

# AIKIDO-PRAXIS

## *Leitfaden*

**aikido**



Konstantin Rekk

# Inhalt

Training.....	1
Trainingsformen.....	1
Körpertechniken (tai jutsu).....	1
Waffentraining (bokken, jo, tanto).....	2
Techniken.....	2
Angriffsformen (kogekiho).....	2
Positionen und Richtungen.....	3
Schlagende Angriffe.....	3
Angriffe mit Greifen .....	3
Eingänge.....	4
Graduierungen.....	4
Wozu Kyu-Prüfungen?.....	4
Inhalte (Tan-Den Aikido Dojo).....	5
Formaler Rahmen.....	6
Techniken.....	7
6. Kyu.....	7
5. Kyu.....	7
4. Kyu.....	8
3. Kyu.....	8
2. Kyu.....	9
1. Kyu.....	10
1. Dan.....	11
Glossar.....	13
Zusammenfassung.....	15
Literatur und Materialien.....	17
Impressum.....	18
Prüfungsantrag.....	1





## Training

Aikido wird auf einer Matte (tatami) geübt. Anfänger bis zum 4. Kyu 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.

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

## Trainingsformen

### Körpertechniken (tai jutsu)

<b>tachiwaza</b>	-	Techniken im Stehen
<b>suwariwaza</b>	-	Techniken im Kniegang
<b>hanmi-</b>		
<b>handachiwaza</b>	-	knieender Verteidiger gegen stehenden Angreifer
<b>kakarigeiko</b>	-	Übung in Gruppen, mit geordnet hintereinander ausgeführten Angriffen
<b>jyuuwaza</b>	-	freie Techniken
<b>kaeshiwaza</b>	-	Kontertechniken



- henkawaza** – Übergang einer Technik in eine andere, Variationen von Techniken
  
- go tai** – statisches Training mit stabilem Angreifer, um Kräfte und Richtungen zu verstehen
  
- ju tai** – weiches, dynamisches Training
  
- ki nagare** – Ki-Fluss, fließendes Training
  
  
- futaridori** – 2 Angreifer
  
- sannindori** – 3 Angreifer
  
- taninzugake** – mehrere Angreifer
  
- randori** – ungeordneter Angriff mehrerer 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 (kogekiho)

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** – hinten, hinter
- 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), aihanmi
- yokomen uchi** – seitlicher Schlag mit der Handkante gegen Schläfe oder Hals, gyakuhanmi
- 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 Oberarm)
- katadorimen 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 hinteren Kragen
- munedori** – Griff zur Kleidung in Brusthöhe
- ryotedori** – beide Handgelenke von vorne greifen, gyakuhanmi
- morotedori** – zueihändiger 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 unserem 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. *gyakuhanmi 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.

### 6. Kyu

#### Anforderungen:

- mindestens 20 Trainingseinheiten
- Dojo-Etikette
- einfache Positionierung und Kontakt von Uke und Nage (aihanmi und gyakuhanmi)
- einfache Ausweichbewegungen (tai sabaki)
- grundlegende Fallschule (mae ukemi, ushiro ukemi)

#### Handtechniken:

- shomen-ate

#### Suwari-Waza:

- *suwari-waza ryotedori kokyo-ho*

#### Tachi-Waza:

- *gyakuhanmi katatedori tai no henko (tai no tenkan)*
- *gyakuhanmi katatedori kokyo-ho (ura-waza), kokyonage*
- *shomen-ate ikkyo* (einfacher, direkter Eingang)
- *aihanmi katatedori iriminage (ura-waza)*



## 5. Kyu

### Anforderungen:

- mindestens 30 Trainingseinheiten nach der letzten Prüfung
- charakteristische Aikido-Bewegungen
- klare Ausweichbewegungen (irimi, tenkan)

### Waffentechniken:

- shomen-uchi mit bokken

### Suwari-Waza :

- *shomen-ate ikkyo*

### Tachi-Waza:

- *gyakuhanmi katatedori shihonage*
- *aihanmi katatedori ikkyo, shiho-nage, iriminage* (omote-waza)

