>shomen uchi</i>	123
	<i>irimi nage</i>	123
	<i>soto kaiten nage</i>	126

4.4	<i>yokomen uchi</i>	128
	<i>ikkyo omote waza</i>	128
	<i>shiho nage ura waza</i>	132
4.5	Anwendungen	136
	<i>jodan tsuki irimi nage</i>	136
	<i>jodan tsuki hiji kime osae</i>	138
	<i>mae geri irimi nage</i>	140
	<i>yokomen uchi ikkyo</i>	142
	<i>muna dori ikkyo omote waza</i>	144
5	DETAILS DER AIKIDO-TECHNIKEN.....	147
5.1	<i>ikkyo</i>	150
	<i>omote waza</i>	150
	<i>ura waza</i>	152
5.2	<i>nikkyo</i>	154
	<i>omote waza</i>	154
	Variation	156
	<i>ura waza</i>	157
	<i>ai-hanmi katate dori nikkyo ura waza</i>	159
5.3	<i>sankyo</i>	163
	<i>omote waza</i>	163
	Variation	166
	<i>ura waza</i>	168
5.4	<i>yonkyo</i>	171
	<i>omote waza</i>	171
	<i>ura waza</i>	174
	Variation	176
5.5	<i>gokyo</i>	177
	<i>shomen uchi gokyo</i>	177
	<i>yokomen uchi gokyo</i>	180

5.6	<i>hiji kime osae</i>	182
	<i>omote waza</i>	182
	<i>ura waza</i>	184
5.7	<i>ude garami</i>	186
5.8	<i>irimi nage</i>	188
	<i>sokumen irimi nage (naname kokyu nage)</i>	189
5.9	<i>shiho nage</i>	191
	<i>omote waza</i>	191
	<i>ura waza</i>	193
5.10	<i>ude kime nage</i>	195
	<i>omote waza</i>	195
	<i>ura waza</i>	196
5.11	<i>kaiten nage</i>	197
	<i>uchi kaiten nage</i>	197
	<i>soto kaiten nage</i>	200
	<i>ura waza</i>	202
5.12	<i>kote gaeshi</i>	204
	Zweite Möglichkeit für <i>kote gaeshi</i>	206
5.13	<i>koshi nage</i>	208
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>shiho nage omote waza</i>	209
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>ude kime nage omote waza</i>	211
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>ikkyo omote waza</i>	212
	Dynamische Form.....	214
5.14	<i>tenchi nage</i>	216
5.15	<i>sumi otoshi</i>	217
5.16	<i>juji garami nage</i>	219
5.17	<i>aiki otoshi</i>	220
5.18	<i>kokyu nage</i>	222
5.19	<i>ushiro kiri otoshi</i>	224
5.20	<i>suwari waza kokyu ho</i>	225

6	GRUNDLAGEN VON STOCK UND SCHWERT IM AIKIDO	229
6.1	Grundlagen mit dem <i>jo</i>	230
	<i>shomen uchi</i>	230
	<i>yokomen uchi</i>	232
	<i>gyaku yokomen uchi</i>	234
	<i>chudan tsuki</i>	236
	<i>chudan tsuki -> shomen uchi</i>	238
	<i>gaeshi tsuki</i>	240
	<i>hasso gaeshi -> shomen uchi</i>	242
	<i>hachi no ji gaeshi</i>	245
	<i>gedan barai</i>	249
	<i>toma katate uchi -> jodan tsuki</i>	250
6.2	Grundlagen mit dem <i>bokken</i>	253
	<i>shomen uchi</i>	254
	<i>gaeshi giri</i>	256
	<i>shiho giri</i>	259
	<i>yokomen uchi</i>	264
	<i>gyaku yokomen uchi</i>	265
7	AIKIDO BERUHT AUF PRINZIPIEN	269
7.1	Korrekte Haltung - <i>shisei</i>	271
7.2	Stimmige Distanz - <i>ma-ai</i>	275
7.3	Austausch suchen - <i>aiki</i>	277
	<i>kokyu ho</i>	278
	<i>kokyu ho</i> (zweite Form)	279
7.4	Keine Öffnungen zulassen	282
7.5	Mit Achsen und Winkeln arbeiten	284
7.6	Reine und ökonomische Bewegungen erlernen	287
7.7	Seine Integrität schützen und die des Angreifers wahren	289
7.8	Absicht, Entscheidung und Aktion - <i>ki-ken-tai</i>	291

