

AIKIDO für Kinder ***Leitfaden***

Konstantin Rekk

Tanden Dojo

www.tanden-aikido.de

facebook.com/tanden.de



Training

Aikido wird auf einer Matte (tatami) geübt. Anfänger tragen als Trainingskleidung (keiko gi) einen weißen Anzug, Fortgeschrittene zusätzlich einen schwarzen oder blauen Hakama. In der Regel wird barfuß geübt. Das Verhalten im Übungsraum (Dojo) wird durch eine Etikette geregelt, deren Sinn hauptsächlich im achtsamen und respektvollen Umgang mit den Trainingspartnern, der Umgebung und sich selbst besteht. Vor und nach dem Training wird eine kurze Meditation (mokuso) durchgeführt.

dojo	-	„Ort des Weges“, Übungsraum
tatami	-	Matte
rei	-	Gruß
onagai shimasu	-	Bitte um etwas, wird als Gruß zu Beginn des Trainings gesprochen im Sinne: „Bitte, lass uns zusammen üben!“
domo arigato		
gozaimashita	-	Dank für etwas Geschehenes, „Vielen herzlichen Dank!“, wird als Gruß am Ende des Trainings gesprochen
keiko	-	Training
keiko gi	-	Trainingskleidung

Trainingsformen

Körpertechniken (tai jutsu)

tachiwaza	-	Techniken im Stehen
suwariwaza	-	Techniken im Kniegang
hanmi-		
handachiwaza	-	knieender Verteidiger gegen stehenden Angreifer
kakari geiko	-	Übung in Gruppen, mit geordnet hintereinander ausgeführten Angriffen
jiyuwaza	-	freie Techniken
kaeshiwaza	-	Kontertechniken
henkawaza	-	Übergang einer Technik in eine andere, Variationen von Techniken
go tai	-	statisches Training mit stabilem Angreifer, um Kräfte und Richtungen genau zu verstehen, betont die Struktur
ju tai	-	weiches, dynamisches Training, betont den dynamischen Aspekt
ki nagare	-	Ki-Fluss, fließendes Training



- futaridori** - 2 Angreifer
- sannindori** - 3 Angreifer
- taninzugake** - mehrer Angreifer
- randori** - ungeordneter Angriff mehrer Angreifer, freie Verteidigung

Waffentraining (bokken, jo, tanto)

- aikiken** - Aikido-Schwerttraining, Partnertraining mit dem Bokken
- aikijo** - Aikido-Stocktraining, Partnerübungen mit dem Jo meistens gegen Schwertangriff
- suburi** - Training der Basisbewegungen ohne Partner
- kata** - festgelegter Bewegungsablauf, Form
- tachidori** - waffenlose Abwehr gegen Schwertangriff
- jodori** - waffenlose Verteidigung gegen Stockangriff
- tantodori** - Messerabwehr

Techniken

Angriffsformen (kogeikiho)

Unten sind die gebräuchlichsten Begriffe aufgeführt. Weitere Namen von Angriffsformen ergeben sich durch Kombination wie z.B.: „Ushiro eridori chudan tsuki“ - den Kragen von hinten greifen und mit der anderen Hand einen Fauststoß gegen den Oberkörper ausführen.

Positionen und Richtungen

- hanmi** - halber Körper, Körperhälfte, leichte Drehung der Hüfte bei Ständen mit Unterscheidung zwischen vorderem und hinterem Bein, vorderer und hinterer Körperhälfte
- aihanmi** - Position des Angreifers zum Verteidiger mit gleicher Körperseite vorne (jeweils von sich aus gesehen)
- gyakuhanmi** - Position des Angreifers zum Verteidiger mit entgegengesetzter Körperseite vorne (jeweils von sich aus gesehen)
- ushiro** - Angriff von hinten
- jodan** - Höhe oder Körperbereich oberhalb der Schultern
- chudan** - Höhe oder Körperbereich zwischen Bauchnabel und Schultern
- gedan** - Höhe oder Körperbereich unterhalb des Bauchnabels



Schlagende Angriffe

- shomen ate** - gerader Stoß (ate) mit Innenseite der Handkante vor der Körpermitte vom Unterbauch nach vorne oben ausgeführt (Kinnhöhe), aihanmi
- tsuki** - Fauststoß
- shomen uchi** - gerader Schlag mit der Handkante Richtung Kopf (auch men uchi), in aihanmi ausgeführt
- yokomen uchi** - seitlicher Schlag mit der Handkante gegen Schläfe oder Hals, in gyakuhanmi ausgeführt
- mae geri** - gerader Tritt
- mawashi geri** - Halbkreistritt von der Seite