### Theorie:

- Omote und Ura

## 4. Kyu

### Anforderungen:

- nach mindestens 40 Trainingseinheiten mit dem 5. Kyu
- mindestens ein 2-tägiger Lehrgang
- korrekte Positionierung und Kontakt zum Partner
- sichere Fallschule (Sprungrolle, yoko-ukemi, außer tobikoshi)
- Kurs „Bokken Grundlagen“ oder „Jo Grundlagen“

### Waffentechniken:

entweder

- **shiho-giri** mit bokken
- Partnerübung: shomen-uchi aiki

oder

- oder 7er-Form Jo

### Handtechniken:

- **choku-tsuki** aus natürlichem Stand (Füße Schulterbreit und parallel, Knie leicht gebeugt)

### Suwari-Waza:

- *shomen-ate iriminage*



**Tachi-Waza:**

- *shomen-uchi ikkyo* (Eingang uke-nagashi innen), **iriminage** (einfacher direkter Eingang, ura-waza)
- *katadori nikyo*
- *yokomen-uchi shihonage* (Eingang - Shomen uchi innen)
- *uchiro morotedori kokyoho*

**Theorie:**

- Yin/Yang (allgemein und anhand einer Aikido-Technik erläutern)

**3. Kyu**

**Anforderungen:**

- mindestens 50 Trainingseinheiten mit dem 4. Kyu
- insgesamt mindestens drei 2-tägige Lehrgänge
- Einsatz des Zentrums (Tanden), Einbeziehung des ganzen Körpers bei der Ausführung der Techniken
- korrekte Kamae (besonders Hüfte, Körperachse, Wirbelsäule), sichere Stände und klare Gewichtsverteilung zwischen belastetem und unbelastetem Bein
- sichere Schritte
- sicheres hohes Fallen (tobikoshi)
- Kurse „Jo Grundlagen“ und „Bokken Grundlagen“

**Handtechniken:**

- *gyaku tate tsuki aus zenkutsu dachi*

**Waffentechniken:**

- Jo 7er-Form
- *shiho giri* mit bokken
- Partnerübung: *shomen-uchi aiki*
- Partnerübung: *bokken angriff shomen uchi - abwehr uke nagashi innen und außen*

**Tachi-Dori:**

- *tai-sabaki* mit *atemi* gegen angriff *shomen-uchi* mit bokken

**Suwari-Waza:**

- *shomen-ate ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo*



**Tachi-Waza:**

- alle Techniken der vorigen Kyu-Grade sowohl in Ura- als auch Omote-Form
- *aihanmi katatedori kotegaeshi* (ura)
- *gyakuhanmi katatedori ikkyo* (ura), *kotegaeshi* (omote)
- *shomen-uchi ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo* (Eingang - Uke nagashi)
- *shomen-uchi iriminage* (Eingang - Uke nagashi, außen)
- *shomen-uchi ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo* (Eingang - Shomen uchi)
- *tsuki iriminage, kotegaeshi* (ura)
- *ryotedori tenchinage, kokyonage, kokyo-ho*

**Theorie:**

- Zentrum (Tanden) und Zentralachse

**2. Kyu**

**Anforderungen:**

- mindestens 50 Trainingseinheiten mit dem 3. Kyu
- mindestens fünf 2-tägige Lehrgänge
- Atmung, Kokyo, Fähigkeit Ki aus der Körpermitte dynamisch nach außen zu proeizieren
- dynamische Angriffe, korrekte und fließende Richtungswechsel

**Handtechniken:**

- aus Ausgangsposition **gedan barai** in zenkutsu dachi vorgehen mit **oi-tsuki** in zenkutsu dachi
- **futa tsuki** aus Ausgangsposition chudan kamae

**Waffentechniken:**

- **Shiho-tsuki** mit Jo

**Suwari-Waza:**

- *katadori ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo*

**Hanmi Handachi-Waza:**

- *aihanmi katatedori shihonage*
- *gyakuhanmi katatedori shihonage*

**Tachi-Waza:**

- *gyakuhanmi katate dori ikkyo, nikyo, sankyo* (ura waza), *kaitennage, kotegaeshi*
- *aihanmi katatedori kotegaeshi*
- *katadori ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo*
- *shomen-uchi kotegaeshi*



**Jiyu-Waza:**

- *aihanmi katatedori*
- *gyakuhanmi katatedori*

**Theorie:**

- Atem und Kokyo

**1. Kyu**

**Anforderungen:**

- mindestens 60 Trainingseinheiten mit dem 2. Kyu
- mindestens sieben 2-tägige Lehrgänge
- die unten aufgeführten Techniken sind nur ein Auszug aus dem Repertoire, das mit dem 1. Kyu entwickelt sein sollte, die Aikido-Prinzipien sollten so weit verinnerlicht worden sein, dass man aus fast jeder Situation Aikido-Techniken ausführen kann, wenn auch keine Perfektion erwartet wird
- fließende Bewegungen
- korrektes Timing
- korrekte Armbewegungen und Haltetechniken, Verbundensein des ganzen Körpers bei der Ausführung der Techniken

**Waffentechniken:**

- 13er Form mit dem Jo

**Hand- und Tritttechniken:**

- *mae geri* aus *chudan kamae*
- *shiho gyuaku-tsuki*

**Suwari-Waza:**

- *yokomen-uchi* **ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo**
- *shomen-uchi* **kotegaeshi**

**Hanmi Handachi-Waza:**

- *ryotedori* **shihonage**
- *ushiro ryo katadori* **kokyonage**

**Tachi-Waza:**

- *yokomen-uchi* **ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo**
- *ryotedori* **shihonage**
- *ushiro ryotedori* **ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo**
- *shomen-uchi* **kaitennage**
- *tsuki* **kaiten-nage**
- *tanto dori* **kotegaeshi**
- *katadori men uchi* **kotegaeshi, nikyo**
- *ushiro ryo katadori* **shihonage, iriminage**
- *aihanmi katatedori* **tenchinage**



### **Jiyu-waza:**

- ryotedori
- morotedori

### **Theorie:**

- Ki (chin. Qi, Bezug zur Ernährung, Energiefluss im Körper usw.)

### **1. Dan**

Die Dan-Prüfungen werden von einer offiziellen Prüfungskommission durchgeführt. Die Dan-Prüfung beinhaltet unter anderem alle Basistechniken und Angriffsformen als Suwari-, Hanmi-Handachi-, Tachi-Waza sowie Randori mit zwei Angreifern. Waffentechniken sind optional, werden aber erwartet, wenn solche zum Übungsprogramm des Heimatdojos gehören. Diese werden dann als Kür vorgeführt. Die Prüfung zum 1. Dan ist kein Endpunkt, sondern der Beginn einer intensiveren und tieferen Aikido-Praxis. Auch hier wird keine absolute Perfektion erwartet. Wenn du mehrere Jahre (in der Regel 4–6) intensiv und regelmäßig (2–4 mal die Woche) geübt hast, solltest du für das Bestehen der Prüfung notwendige Niveau erreicht haben.

Die Prüfung zum 1. Dan ist kein Endpunkt, sondern der Beginn einer intensiveren und tieferen Aikido-Praxis. Auch hier wird keine absolute Perfektion erwartet. Wenn du mehrere Jahre (in der Regel 4–6) intensiv und regelmäßig (2–4 mal die Woche) geübt hast, solltest du für das Bestehen der Prüfung notwendige Niveau erreicht haben.

### **Anforderungen:**

- mindestens 70 Trainingseinheiten mit dem 1. Kyu
- mindestens 15 Jahre alt
- Lehrprobe
- „nicht mehr nachdenken“
- innere Aufrichtung bei gleichzeitiger Erdung
- Präsenz im Raum bei gleichzeitigem Fokus, Ki-Feld
- Basiswissen Aikido-Philosophie

### **Suwari-Waza:**

- alle Angriffsformen ohne Waffen

### **Hanmi Handachi-Waza:**

- alle Angriffsformen ohne Waffen

### **Tachi-Waza:**

- alle Angriffsformen ohne Waffen

**Viel Erfolg!**

**Konstantin Rekk (Haupttrainer Tanden Aikido Dojo e.V.)**



## 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

**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 und transformiert.

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](http://www.rekk.de)**

**' Konstantin Rekk, 2007**

**Logo-Design: Matthias Moravek, Peter Lasch, Tanden Aikido Dojo e.V.**

# Prüfungsantrag

Name:

aktuelle Graduierung:

Datum der letzten Prüfung:

Seminare (Lehrer, Datum):

---

---

---

---

Kurse (Thema, Datum):

---

---

-----

Datum, Unterschrift

*Anmerkungen des Prüfers:*