8 LERNEN IM AIKIDO	295
8.1 Die drei Lernphasen im Aikido.....	298
8.2 Aikido als zunehmende Bewegungsfreiheit.....	300
8.3 Ideale Technik und Anwendung.....	302
8.4 Bewegungsbeispiele	303
<i>gyaku-hanmi katate dori ikkyo omote waza</i>	303
<i>gyaku-hanmi katate dori soto kaiten nage</i>	310
8.5 Anwendungen	315
<i>mae geri ikkyo omote waza</i>	316
<i>mae geri ikkyo ura waza</i>	317
<i>jodan tsuki soto kaiten nage</i>	319
<i>mawashi geri soto kaiten nage</i>	320
8.6 Mit Prioritäten arbeiten.....	322
8.7 Den Bewegungsrhythmus verändern.....	324
9 LERNEN ALS UKE – ukemi	327
9.1 Sich richtig positionieren	329
Den Kontakt halten	331
9.2 Mit Verabredungen arbeiten	333
9.3 Korrekt angreifen.....	334
<i>ai-hanmi katate dori</i>	335
<i>gyaku-hanmi katate dori</i>	335
<i>kata dori</i>	335
<i>muna dori</i>	336
<i>katate ryote dori</i>	336
<i>kata dori men uchi</i>	337
<i>ryote dori</i>	338
<i>ryo hiji dori</i>	338
<i>ryo kata dori</i>	338
<i>shomen uchi</i>	339

	<i>yokomen uchi</i>	340
	<i>men uchi</i>	341
	<i>jodan tsuki</i>	341
	<i>chudan tsuki</i>	342
	<i>mae geri</i>	343
	<i>mawashi geri</i>	345
	<i>ushiro ryote dori</i>	345
	<i>ushiro ryo hiji dori</i>	347
	<i>ushiro ryo kata dori</i>	348
	<i>ushiro katate dori kubi shime</i>	349
	<i>ushiro eri dori</i>	350
9.4	Rollen und Fallen.....	351
	Rückwärts abrollen – <i>ushiro ukemi</i>	351
	Variante	352
	Vorwärts rollen – <i>mae ukemi</i>	353
	Vorwärts fallen	354
9.5	Fortgeschrittene Falltechniken.....	356
	Löschblatt.....	356
	Fallendes Blatt.....	358
9.6	Das <i>ukemi</i> in der Technik.....	360
	<i>irimi nage</i>	360
	Haltetechiken	361
	<i>ikkyo omote waza</i>	362
9.7	Mit Gewicht arbeiten.....	363

10 WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	365
10.1 Richtiges Aufwärmen	365
Physiologische Veränderungen durch Aufwärmen.....	365
Aufwärmen im Aikido	367
10.2 Material, Übungsraum und Etikette.....	375
10.3 Das Graduierungssystem	379
Das <i>kyu</i> -Prüfungsprogramm des <i>hombu dojo</i>	382
10.4 Geschichte des Aikido.....	384
Aikido in Deutschland	387
10.5 Tipps für den Anfang – FAQs.....	390
Wie lange dauert es, Aikido zu lernen?.....	390
Funktioniert Aikido als Selbstverteidigung?.....	391
Ist Aikido Meditation?	391
Wie finde ich das richtige <i>dojo</i> ?	393
Für welches Alter ist Aikido geeignet?	394
10.6 Übersetzungen japanischer Begriffe	395
Japanische Zahlen.....	400
10.7 Stichwortverzeichnis	401
10.8 Der Autor.....	406
Bildnachweis	407

WARUM EIN BUCH ÜBER AIKIDO?

Die Grundgedanken zur ersten Auflage dieses Buches entstanden während des Aikido-Sommerlehrgangs 2007 von Christian Tissier *sensei*. Beteiligt an diesen Überlegungen waren Nadja Gärtel, Martina Dorka, Dr. Susen Werner und Dieter Becker.

Als wir uns die Frage stellten, was ein Grundlagenbuch über Aikido alles enthalten sollte, waren wir uns relativ schnell einig, dass nicht nur grundlegendes technisches Wissen – wie z. B. Fußbewegungen, Rollen, Details der Techniken – vermittelt werden müsste, welches eine Anfängerin, ein Anfänger im Aikido unbedingt braucht, sondern dass auch etwas über den konzeptionellen Hintergrund des Aikido in solch einem Buch zu lesen sein sollte.

Unter **Konzeption** versteht das Lexikon eine klar umrissene Grundvorstellung bzw. ein Leitprogramm. Es soll in diesem Buch also auch darum gehen, zu verdeutlichen, welches Leitprogramm dem Aikido zugrunde liegt.

Das Buch verfolgt damit drei Ziele: Es soll erstens diejenigen unterstützen, die sich auf den Weg gemacht haben, um Aikido zu lernen. Vielleicht kann es zum Zweiten aber auch eine Inspiration für Aikido-Übende sein, welche sich schon längere Zeit dieser Kunst widmen. Im Laufe des Buches wird öfters angemerkt, dass es mittlerweile aus unterschiedlichen Gründen verschiedene Stilrichtungen im Aikido gibt. Der wesentliche Unterschied findet sich dabei (meiner Meinung nach) nicht in verschiedenen technischen Details – dies ist nur auf den ersten Blick der Fall. Viel tief greifender liegen die Unterschiede in den Konzeptionen der Stilrichtungen, seien diese nun explizit ausformuliert oder nur implizit vorausgesetzt, schlimmstenfalls den Übenden und Lehrern gar nicht bewusst.

Mit anderen Worten: Gerade der konzeptionelle Hintergrund ist es, der die unterschiedlichen Stilrichtungen im Aikido ausdifferenziert. Jede Stilrichtung mag dabei in sich stimmig und mehr oder weniger logisch aufgebaut und nachvollziehbar sein. Richtet man seinen Blick aber auf die zugrunde liegende Konzeption, ist die Frage nicht mehr, ob diese oder

jene Technik funktioniert, sondern welche Entwicklungschancen sich auf der Basis des jeweiligen Konzepts ergeben. Prüft man die unterschiedlichen Sichtweisen im Aikido unter solch einem Aspekt, ergeben sich dann doch erhebliche qualitative Unterschiede.

Nicht verhehlen möchte ich an dieser Stelle, dass mein Herz für eine Konzeption des Aikido schlägt, die mindestens drei Anforderungen erfüllt:

- Sie ist vorhanden (was leider nicht immer selbstverständlich ist) und kann formuliert und überprüft werden.
- Sie ist logisch (im Sinne von in sich stimmig) und nachvollziehbar.
- Sie denkt Aikido als anspruchsvolle Kampf- und Bewegungskunst.

Ich verbinde mit diesem Buch außerdem die Hoffnung – und das ist das dritte Ziel –, dass auch Aikido-Lehrer interessante Anregungen für ihren Unterricht bekommen.

Gerade als Lehrer sollten zwei Fragen im Mittelpunkt der eigenen Aikido-Entwicklung stehen: Was mache ich? Und warum mache ich es so? Weil es im Aikido keinen Wettkampf gibt, sind diese Fragen für einen interessanten Aikido-Unterricht von zentraler Bedeutung. Dass ein Lehrer auf diese Fragen eine Antwort geben kann, ist letztendlich auch das Kriterium, welches den Profi vom Laien unterscheidet: Niemand würde einen anderen sein Auto reparieren lassen, wenn er nicht auf eben diese zwei Fragen eine Antwort geben könnte. Auch in der Pädagogik gilt: Der Profi unterscheidet sich vom Laien dadurch, dass er sein erzieherisches Handeln reflektiert und begründet – also eine Antwort auf die oben genannten zwei Fragen geben kann. Warum sollte diese Anforderung nicht auch an Aikido-Lehrer gestellt werden, denn schließlich ist jede Kampfkunst auch ein Erziehungssystem – doch dazu später.

Im Lichte der Aufarbeitung des konzeptionellen Hintergrundes wird dann (hoffentlich) deutlich werden, dass dem Aikido-Unterricht eine intelligente Didaktik (Was wird unterrichtet?) und Methodik (Wie wird es unterrichtet?) zugrunde liegen muss, wenn man das Aikido in seiner Tiefe verstehen will. Ist der Aikido-Unterricht auf Vor- und Nachmachen begrenzt, dürften die Prinzipien im Aikido für viele unerkannt bleiben.

Damit würde Aikido auf eine Ansammlung von Tricks und mehr oder weniger elegant aussehende Bewegungen begrenzt – viele Entwicklungschancen gingen dann verloren.

Insofern ist es kein Zufall, dass die Grundgedanken zu diesem Buch während eines Lehrgangs von Christian Tissier *sensei* entstanden sind, da er nicht nur ein Meister der Technik, sondern eben auch ein Meister der Didaktik und Methodik im Aikido ist.

Er schafft es wie kein anderer, die Prinzipien im Aikido durch immer wieder neue Blickwinkel zu betrachten, und gibt so seinen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, diese zu erkennen und zu verstehen. Ihm gilt mein besonderer Dank, da ohne seinen Unterricht meine eigene Entwicklung als Aikido-Übender, aber auch als Lehrer nicht möglich gewesen wäre.



Das Aikido, so wie es heute gelehrt werden kann und in diesem Buch beschrieben wird, beruht auf diesen Zusammenhängen.

Ein Grundlagenbuch über Aikido muss zahlreiche technische Details bieten, kann jedoch auf Grund des begrenzten Umfangs nicht auf alle interessanten technischen Gesichtspunkte des Aikido eingehen. Die hier dargestellten Aspekte habe ich gewählt, da ich sie für besonders erwähnenswert halte und denke, dass sie den Lehr-Lern-Prozess der Aikido-Übenden sinnvoll unterstützen können. Einher mit der getroffenen Auswahl an Schwerpunkten geht natürlich immer auch eine Reduzierung der Aikido-Techniken auf das, was im Buch behandelt wird. Diese Entscheidung hätte sicher auch anders ausfallen können

– erhoben wird damit weder ein Anspruch auf Ausschließlichkeit noch auf Vollständigkeit. Naturgemäß stößt ein Buch über eine Bewegungskunst dann an seine Grenzen, wenn es um das Bewegungsgefühl in den Techniken geht – denn leider sind Gefühle im Medium Buch nur beschreib- und nicht abbildbar. Allerdings wird im Buch seit seiner dritten Auflage mittels QR-Code auch auf Videos verwiesen, die hoffentlich die Beschreibungen und die Bilder des Buches sinnvoll ergänzen.

Als ÜbungspartnerInnen an diesem Buch haben mitgewirkt:



Martina Dorka



Nadja Gärtel



Targan Kursun



Thomas Pütz



Susen Werner

Für ihren Einsatz und ihre Geduld gilt ihnen mein herzlicher Dank.