Angriffe mit Greifen

- katatedori** - Griff zum Handgelenk, aihanmi und gyakuhanmi
- katadori** - Griff zur Schulter (obere Hälfte des Oberarms)
- katadori men uchi** - katadori mit der einen Hand und shomen uchi mit der anderen, gyakuhanmi
- sodedori** - Griff zum Ärmel (oberhalb des Handgelenks)
- hijidori** - Griff zum Ellenbogen
- eridori** - Griff zum Kragen
- munedori** - Griff zur Kleidung in Brusthöhe
- ryotedori** - beide Handgelenke von vorne greifen, gyakuhanmi
- morotedori** - zweihändiger Griff zum Unterarm (auch katate ryotedori)
- kubishime** - Würgegriff
- ushiro kubishime**
- katatedori** - Angriff von hinten, eine Hand ans Handgelenk, die andere um den Hals gelegt
- kakaedori** - Umklammerung, meistens als ushiro um beide Arme und Brust
- ushiro ryo**
- katadori** - beide Schultern von hinten fassen

Eingänge

Fast alle Techniken können sowohl in ura- als auch omote-Form ausgeführt werden. Ob beide Formen tatsächlich geübt werden, hängt von den Präferenzen des jeweiligen Stils oder Dojos ab.

- omote** - Front, Oberfläche, was sichtbar ist
- omote waza** - vor dem Angreifer ausgeführte Techniken
- ura** - Rückseite, Innenseite, was nicht direkt sichtbar ist



- ura waza** - Techniken mit Eingang hinter oder neben den Partner
- irimi** - nach innen, eingehend, Schritt zum oder in den Körper
- tenkan** - nach außen, herumgehend

Graduierungen

Wozu Kyu-Prüfungen?

Im Aikido steht das freudvolle und stetige Üben im Vordergrund, nicht das Streben nach einer Graduierung. Dennoch solltest du die Möglichkeit nutzen, in regelmäßigen Abständen Prüfungen abzulegen. So bekommst du eine Bestätigung über bereits vollzogene Entwicklungsschritte und gewinnst Sicherheit und Selbstvertrauen. Betrachte Prüfungen als eine gute Gelegenheit besonders intensiv zu lernen. Deine Eigeninitiative ist gefragt. Am besten suchst du rechtzeitig einen Partner, der dir bei der Vorbereitung helfen kann. Es gehört zum guten Ton in einem Dojo, dass man die Lehrer und fortgeschritteneren Schüler bei Unklarheiten oder Problemen um Unterstützung fragen kann.

Inhalte (Tan-Den Aikido Dojo)

Aikido ist eine vielseitige Kampfkunst. Angriff und Verteidigung können nicht voneinander getrennt geübt werden. Hand- und Waffentechniken verdeutlichen unterschiedliche Aspekte derselben Prinzipien. Diese unterschiedlichen Bestandteile sind von Anfang an in das Übungsprogramm integriert und finden sich demzufolge in den hier vorliegenden Prüfungsthemen wieder.

Die folgende Liste ist ein Minimalprogramm. Die aufgeführten Techniken solltest du auf jeden Fall korrekt ausführen können. Da im Aikido neben der korrekten Form vor allem die Beherrschung innerer Prinzipien im Vordergrund steht, werden auch andere, im täglichen Training und auf Lehrgängen geübte Techniken abgefragt – ein gute Möglichkeit für dich zu zeigen, inwieweit du diese Prinzipien in einer konkreten Situation flexibel und kreativ anwenden kannst. Dabei geht es zwar um Fertigkeiten, aber nicht um Fertiges. Gefragt sind solide Grundlagen für dein Aikido.

Wenn keine weiteren Einschränkungen genannt werden, solltest du von jeder Technik die Omote- und Ura-Form beherrschen. Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo und Gokyo solltest du immer mit den entsprechenden Osae-Waza am Ende ausführen. Alle Techniken der vorhergehenden Kyu-Grade können unter fortgeschritteneren Gesichtspunkten ebenfalls abgefragt werden. In den Anforderungsbeschreibungen sind Fähigkeiten genannt, die beginnend mit dem jeweiligen Kyu besonders wichtig werden und deren Entwicklung du deshalb besondere Aufmerksamkeit schenken solltest.

Es gibt einige besonders wichtige Meilensteine auf deinem Aikido-Weg. Diese sind bei uns mit dem 3. Kyu und dem 1. Dan markiert.

Ab dem 3. Kyu darfst und sollst du den Hakama tragen. Der Hakama wird dir helfen, dein Gefühl für den tiefen Schwerpunkt im Unterbauch (tanden) und die korrekte Zentrierung in der Bewegung weiter zu entwickeln. Schritte und Falltechniken sollten für dich kein Problem mehr sein. Hier wirst du nicht mehr als Anfänger wahrgenommen und im Training entsprechend deiner körperlichen Möglichkeiten gefordert.



