



| | |
|---|---|
| Was bedeutet Aikido | 2 |
| Was ist Aikido | 2 |
| <i>Aikido als Kampfkunst</i> | 2 |
| Inhalte des Aikido-Trainings | 3 |
| <i>Trainingsbausteine und Übungsinhalte</i> | 3 |
| <i>Angriffsformen und Techniken</i> | 3 |
| Graduierungen und Prüfungen | 3 |
| Aikido und Selbstverteidigung | 4 |
| <i>Dojo – Regeln</i> | 4 |
| <i>Begrüßungsformeln</i> | 4 |
| <i>Die korrekte Sitzhaltung (Seiza)</i> | 4 |
| Besonderheiten im Aikido für Kinder / Jugendliche | 5 |
| Besonderheiten im Aikido für Senioren | 5 |
| <u>Anhang:</u> Prüfungsordnung | 6 |

Was bedeutet Aikido

Der Name "Aikido" besteht aus den 3 sino-japanischen Schriftzeichen (Kanji):

- 合 - **ai** – verbinden, verknüpfen
- 気 - **ki** – Kraft, (Lebens-) Energie
- 道 - **dō** – Weg, Methode

合気道

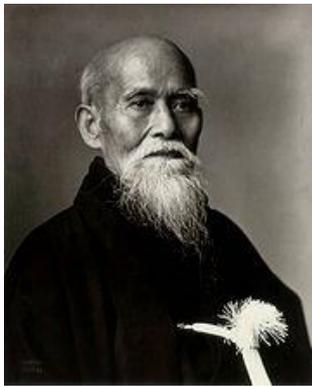
und kann sinngemäß übersetzt werden mit:

„Prinzip der Koordination körperlicher und geistiger Energie“

Was ist Aikido

>> Aikido als Kampfkunst <<

Aikido gehört – wie auch Karate und Judo – zu den modernen Kampfkünsten und wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von **Morihei Ueshiba** aus verschiedenen jahrhundertealten japanischen Kampfkünsten entwickelt.



Morihei Ueshiba (1883 – 1969)

Aikido zählt– genauso wie Judo - zu den sogenannten „weichen“ Kampfkünsten mit dem Schwerpunkt bei Wurf- und Haltetechniken (im Gegensatz zu den „harten“ Kampfkünsten wie Karate oder Taekwondo), beinhaltet aber auch gezielt eingesetzte Schlag- und Stoßtechniken (Atemi Waza).

Angriffe werden im Aikido nicht geblockt. Aikido hat vielmehr das Ziel, einem Angriff auszuweichen und den Angreifer durch gezielte Wurf- und / oder Haltetechniken zu entwaffnen, zu Fall zu bringen und letztendlich zu kontrollieren.

Die Techniken im Aikido beruhen auf grundlegenden anatomischen Kenntnissen (Druckpunkte, Bewegungsmöglichkeit von Gelenken) und physikalischen Prinzipien (Achsen, Hebel, Rotationsbewegungen), deren Bewegungsmuster stark von Schwert-techniken (aus dem Kenjutsu) beeinflusst sind.

Die Dynamik im Aikido entsteht durch zentrierte (aus der Körpermitte kommende), harmonische Drehbewegungen, Richtungswechsel und dem Erkennen und Ausnutzen des richtigen Zeitpunkts für eine Technik („Timing“).

Da dabei die Angriffsenergie ausgenutzt wird und die Hebel an körperlichen „Schwachstellen“ ansetzen, ist für Aikido auch keine Körperkraft erforderlich.

➤ **Aikido ist keine esoterische Geheimwissenschaft; Aikido ist ein Handwerk**

Inhalte des Aikido-Trainings

>> Trainingsbausteine und Übungsinhalte <<

- Meditation (jeweils am Anfang und am Ende der Übungsstunde)
- Gymnastik und Dehnungsübungen
- Fallschule (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Ausweichbewegungen, Schrittformen (Sabaki) und Befreiungstechniken
- Wurf- und Haltetechniken

Die Wurf- und Haltetechniken werden bei Anfängern mit festgelegten, formalisierten Angriffen trainiert, bei Fortgeschrittenen (ab 1. Dan) mit willkürlichen, freien Angriffen gegen einen oder mehrere Angreifer.

Die Techniken werden paarweise im Stehen oder im Sitzen geübt, wobei die Rollen (Uke ↔ Nage) regelmäßig gewechselt werden.

Die Partner arbeiten dabei zusammen, damit jeder einzelne seine Technik perfektionieren kann.

>> Angriffsformen und Techniken <<

- | | | |
|---|-------|-----------------------------------|
| • festgelegte, formalisierte Angriffe (Halte-, Würge- und Schlagangriffe) | 15-20 | } je nach Stilrichtung und Schule |
| • Wurf- Techniken (Grundformen) | 10-15 | |
| • Haltetechniken (Grundformen) | 5 | |

Damit ergeben sich ca. 200-250 mögliche Grundtechniken, die – aufgeteilt in 8 Prüfungsblöcke – bis zum 3. Dan studiert werden (→ Prüfungsordnung im Anhang).

Im Fortgeschrittenen-Training werden diese Grundtechniken variiert bzw. miteinander kombiniert und durch Techniken mit / gegen Waffen (Stock, Schwert, Messer) ergänzt, um die waffenlosen Bewegungsabläufe besser verstehen zu können.

Ziel ist es, in den eigenen Bewegungen frei zu werden. Die gelernten Bewegungsabläufe sollen sich so im Unterbewusstsein festigen, dass Aikido jederzeit spontan und der Situation angemessen angewendet werden kann.

Regelmäßiges Üben verbessert die Beweglichkeit und fördert Konzentration, Koordination, Grob- und Feinmotorik und ermöglicht Aufmerksamkeit nach allen Seiten.

Graduierungen und Prüfungen

Die Graduierungen im Aikido sind vergleichbar mit denen anderer Kampfkünste:

- | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| • Anfänger: | 5. Kyu bis 1. Kyu (weißer Gürtel) | } schwarzer Hakama ab 1. Kyu |
| • Fortgeschrittene: | 1. Dan bis 8. Dan (schwarzer Gürtel) | |

Graduierungen werden durch das Vorführen vorgegebener Techniken während einer Prüfung erreicht, ohne dass die Partner dabei als Gegner miteinander kämpfen (→ Prüfungsordnung im Anhang).

➤ Wettkämpfe sind im Aikido nicht vorgesehen

Besonderheiten im Aikido für Kinder / Jugendliche

- die Trainingsdauer ist reduziert auf 1 Stunde (sonst lässt die Konzentration nach)
- die Gymnastik wird (teilweise – insbesondere bei den Kindern) durch Spiele ersetzt
- wir legen Wert auf Beweglichkeit, Körperkoordination, Grob- und Feinmotorik
- wir legen Wert auf die Beherrschung der Fallschule (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- wir beschränken uns auf die wesentlichen Angriffsformen und Grundtechniken
- wir vermeiden „harte“ Hebeltechniken und „harte“ Fallschule (Verletzungsgefahr)
- wir legen **keinen** Wert auf schnelle Gürtelprüfungen

Altersbereich für Kinder: 8 bis 11 Jahre

Altersbereich für Jugendliche: 12 bis 15 Jahre

Als zusätzliche Motivation und um die Wartezeit bis zu den regulären Prüfungen zu reduzieren, gilt für Kinder und Jugendliche folgendes erweitertes Prüfungsprogramm:

7. Kyu **Fallschule** rückwärts
Kote Gaeshi – Ai hanmi Katate Dori

6. Kyu **Fallschule** vorwärts
Shiho Nage oder **Irimi Nage** – Ai hanmi Katate Dori

Der Wechsel von den Jugendlichen zu den Erwachsenen erfolgt fließend, abhängig von der körperlichen Entwicklung und den bereits erlernten Fähigkeiten.

Besonderheiten im Aikido für Senioren

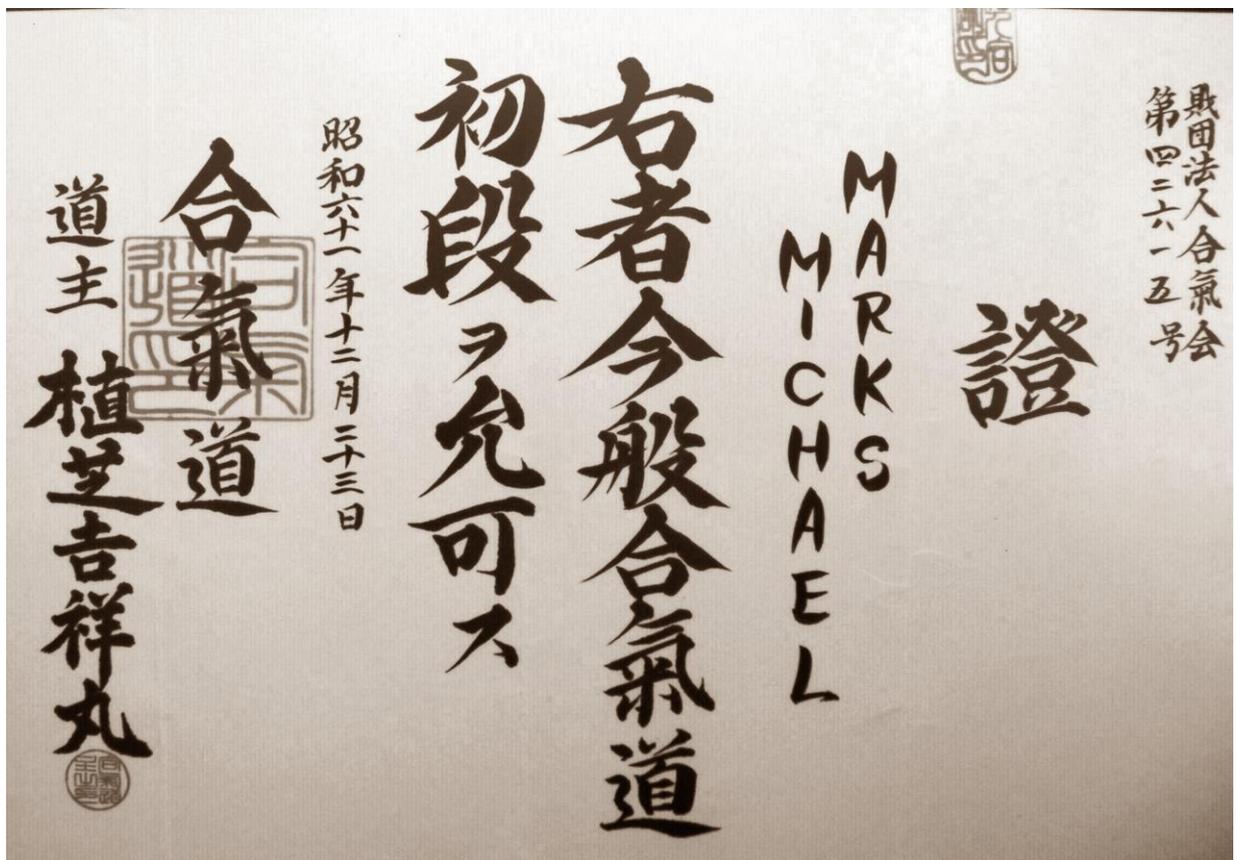
- bei der Gymnastik liegen die Schwerpunkte auf der Verbesserung von Beweglichkeit und Körperkoordination, sowie der Grob- und Feinmotorik
- wir beschränken uns auf die wesentlichen Angriffsformen und Grundtechniken
- die Techniken werden langsam und ausführlich geübt
- wir vermeiden „harte“ Hebeltechniken und „harte“ Fallschule (Verletzungsgefahr)

Für Senioren gibt es kein festgelegtes Mindestalter.

Auch Senioren können Graduierungsprüfungen ablegen; die Prüfungsinhalte werden dabei individuell für die einzelnen Stufen festgelegt.



Aikido-Vorführung in Nürnberg (2000)



Dan Urkunde – Michael Marks (ausgestellt vom Aikido Hombu Dojo, Tokyo)

Platz für eigene Notizen:

合氣道