Die hier vorliegende vierte Auflage des Buches wurde um ein neues Kapitel ergänzt: Grundlagen von Stock (*jo*) und Schwert (*ken*) im Aikido (Kapitel 6). Ich freue mich, dass sich das Buch damit über die Jahre zu einem echten Standardwerk entwickelt hat und bedanke mich bei allen Leserinnen und Lesern, sowie beim Verlag Meyer & Meyer, der mit Neuauflagen des Buches dessen Entwicklung und seinen Erfolg weiter vorantreibt.

Die Fotos auf den Seiten 19, 29, 37, 299 stammen von Maria Polevaya, die Fotos auf den Seiten 35, 40, 101, 293, 297, 392 von Marc Schroeder, die Bilder auf den Seiten 18, 149 und 381 von Nadia Korichi. Das Bild auf Seite 387 wurde von Dr. Bernd Rödel, das Bild auf Seite 73 von Dieter Becker und das Bild auf Seite 389 von Francois Warlet aufgenommen. Für die Überlassung der Bilder bedanke ich mich ebenfalls. Die Bilder in Kapitel 6 und das Bild auf Seite 374 wurden fotografiert von Victoria Page.

Ich bedanke mich bei Dr. Susen Werner, die Kap. 10.1 verfasst und dargestellt hat.

Dr. Bodo Rödel – im August 2022



Bodo Rödel erhält den 6. dan Aikikai von Christian Tissier Shihan – Paris 2016.

VORWORT ZUR ERSTEN AUFLAGE DES BUCHES VON CHRISTIAN TISSIER SHIHAN, 8. DAN AIKIKAI



Bodo Rödel kenne ich als rücksichtsvoll, beharrlich, beständig und mir und unserer Sache gegenüber treu. Er besitzt deshalb die notwendigen Eigenschaften, die es dem Schüler ermöglichen, einem langjährigen Training entgegenzusehen – ohne ein unmittelbares Ziel zu haben, vielmehr nur den unaufhörlich wiederholten Moment. Voller Aufmerksamkeit kehrt er von unseren gemeinsamen Fortschritten unermüdlich zurück, um vorwärts zu kommen und Neues zu entdecken.

Einen jungen Mann aufnehmen, ihn die Grundzüge und schließlich die Feinheiten des Aikido zu lehren – ihn zu beobachten, wie er sich selbst zu einem Menschen entwickelt, der fähig ist, sein Wissen weiterzugeben –, diese Erfahrung ist für mich wichtig und führt dazu, dass man sich seiner eigenen Stellung und seiner Verantwortung ganz bewusst wird.

Das Weitergeben ist ein Austausch. Dieser Austausch eröffnet mir neue Möglichkeiten und inspiriert mich: Ich danke ihm, ich danke allen meinen Schülerinnen und Schülern. Die spontanen Gespräche, die berechtigten Fragen und Überlegungen, die zu diesem Buch geführt haben, beweisen die Vielseitigkeit des Themas und die Vielfalt der Blickwinkel, unter denen man es betrachten kann.

Ebenso vielfältig sind die zu seiner Verwirklichung notwendigen Fähigkeiten. Bodo Rödel besitzt einen wichtigen Teil dieser Fähigkeiten und es ist sicherlich auch sein Wissen als Doktor der Erziehungswissenschaften, welches er in diesem Werk aufgegriffen hat. Ich wünsche ihm mit diesem Buch den größten Erfolg.

Christian Tissier – Paris, im März 2008

Aus dem Französischen von Edith Bornhold und Bodo Rödel

ZUM INHALT DES BUCHES

Das Buch gliedert sich in neun Kapitel mit folgenden Inhalten:

1. Kapitel: In diesem Kapitel wird geklärt, was Aikido ausmacht und wie Aikido definiert wird. Dabei wird Aikido auch in Abgrenzung zu anderen Kampfkünsten, -sportarten erläutert. Dieser Teil des Kapitels wurde von Nadja Gärtel verfasst.

2. Kapitel: Die Basis-Fußbewegungen werden erklärt. Diese tauchen in allen Aikido-Techniken immer wieder auf, d. h., wenn man die Basis-Fußbewegungen kennt, kann man neue Techniken schneller verstehen und erlernen. Die Fußbewegungen werden daher auch anhand von Bewegungen mit einem Übungspartner gezeigt. Dabei wird ebenfalls auf die Verwandtschaft des Aikido mit Schwertbewegungen Bezug genommen.

3. Kapitel: Dieses Kapitel zeigt die wichtigsten Handbewegungen im Aikido. Wie bei den Fußbewegungen tauchen auch bestimmte Hand- und Armbewegungen im Aikido immer wieder auf. Es ist interessant, diese isoliert zu betrachten, um die Struktur der Aikido-Techniken zu verstehen.

4. Kapitel: Die sogenannte „Konstruktionsarbeit“, „Arbeit an der Konstruktion“ oder „Arbeit an der eigenen Form“ der Aikido-Techniken muss ein wesentlicher Bestandteil im Lernprozess des Aikido sein. Das vierte Kapitel erklärt, was genau darunter zu verstehen ist. Dafür werden zahlreiche Beispiele gegeben.

5. Kapitel: In diesem Kapitel werden wichtige Details aller Basistechniken gezeigt. Diese Details sollen helfen, die Techniken besser zu verstehen, und damit das Lernen im Aikido vereinfachen.

6. Kapitel: Bewegungen mit Stock und Schwert sind ein Teil des Aikido. In diesem Kapitel werden die grundlegendsten Basistechniken mit dem Stock und Schwert gezeigt.

7. Kapitel: Allen Aikido-Techniken liegen die gleichen Prinzipien zugrunde. Wurden in Kap. 5 spezifische technische Details beschrieben, wird jetzt die „Metaebene“ in den Aikido-Techniken betrachtet. Die Prinzipien werden dabei anhand von Bewegungsbeispielen verdeutlicht.

8. Kapitel: Das achte Kapitel beschreibt den Lernprozess im Aikido und besonders die Rollen von Verteidiger und Angreifer in diesem Prozess. Im Aikido gibt es eine bestimmte Anzahl an Basistechniken. Diese Basistechniken werden immer mit einer identischen Abfolge erlernt.

9. Kapitel: Nicht nur derjenige, der die Techniken im Aikido ausführt, sondern auch der Angreifer lernt im Aikido hinzu. Da beide konstruktiv zusammen üben, sind sie in ihrer Entwicklung voneinander abhängig. Deswegen widmet sich dieses Kapitel den wichtigsten Elementen im Lernprozess des Angreifers.

10. Kapitel: Hier finden sich zusätzliche Infos über Aikido und das Aikido-Training, die dieses Buch abrunden. Der Punkt 10.1 wurde dabei von Dr. Susen Werner verfasst.

Damit der Text flüssig gelesen werden kann, wird die Aikido-Übende/der Aikido-Übende als (der) „*Aikido-ka*“ bezeichnet. Gemeint sind selbstverständlich auch weibliche *Aikido-ka*. Die Techniken und Angriffe werden mit ihren japanischen Namen bezeichnet, um schwerfällige Übersetzungen ins Deutsche zu vermeiden. Die Übersetzungen der japanischen Begriffe finden sich entweder direkt im Text oder in der Zusammenstellung am Ende des Buches (ab Seite 339). Der Angreifer wird ab jetzt als *Uke* (*ukeru* = empfangen, Uke ist also derjenige, der die Technik empfängt), derjenige, der sich verteidigt, als *Tori* (*toru* = nehmen, fassen, fangen) bezeichnet.

Der Leser möge beachten, dass die Perspektive in den Fotos zum Teil während der einzelnen Bewegungsabläufe verändert wurde, um bestimmte Details besser zur Geltung zu bringen.



KAPITEL 1

„Lebenskunst ist die Kunst des richtigen Weglassens.“

Coco Chanel

I WAS IST AIKIDO?

- Was bedeuten die Schriftzeichen „*ai-ki-do*“?
- Welche Perspektive wird in diesem Buch eingenommen, um die Grundlagen des Aikido zu erklären?
- Wie kann man Aikido in Abgrenzung zu anderen Kampfkünsten, -sportarten betrachten?

Je nachdem, unter welchem Blickwinkel der *Aikido-ka* versucht, eine Antwort auf die Frage zu finden, was Aikido ist, fällt diese unterschiedlich aus. Das heißt: Es ist schwierig, eine allgemein verbindliche Definition von Aikido zu geben, mit der sich wirklich jeder einverstanden erklären kann. Vielleicht gibt es so viele Definitionen von Aikido, wie es Aikido-Übende gibt, da jeder natürlich auch seinen privaten Standpunkt einnehmen kann.

Nachfolgend werden einige gängige Möglichkeiten, Aikido zu betrachten, vorgestellt. Im weiteren Verlauf des Buches sollen unterschiedliche Aspekte dieser Zusammenstellung immer wieder vertiefend und ergänzend zur Sprache kommen.

„Von außen“ betrachtet, ist Aikido eine Ansammlung hoch entwickelter und effektiver Techniken zur Selbstverteidigung.

„Hoch entwickelt“ bedeutet dabei, dass Hebelwirkungen intelligent zum Einsatz gebracht werden, um einen maximalen Effekt mit minimalem Aufwand zu erhalten.

Allen Techniken liegen die gleichen Prinzipien zugrunde (vgl. Kap. 6). Grundlage des Aikido sind dabei natürliche und einfache Bewegungen – deshalb kann jeder Aikido erlernen. „Natürlich“ meint in diesem Zusammenhang, dass sich die Bewegungen in einem Radius abspielen, den der *Aikido-ka*, mehr oder weniger ausgeprägt, auch in seinem täglichen Leben benutzt. Das Ziel des Aikido-Trainings besteht aus dieser Perspektive heraus in der ständigen Verbesserung der Techniken. Arbeitsthemen sind z B.:

- sich entspannt bewegen,
- fließende Bewegungen erlernen,
- tief arbeiten und entsprechend die Beinmuskulatur schulen und
- die Hände und Arme richtig gebrauchen.