Mit dem 1. Dan hast du die Formen und Prinzipien eines bestimmten Stils soweit verinnerlicht, dass du darauf aufbauend aktiv und eigenverantwortlich an der weiteren Entwicklung und Verfeinerung deines Aikido arbeiten kannst. Die Entwicklung deiner inneren Fähigkeiten tritt in den Vordergrund.

In den ersten Jahren bis zum 1. Dan solltest du versuchen, dich hauptsächlich auf die Formen, die in deinem Heimat-Dojo gelehrt werden, zu konzentrieren. So kannst du die dahinter liegenden Prinzipien schneller verwirklichen. Darüber hinaus solltest du auch Lehrgänge anderer Schulen und Stilrichtungen besuchen, um dir eine breite Basis für dein Verständnis zu schaffen.

Die unter „Theorie“ aufgeführten Grundbegriffe sollen dir Anregung geben, dich mit den auf den jeweiligen Stufe relevanten philosophischen Hintergründen von Aikido zu beschäftigen. In Vorbereitung auf die Dan-Prüfung solltest du deine Gedanken und Kenntnisse zu diesen Themen in einem Gespräch darstellen können.

Formaler Rahmen

Zur Prüfung werden von dir folgende Angaben in schriftlicher Form benötigt: Name, aktueller Kyu-Grad, Datum der letzten Prüfung, besuchte Lehrgänge, besuchte Kurse (nutze dafür auch den Prüfungsantrag im Anhang).

Die Techniken werden auf japanisch angesagt. Da nur gute Angriffe auch gute Techniken ermöglichen, sollte der Uke höher graduiert sein. Allerdings ist es auch möglich, dass zwei Prüflinge Partner sind.

Ablauf für Prüfungen aller Kyu-Grade:

1. Verbeugung vor shomen, den Prüfern und dem Partner
2. Fallschule (mae ukemi, ushiro ukemi, ...)
3. Suwari-waza shiko (mae, ushiro, tenkan)
4. *gyuakuhanmi katate dori tai no henko (tai no tenkan)*
5. Prüfungstechniken (siehe unten)
6. *suwari-waza ryotedori kokyo-ho*
7. Verbeugung vor shomen, den Prüfern und dem Partner

Die Prüfungen können bis zum Bestehen beliebig oft wiederholt werden.

Techniken

Die hier aufgeführten Techniken und Anforderungen sind eine an die Bedürfnisse des Tan-Den Aikido Dojos angepasste Erweiterung der Prüfungsrichtlinien des Aikikai.

10. Kyu

- Etikette im Dojo (Verneigen beim Betreten und Verlassen der Matte bzw. des Dojos, Respekt gegenüber Lehrer und Trainingspartnern, das Training nicht stören usw.)
- seiza
- gürtelknoten



- mae ukemi und ushiro ukemi aus Kniehöhe
- nikyo und kotegaeshi als Dehnungsübungen für das Handgelenk
- kotegaeshi- Griff am Partner zeigen (ohne Angriff)

9.Kyu

- tai no tenkan (ohne partner)
- mae ukemi und ushiro ukemi aus dem Stand
- aihanmi katadedori kotegaeshi (mit Rückwärtsrolle)
- Angriff: aihanmi katadedori (1. Form)
- gyakuhanmi katadedori (2.Form)

8.Kyu

- Sprungrolle über Bock
- mae shikko , ushiro shikko
- tai no tenkan (mit partner)
- aihanmi katadedori kotegaeshi (osei andeuten)
- suwari-waza kokyo-ho
- Angriff: shomen-ate

7.Kyu

- yoko ukemi
- gyakuhanmi katadedori kokyo-ho
- gyakuhanmi katadedori tenchinage
- suwari-waza shomen-ate ikkyo ura-waza
- Angriff: shomen-uchi

6.Kyu

- kamae
- aihanmi katadedori iriminage
- gyakuhanmi katadedori kokyonage



- suwari-waza shomen-ate ikkyo omote-waza
- Angriff: chudan tsuki

ab 5.Kyu

wird die allgemeine Prüfungsordnung für Erwachsene angewandt (siehe Aikido Leitfaden für Erwachsene)

Viel Erfolg!