„Von innen“ betrachtet, ist Aikido eine Methode, an sich selbst zu arbeiten. Geschult werden dabei z. B.:

- Konzentration,
- Durchhaltewillen,
- Durchsetzungsfähigkeit,
- Fähigkeit zum konstruktiven Miteinander sowie das
- Selbstbewusstsein.

Die erste Perspektive zeigt, dass Aikido eine Bewegungskunst ist – im weitesten Sinne ist Aikido hier „Sport“. Damit unterscheidet sich Aikido grundlegend von Techniken der Meditation, wie z. B. dem *zen*, auch wenn Aikido meditative Elemente beinhaltet (vgl. Seite 350).

Dies zeigt die zweite Perspektive: Aikido bietet die Möglichkeit, auch mental an sich zu arbeiten – im weitesten Sinne ist Aikido hier eine Methode der Persönlichkeitsentwicklung. Beide Perspektiven bedingen sich natürlich gegenseitig. Die innere Verfassung beeinflusst die Bewegung und umgekehrt. Hierdurch erklärt sich auch ein Aspekt des Begriffs Kampf-„Kunst“ – mit „Kunst“ ist u.a. gemeint, dass die äußeren Bewegungen auch das innere Erleben und die innere Verfasstheit des *Aikido-ka* zum Ausdruck bringen, so ähnlich, wie in den Bildern eines Malers seine Stimmung erkennbar ist. Natürlich geht es in vielen Sportarten ebenfalls um die oben genannten Punkte einer „inneren Arbeit“.

Nimmt man eine über die erste und zweite Perspektive hinausgehende Sichtweise ein, kann man sich dem Wesen des Aikido noch weiter annähern, da die ersten beiden für eine hinreichende Erklärung nicht genügen. Aikido ist eine Möglichkeit, mit anderen Menschen konstruktiv zusammenzuarbeiten und mit ihnen einen Austausch zu suchen – Aikido ist in diesem Sinne eine Form intensiver Kommunikation. Man könnte auch „Körperdialog“ dazu sagen. Es geht also darum, die Informationen des Gegenübers richtig zu verstehen und entsprechend zu reagieren. So entsteht ein gemeinsames Verständnis der Bewegung.

Damit wird deutlich, was Aikido von anderen Sportarten und insbesondere auch von anderen Kampfsportarten unterscheidet. Schließlich ist Aikido die einzige Kampfkunst, bei

der jeder Praktizierende 50 % seiner Zeit akzeptiert, dass er den Kampf verlieren wird, und dies trotzdem dazu nutzt, um sich und andere in der eigenen Entwicklung voranzubringen.



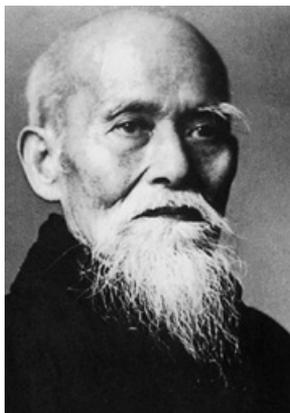
Schriftzeichen ai-ki-do

Da im Aikido immer mindestens zwei Personen miteinander üben, kann man über Aikido auch aus einer ethischen Perspektive nachdenken. Aus dieser Betrachtungsweise könnte man versuchen, die Fragen „Was soll ich tun?“ und „Wie soll ich mich verhalten?“ zu beantworten. Im Aikido finden sich auf diese Fragen folgende Antworten: „Verteidige dich, wenn du angegriffen wirst –, appelliere aber auch an den Angreifer, sein Vorhaben rechtzeitig wieder aufzugeben, bevor du ihn verletzt. Reagiere auf die Bewegungen angemessen und füge nicht mehr Schaden zu als unbedingt notwendig, damit du selbst unversehrt bleiben kannst.“

Betrachtet man schließlich das japanische Wort „Aikido“ unter einem etymologischen (nach der Wortbedeutung fragenden) Blickwinkel, ergibt sich folgende Definition:

Die Silbe „ai“ bedeutet so viel wie „anpassen“, „verbinden“, „vereinen“, „harmonisieren“. Manchmal wird „ai“ auch mit „Liebe“ übersetzt. Die Silbe „ki“ bedeutet so viel wie „Gefühl“, „Absicht“, „Energie“ oder „geistige Kraft“ (vgl. Seite 27) und die Silbe „do“ meint in etwa „Weg“ – im Sinne eines Weges, den man für eine körperlich-geistige Weiterentwicklung zurücklegen muss.

Die ersten beiden Silben zusammen haben dann die Bedeutung, „sich gegenüberstehende Absichten oder Kräfte in Harmonie zu vereinigen“. Eine mögliche Übersetzung von Aikido könnte demnach lauten: der Weg oder die Methode, Kräfte (die sich entgegenstehen) in Harmonie zu vereinigen.



Morihei Ueshiba

Schließlich kann man sich der Frage, was Aikido ist, auch annähern, indem man einen Blick auf die Geschichte des Aikido wirft. Historisch gesehen, ist Aikido eine klassische japanische Kampfkunst, sogenanntes *Budo*, wie z. B. auch *Judo* oder *Karate-do*. Sie wurde von dem Japaner Morihei Ueshiba (1883-1969) – als Synthese verschiedener Kampfkünste und -techniken – im 20. Jahrhundert erschaffen (vgl. Seite 384).

Der historische Kern des Aikido liegt also in der langen Tradition japanischer Kampfkünste. Mittlerweile ist Aikido weltweit verbreitet und unterliegt somit auch anderen kulturellen Einflüssen. Dies ist ein Grund dafür, dass sich das Aikido in sehr unterschiedliche Richtungen entwickelt hat und beständig weiterentwickelt.

Was ist Aikido? Einige gängige Perspektiven:			
Äußere Perspektive	Innere Perspektive	Übergeordnete Perspektive	Historische Perspektive
Selbstverteidigung	Konzentration	Kommunikation	Klassisches <i>Budo</i>
Kampfkunst	Selbstbewusstsein	Dialog	Historische Tradition
Bewegungskunst	Persönlichkeitsentwicklung	Austausch	Moderne Weiterentwicklung
Sport	Technik als Methode der inneren Arbeit	Miteinander – gegeneinander	Unterschiedliche Stilrichtungen
Lebensform/Ethik – Bildung – Selbsterziehung			

WAS IST KI?

Die Wortteile *ai* und *do* in Aikido sind relativ einfach zu erklären. Zur Wortsilbe *ki* sollen noch einige Bemerkungen gemacht werden, da es hier doch großen Interpretationsspielraum gibt. Ganz allgemein gesprochen, ist *ki* (in einer fernöstlichen Sichtweise) zu übersetzen mit Gefühl, Absicht, Lebensenergie oder Lebenskraft. Das chinesische Wort dafür ist *chi* (wie in *tai chi*, der chinesischen Bewegungskunst), das indische Wort ist *prana*. Insbesondere die chinesische Lesart verweist auf ein Konzept fließender Energien und Kräfte, wie es auch in der traditionellen chinesischen Medizin benutzt wird.

Das *ki* hat seinen Ursprung in einem Punkt unterhalb des Bauchnabels, dem sogenannten *kikai-tanden* oder *hara*. Wörtlich übersetzt, bedeutet dies so viel wie „Meer der Energie“. Jeder Mensch hat Zugang zu *ki*. Unterschiede in der Stärke der Lebensenergie oder Lebenskraft, also auch in der Möglichkeit, *ki* zu gebrauchen, entstehen dann, wenn Blockaden oder Verspannungen das *ki* an seinem Fluss durch den Körper hindern. Hier sieht die traditionelle chinesische Medizin folglich eine Ursache von Krankheiten.

Einige *Aikido-ka* führen die Vorstellung der Lebensenergie so weit, das *ki* wortwörtlich fließen zu lassen und nach außen „schicken“ zu wollen – hier soll es dann wie eine physische Kraft wirksam werden. Für Aikido-Schüler aus westlichen Ländern einfacher zu verstehen ist die Umschreibung des *ki* mit folgenden Substantiven: Durchsetzungsfähigkeit, Entschiedenheit, Wille, Motivation, Echtheit. Diese Qualitäten schult der *Aikido-ka* durch sein Üben und bringt sie in seinen Techniken zum Einsatz. *Ki* hängt folglich auch eng mit Worten wie Absicht, Entscheidung und Aktion zusammen (vgl. Kap. 7.8).

Natürlich kann die Idee der „fließenden Energie“ auch einfach als Bild benutzt werden. Die Vorstellung, das *ki* fließe wie Wasser durch unsere Arme, kann zur Entspannung beitragen, da ein solcher Fluss nur möglich ist, wenn unsere Arme und Gelenke „durchlässig“, also entspannt, sind. Gleichzeitig ist ein prall gefüllter Wasserschlauch aber auch nicht schlaff. Dieses Vorstellungsbild kann dabei helfen, sich das richtige Bewegungsgefühl zu erarbeiten. *Ki* fließen zu lassen, bedeutet somit nichts anderes, als sich mit der richtigen Balance zwischen Anspannung und Entspannung natürlich zu bewegen.

Eine weitere Betrachtungsweise zu Thema *ki* zielt eher auf die physiologischen Veränderungen durch den Übungsprozess ab. So kann vermutet werden, dass durch das intensive Aikido-Training die Faszien (muskuläres Bindegewebe – siehe auch Kapitel 10) ihre Elastizität und Dehnbarkeit verändern. Wird für die Bewegungsausführung die in den Faszien gespeicherte elastische Energie genutzt, ermöglicht das eine große Kraftentfaltung ohne starken Muskeleinsatz. Aufgrund des Aikido-Trainings wird außerdem nicht nur die äußere Muskulatur gestärkt, sondern besonders auch die tiefer liegende Rumpfmuskulatur. Durch diese Muskulatur ist die physische Körpermitte stabil und in der Eigenwahrnehmung als Körperschwerpunkt bewusst. Wird nun eine Bewegung ausgeführt, ist es das Ziel des *Aikido-ka* diese Körpermitte als Schwerpunkt besonders einzusetzen, was insbesondere dann erreicht werden kann, wenn Arme und Schultern entspannt bleiben und der Körperschwerpunkt insgesamt abgesenkt wird.

1.1 AIKIDO IM VERGLEICH

Dem Wesen des Aikido kann man sich des Weiteren durch einen Vergleich mit anderen Kampfkünsten und -sportarten nähern. Dabei geht es nicht darum, zu entscheiden, welche Kampfkunst „besser“ oder „effektiver“ ist, sondern darum, durch das Herausstellen der Unterschiede aufzuzeigen, wo die Besonderheiten des Aikido liegen und wie es im Zusammenhang mit anderen Kampfkünsten und -sportarten positioniert ist.

Wenn ein *Aikido-ka* jemandem erzählt, dass er Aikido übt, so wird er oft als Erstes gefragt, was Aikido denn eigentlich ist. Dem folgt in der Regel die Frage: „Ist das so was wie *Judo* oder *Karate*?“ Da andere Kampfkünste in Deutschland wesentlich bekannter sind als Aikido, wird derjenige, der zum ersten Mal mit Aikido in Kontakt kommt oder davon hört, oftmals versuchen, dieses in ein ihm bekanntes System einzuordnen.

Der höhere Bekanntheitsgrad anderer Kampfkünste und Kampfsportarten im Vergleich zum Aikido und die weitere Verbreitung in Deutschland und Europa ist u.a. darauf zurückzuführen, dass es im Aikido keinen Wettkampf gibt. Dementsprechend werden im Aikido keine Meis-

terschaften durchgeführt, Aikido ist keine olympische Disziplin und daher insgesamt in den Medien wenig präsent. Außerdem gibt es im Aikido (auf den ersten Blick) keine für ein breites Publikum aufsehenerregenden Techniken, wie z. B. die Bruchtests im *Karate* oder *Taekwondo*.



Karsten Prause, 6. dan aikikai und Bodo Rödel – Aikido-Vorführung während des Sommerlehrgangs von Christian Tissier in Extertal 2007

Im Unterschied zu den westlichen Kampfsportarten, wie Boxen, Ringen oder Fechten, sind die asiatischen Kampfkünste ihrem Ursprung nach eng mit philosophischen Traditionen bzw. einer bestimmten Geisteshaltung verbunden. Obwohl technische Parallelen zwischen den fernöstlichen und den westlichen Kampfsportarten bestehen, wie z. B. zwischen dem *Karate* und dem *Savate-Boxe Francaise* oder dem *Jiu-Jitsu* und den mittel-

alterlichen Selbstverteidigungspraktiken, sind sie in ihrem Wesen damit nicht vergleichbar. Originäres Ziel des asiatischen *Budo* – im Gegensatz zu dem des westlichen Kampfsports – ist nicht (nur) der Sieg über einen Gegner, sondern (auch) der Sieg über sich selbst. Somit liegt der eigentliche Sinn einer langen Übung weniger in der durch sie ermöglichten messbaren Leistung selbst als in dem im Laufe der Übung erreichten Grad der Selbstverwirklichung. Aus der Übung zum äußeren Zweck soll also die Übung auf dem inneren Weg werden. Das Einüben von Technik soll die Aufmerksamkeit auch nach innen lenken, der automatisierte Gesamtablauf einer Bewegung somit als Spiegel der inneren Haltung dienen. Die fernöstlichen Methoden werden daher auch besser als Kampf-„Künste“ denn als Kampf-„Sportarten“ bezeichnet, obwohl die beiden Begriffe oft synonym verwendet werden.

Beim Vergleich von Aikido mit anderen fernöstlichen Kampfkünsten zeigen sich vor allem technische Unterschiede.

JUDO

Judo entwickelte sich aus dem wesentlich älteren *Jiu-Jitsu*, das wiederum auf die Kampfmethoden der japanischen Samurais zurückgeht. Das Wort *Judo* setzt sich zusammen aus *ju* = Nachgeben und *do* = Weg und bedeutet damit so viel wie „sanfter Weg“ oder „Weg des Nachgebens“. Das heutige *Judo* wurde von *Jigoro Kano* (1860-1938) begründet, der alle verletzenden Techniken aus dem *Jiu-Jitsu* ausklammerte und die Möglichkeit einführte, während eines Kampfs aufzugeben. *Judo* ist heute die weitestverbreitete Kampfkunst der Welt. Seit 1964 ist *Judo* olympische Disziplin.

Im *Judo* gibt es nicht nur Standtechniken, sondern auch eine Reihe von Bodentechniken, die im Knien oder Liegen ausgeführt werden. Die Kontrolle über den Partner wird durch Würfe, Halte-, Würge- und Hebelgriffe zum Ausdruck gebracht. Im Unterschied zum Aikido setzen die Techniken des *Judo* in der Regel ein gegenseitiges Greifen der Jacke voraus, die Angriffe wirken damit weniger dynamisch. *Tori* und *Uke* befinden sich durch das gegenseitige Greifen der Jacke auch häufig in einer wesentlich näheren Distanz zueinander als im Aikido.