Konstantin Rekk (Haupttrainer Tanden Dojo)



Glossar

Es gibt zahlreiche Quellen im Internet (siehe Literaturliste), die die wichtigsten japanischen Aikido-Begriffe erklären. Hier nur eine kleine Auswahl:

ai-hanmi - Uke und Tori stehen sich mit gleich positionierter Hüfte gegenüber, bspw. Uke mit linkem Bein vor und Tori ebenfalls mit linkem

dachi – (Bein-)Stellung

zenkutsu dachi – Vorwärtsstellung, schulterbreit, doppelte schulterbreite weit, 70% Gewicht auf dem vorderen Bein, Knie des vorderen Beins deutlich gebeugt

kokutsu dachi – Rückwärtsstellung

Eingang – Antwort auf Angriff, beinhaltet tai sabaki und Kontaktaufnahme mit dem Uke

Eingang uke-nagashi – Eingang, Schritt- und Armbewegung analog zur entsprechender Abwehr mit bokken

Eingang shomen-uchi – Eingang, Schritt- und Armbewegung analog zum geraden Hieb (shomen uchi) mit dem Bokken, siehe auch Partnerübung „shomen uchi aiki“

gyaku-hanmi – Uke und Tori stehen sich mit entgegengesetzt positionierter Hüfte gegenüber, bspw. Uke mit linkem Bein vor und Tori mit rechtem

gyakuhanmi katate dori – Angriffsform, wird aus gyakuhanmi ausgeführt und ist ein Beispiel für einen greifend ausgeführten Angriff, linke (rechte) Hand von Uke greift linkes (rechtes) Handgelenk von Tori

irimi – direkt, nach innen, hinein gehend (vgl. tenkan)

jiyu-waza – freie Techniken

kamae – Grundstellung, Kampfhaltung

kokyo – Atemkraft, Atmung, im weiteren Sinne Ki-Präsenz oder Ki-Feld

shomen ate - gerader Stoß ist eine der einfachsten Angriffsformen. Er steht symbolisch für alle gerade vor der Körper-Mittellinie, vom Tanden aus ausgeführten Kraftentfaltungen und wird aus aihanmi ausgeführt.

tachi-dori - Hand-Abwehr gegen Schwert-Angriff

tai no henko - tai no tenkan mit partner

tai no tenkan - Wende

tai sabaki - Ausweichbewegung

tenkan – außen, herum gehend, außerhalb des Körpers, indirekt, praktisch verbunden mit einer Wende- oder Drehbewegung

tobikoshi – hoher, direkter Fall (ähnlich wie im Judo)

tori - Verteidiger, führt die Technik aus

tsuki – Faustschlag

choku tsuki – Faustschlag, Handrücken zeigt am Ende nach oben



futa tsuki – oi und gyaku tsuki blitzschnell nacheinander ausgeführt, als eine zusammenhängende Bewegung

gyaku tsuki – vorderer arm und vorderes Bein auf unterschiedlichen Seiten

oi tsuki – vorderer arm und vorderes Bein auf gleicher Seite mit Schritt vor

tate tsuki – Faustschlag, Handkante zeigt am Ende nach unten, aufrechte Faust

uke - Angreifer, „empfängt“ die Technik

ukemi – Fallen

mae ukemi – Vorwärtsrolle

ushiro ukemi - Rückwärtsrolle

Zusammenfassung

Die Bewegungen nach allen Richtungen entspringen und kommen zurück zur Körpermitte - so kommt der Körper ins Gleichgewicht.

Angriff und Verteidigung wechseln sich ständig ab - so kommt die Energie ins Gleichgewicht.

Wir üben aufmerksam und doch entspannt - so kommt der Geist ins Gleichgewicht.

Jenseits von Widerstand oder Aufgeben - der Angriff wird akzeptiert, neutralisiert, transformiert und kontrolliert.

Die Übung mit dem Partner hilft über Selbstbegrenzung hinaus zu gehen - hin zum Verständnis und Verständigung.



Literatur und Materialien

„AIKIKAI GRADING SYSTEM“, Link <http://www.aikikai.or.jp/eng/gradingsystem.htm>

„Aikido Handbok“ (schwedisch), Stefan Stenudd, Arriba Verlag, 1999

„The Aikido FAQ“, Kjartan Clausen, Link <http://www.aikidofaq.com/>

„Aiki Web“, Link <http://www.aikiweb.com/>

Impressum

Titel: Aikido-Praxis Leitfaden

Autor: Konstantin Rekk, www.rekk.de

Logo-Design: Matthias Moravek, Peter Lasch, Tanden Aikido Dojo

Copyright © 2014 by Konstantin Rekk, permission is granted to duplicate and redistribute this document, as long as it is reproduced in full and unedited (including footnotes, copyright and trademark information). Please contact the author by e-mail (konstantin@rekk.de) prior to any publication or redistribution, to ensure that the most recent version is used.

Prüfungsantrag

Name: _____

aktuelle Graduierung: _____

Datum der letzten Prüfung: _____

Seminare (Lehrer, Datum): _____

Kurse (Thema, Datum): _____

Datum, Unterschrift

Anmerkungen des Prüfers: