

Bezeichnung von Techniken

Nachdem eine Technik demonstriert wurde, wird Sensei den Namen der Technik in Japanisch wiederholen. Es ist wichtig zu wissen, welche Technik wie bezeichnet wird. Die meisten Aikido-Studenten lernen mit der Zeit die Bezeichnungen durch ständiges Hören und wiederholen. Um es euch ein wenig einfacher und durchschaubarer zu machen, haben wir ein paar Grundprinzipien der japanischen Ausdrücke zusammengestellt.

Normalerweise ist die Bezeichnung einer Technik in zwei Hauptteile gesplittet: Der erste Teil beschreibt die Art des Angriffes; der zweite Teil beinhaltet die Art der Technik, welche den Angriff neutralisiert.

Beispiel: Shomen-Uchi

Shihonage

Shomenuchi bedeutet gerader Schlag (*Uchi*) auf die Vorderseite (*shomen*)des Kopfes

Shihonage bedeutet 4-Richtungs (*shiho*)-wurf (*nage*)

Die meisten Techniken im Aikido können auf der Vorderseite oder der Rückseite des Partners ausgeführt werden. Techniken, die zur Vorderseite ausgeführt werden, heißen OMOTE (Vorderseite) - Techniken (WAZA). Techniken, die zur Rückseite des Partners hin ausgeführt werden, heißen URA (Rückseite) - WAZA (Technik). Eine vollständige Bezeichnung einer Technik könnte nun folgendermaßen lauten:

Shomenuchi Shihonage Ura Waza

Angriff auf die Vorderseite	4-Richtungs-Wurf	Rückseite	Technik
-----------------------------	------------------	-----------	---------

Auf der nächsten Seite sind zwei Listen : Eine für Angriffe, eine für Neutralisations- techniken. Wenn Ihr einen Namen einer Technik nicht verstanden habt, schaut hier und versucht zu verstehen, was gemeint ist. Wenn es dann immer noch nicht klar ist, fragt euren SEMPEI (höhergestellten Schüler) .

Viel Spaß beim Auswendiglernen !

Bezeichnung von Angriffen

Stoßtechniken (UCHI, TSUKI)

SHOMEN UCHI – direkter Angriff auf die Körpervorderseite, normalerweise auf den Kopf, ähnlich eines geraden Schlages mit dem Schwert. (SHOMEN bedeutet Vorderseite des Kopfes)

YOKOMEN UCHI – Angriff auf eine Seite des Kopfes, vergleichbar mit einer „Backpfeife“. (YOKOMEN bedeutet Seite des Kopfes)

MUNE TSUKI – ein horizontaler Angriff, "Punch", vergleichbar mit einem geraden Schlag oder Messerstoß. (MUNE bedeutet Oberkörper, TSUKI bedeutet Stoß)

Haltegriffe (DORI, TORI, SHIME)

KATA TE TORI – Handgelenk auf der gleichen Seite halten, z.B Partner steht gegenüber und greift mit seiner linken Hand das rechte Handgelenk. (KATA bedeutet gleiche Seite, TE bedeutet Hand)

GYAKU TE TORI – Handgelenk der anderen Seite greifen, z.B rechte Hand hält rechtes Handgelenk. (GYAKU bedeutet andere, bzw. diagonale Seite, TE bedeutet Hand)

RYO TE TORI – beide Handgelenke mit je einer Hand greifen. (RYO bedeutet Beide oder „ZWEI“, TE bedeutet Hand)

MORO TE TORI – mit beiden Händen einen Unterarm greifen. (MORO bedeutet viele oder zwei, TE bedeutet Hand)

KATA DORI – Griff zur Schulter der gleichen Seite (KATA bedeutet Schulter)

RYO KATA DORI – beide Schultern greifen, jeweils mit einer Hand

KATA MENUCHI – Die Schulter der gleichen Seite greifen und Schlag zum Gesicht.

MUNE DORI – in die Kleidung im Oberkörperbereich greifen (MUNE bedeutet Oberkörper)

ERI DORI – den Kragen greifen, meistens von hinten (ERI bedeutet Kragen)

HIJI DORI – den Ellbogen greifen (HIJI bedeutet Ellbogen)

KUBI SHIME – Versuch, eine Person von hinten zu strangulieren, während die andere Hand am Handgelenk gegriffen ist. (KUBI bedeutet Hals, SHIME bedeutet würgen, strangulieren)

Viele dieser Angriffstechniken können zusätzlich von hinten ausgeführt werden. Sie werden dann als USHIRO (Hinten) WAZA (Techniken) bezeichnet. Ein Beispiel : *USHIRO RYO KATA DORI* oder *USHIRO KUBI SCHIME*.

Neutralisationstechniken:

Ikkyo: Kontrolliere das Zentrum Deines Partners durch seinen Arm und versuche diesen flach auf den Boden zu drücken. (wörtlich: erste Lehre oder erstes Prinzip)

Nikyo: Manipulation des Handgelenks und des Arms, vertikales Aufdrücken der Schulter auf den Boden. (wörtlich: zweite Lehre oder zweites Prinzip)

Sankyo: Verdrehen des Handgelenks und des Arms, drücke dabei den Arm vertikal und lasse ein Drehmoment auf ihn wirken. (wörtlich: dritte Lehre oder drittes Prinzip)

Yonkyo: Druck auf schmerzempfindliche Nervenpunkte auf der Innenseite eines Unterarmes. (wörtlich: vierte Lehre oder viertes Prinzip)

Gonkyo: Gleich wie Ikkyo, allerdings wird die Position der Hände verändert. (wörtlich: fünfte Lehre oder fünftes Prinzip)

Kote Gaeshi: Wurf des Partners durch Verdrehen der Hand zurück über das Handgelenk. (wörtlich: Kote = kleine Hand; Gaeshi = Umdrehen)

Shiho Nage : Wurf, mit dem der Partner in jede Richtung geworfen werden kann.(wörtlich: Shi = Vier; Ho = Richtung; Nage = Wurf)

Irimi Nage: Der Partner wird aus dem Gleichgewicht gebracht, indem man hinter Uke tritt und dort durch ziehen am Kragen sein Gleichgewicht bricht. (wörtlich: Iri = Eintreten, Mi = Körper, Nage = Wurf)

Koshi Nage : Wurf des Partners durch aufladen seines Körpers über den hinteren eigenen Hüftbereich. (wörtlich: Koshi = Hüfte; Nage = Wurf)

Kaiten Nage : Wurf des Partners, als ob er eine großes Rad wäre. (wörtlich: Kaiten = Drehen; Nage = Wurf)

Juji Nage : Wurf des Partners durch Überkreuzen seiner Arme.(wörtlich: Juji = Kreuz; Nage = Wurf)

Tenchi Nage : Wurf durch Ausbreiten der eigenen Arme um hinter den Körper des Partners zu gelangen. Ein Arm zeigt zur Matte, der andere zur Decke.(wörtlich: Ten = Himmel; Chi = Erde; Nage = Wurf)

Kokyo Nage : Jede Art von Wurf, die darauf beruht, die Bewegung des Partners mit der eigenen zu harmonisieren und seine Balance zu stören. Oft benutzt für Würfe die keinen speziellen Namen haben. (wörtlich: Kokyo = Atem; Nage = Wurf)

Japanische Zahlen:

ichi:	eins	ju:	zehn
ni:	zwei	niju:	zwanzig
san:	drei	sanju:	dreißig
shi/yon:	vier	yonju:	vierzig
go:	fünf		
roku:	sechs	hyaku:	einhundert
shichi/na na:	sieben	nihaku:	zweihundert
hachi	acht		
ku/kyu:	neun		
ju:	zehn	sen:	eintausend

Beispiel: 11 = ju-ichi
3574 = san-sen go-hyaku nana-ju yon

Im Dojo oft verwendete Ausdrücke:

DAME : „Schlecht!“ oder „Falsch!“, „Fehler!“
DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA : Vielen Dank (wörtlich: Irgendwie wurde eine Schwierigkeit ehrenhaft überstanden und ich schätze das.)
HAI : „Ja“ Eine passende Antwort wenn der Sensei Dich korrigiert oder bittet, eine Übung vorzuführen.
HAJIME : „Fang an!“ „Beginne!“
MATTE : „Warten!“
MAWATTE : „Umdrehen!“ oder „Kehrtwendung!“
ONEGAI SHIMASU : Eine Redewendung, die man verwendet, wenn man jemanden um etwas bittet; in diesem Fall: „Würdest Du bitte mit mir trainieren?“. (wörtlich: Ich bitte Dich bescheiden darum.)
REI : „Beugen!“
SUWATTE : „Setzen!“
TATTE : „Aufstehen!“
YAME : „Stop!“
YOROKOSHIKU ONEGAI SHIMASU : Eine förmliche Version von Onegai Shimasu, benutzt im Sinne von „Willkommen im Dojo.“

Dojo, was ist das?

Ich wurde gebeten für den PSV-Kurier einen Artikel zu schreiben zu der Frage: "Was ist ein Dojo?". Warum ich? Vielleicht hat jemand meine Schüler beobachtet, wie sie vor unserem Aikidotraining die Matte im SV-Raum fegen und die Wand dekorieren und hat sich gewundert warum wir so viel Aufwand treiben. Vielleicht weiß man aber auch, daß ich lange Zeit als Hausschüler in einem traditionellen Dojo gelebt, und dort intensiv Aikido studiert habe. Dennoch kann auch ich die Frage "Was ist ein Dojo" nicht klar beantworten, denn ich kenne keine eindeutige Definition des Begriffes. Ich kann also nur aus meiner eigenen Erfahrung berichten und meine persönliche Meinung kundtun.

Wörtlich übersetzt heißt DO der Weg, und JO der Ort. Man versucht es im Deutschen als den "Ort des Weges" zu interpretieren. Doch das sagt erstmal auch nicht viel aus. Meistens wird Dojo jedoch übersetzt als "Trainingsraum für Kampfsport". Aber ist das wirklich alles? Oder fehlt uns halt in der westlichen Kultur an einem Konzept für den "Ort des Weges"? Gaku Homma Sensei, in dessen Dojo ich leider nur eine Woche verbrachte, sagte einmal: Dojo kann eine Kreuzung der Wege sein. Die Pfade der Schüler, die den Weg des Kriegers (BUDO) gehen, kreuzen sich hier, und man kommt zusammen, um sich ein Stück zu begleiten. Dann ist es also nicht nur im Dojo, wo man Budo übt, sondern vor allem außerhalb, und das Dojo ist eher ein Rastplatz?

5:30 am Morgen hört man die Schüler schon geschäftig hantieren. Es wird abgestaubt, geputzt, gesaugt, gekehrt. Nicht nur die Mattenfläche, sondern alle Räume die zu dem Dojo gehören. Das Büro, die Umkleiden, Duschen und Klo, die Küche und der Essensraum. Von der Straße vor dem Eingang bis in den Hinterhof muß alles in Ordnung sein wenn Sensei kommt. Besonders der Shomen, jener mit allerlei Dekoration versehene Altar, der das Zentrum des Dojos bildet und den das Bild des Begründers ziert, verdient besondere Aufmerksamkeit. Er muß zu jeder Zeit penibel rein sein, die Blumen geschnitten und von welkenden Blättern befreit, das Wasser frisch und die Kerzen in Ordnung sein, und die Figuren die richtige Ausrichtung haben. Kurz vor halb sieben sitzen die Schüler dann in stiller Meditation und warten auf Sensei. Dabei gehen die Augen noch einmal herum. Hängt da doch noch ein Fussel?

Nach dem Training wird die Matte wieder gefegt und der Shomen auf ein Neues geputzt. Dann endlich kann man sich auf das Frühstück freuen und die obligatorische Küchenreinigung danach. Den Tag über erledigen die Schüler Besorgungen für das Dojo, versuchen sich an Reparaturen am Haus oder sind mit Sensei unterwegs, bevor sich am Abend das morgendliche Schauspiel wiederholt. Und wieviel Mühe man sich auch gibt, immer hat man doch etwas vergessen oder übersehen und wird von einem Sempai darauf Aufmerksam gemacht. Meistens auf eine Art und Weise die dem Anfänger die Galle überkochen lässt. Der fortgeschrittene Schüler ist dankbar für den Hinweis und die Möglichkeit sich zu verbessern. Es wird klar, daß der eigentliche Aikidounterricht nur ein Bruchteil des Budotraining ausmacht, das man in einem traditionellen Dojo bekommt.

Die besondere Hingabe und die Aufmerksamkeit, die Schüler und Lehrer dem Dojo zuwenden macht es zu einem ganz besonderen Ort. Und wenn man ein traditionelles Dojo betritt, dann kann man das deutlich spüren. Man spürt die Ruhe und die Kraft die davon ausgeht und man merkt, das es nicht nur ein Raum ist den es zu reinigen gilt, sondern daß man sich dort selbst reinigt, von wirren Gedanken und unangenehmen Gefühlen, von Kleinmut und Voreingenommenheit. Ein wirkliches Dojo als Trainingsraum zu bezeichnen ist, als würde man den Begriff Kathedrale mit "Gebetsstube" erklären.

Jirka R. Friedl
2.Dan Aikido
Schüler von Pat Hendricks Sensei, Aikido of San Leandro.

TRAINING AIKIDO IN EVERYDAY LIVE

It has been two years now, that I left Aikido of San Leandro after 10 months of being uchideshi. During my apprenticeship, Aikido became an integral part of my life, nothing special anymore, nothing to make big words about, just an everyday chore like eating breakfast, brushing teeth or going to work. I was not really aware of the changes I went through until I came back home to Germany and hit the environment I originated from. Looking back today, I notice how much my Aikido training helped me in managing my business and my life since then, and how much my life reflects my training. Being aware of these relations is greatly enhanced as I teach Aikido in Germany. On my way to class at night, I think about the experiences I had that day and how they can help me explain certain aspects of Aikido.

My training gave me the courage to start a career on my own. I had less fear taking on this new challenge and more faith in the fact that if I treat it like my training on the mat, it will take me to success. It's just like a new technique I had to learn, and though it might be difficult to understand at first, sticking with it will make it easy after a while. This reminds me of the consistency taught in Aikido: choosing a path and walking it without fear and regrets. Coming to the classes twice or more times a day, even while not feeling like it at that time, probably being terribly sore, yet still not forced by somebody else but just overcoming yourself, is a great training of discipline.

Working with business partners is greatly enhanced by the training of etiquette and respect to the partners on the mat. To try to be a good and receiving partner for the more experienced sempai as well as to respect beginners, to feel and dissipate their insecurities is also greatly appreciated by people who never even heard about Aikido. Being corrected on the mat, even after years of practice of a particular technique, knowing one never really reaches perfection, but feeling comfortable with the correction is another skill I learned. How many times do arguments arise from situations where one partner feels offended or intimidated by another, leaving no other reaction but to become unreasonable and to strike back with whatever is in their mind's reach, bringing up a big fight from a little word. Just like a lot of beginners in Aikido try to justify a little mistake they have been corrected on, since they feel personally attacked. I learned to take an aggressive partner not as an enemy, but as a difficult uke or nage who helps me improve, to be able to step beside myself and look at the situation rationally and find a way to make it better, while not letting my ego get involved.

My overall strategy is like training randori: trying to be ahead of the situation, being aware of the positioning of my partners and their intentions, yet not anticipating a particular attack, totally focussing on it and being surprised by another, but staying open and flexible to allow spontaneity.

When I arrive at class at night in Germany, I sometimes have the feeling, that my whole emphasis reversed as in kaeshi waza. Then it appears to me, that being on the mat is my everyday common life, while being out in the world doing business is my Aikido training. To me, it's not about the application of aikido techniques and their theories, it's more about never to stop training.

SHOMEN: die Nische auf der Vorderseite des Dojo, die als heiliger Raum angesehen wird. In unserem Aikido-Training legen wir viel Wert auf einen korrekt aufgebauten und geschmückten SHOMEN. Diese Aufgabe haben die KOHEI vor dem Training zu erledigen (korrekte (sho) Seite (men))
SOTO-DESHI: Schüler, die nicht im Dojo wohnen. (draußen (soto) Lehrling (deshi))
SUWARI WAZA: Sitztechniken (Sitzen (suwari) Techniken (waza))
TACHI DORI: Schwert (tachi) Entnahme (dori) Techniken.
TACHI WAZA: Techniken, die im Stehen ausgeführt werden. (Stehen (tachi) Techniken (waza))
TAIJUTZU: "Empty-hand-combat", ohne Waffen (Körper (tai) Technik (jutsu))
TAI NO HENKO: Eine der Grundübungen, die fast in jedem Aikido Kurs praktiziert werden. Der Partner greift eines deiner Handgelenke. Das Lösen erfolgt durch eine Drehbewegung um den Griffpunkt neben deinen Partner. (die Richtungsänderung (henko) des Körpers (tai))
TAKEMUSU: Eine Technik, die sich aufgrund der Situation spontan entwickelt. Das Endziel unseres Aikido-Stiles Takemusu-Aiki. (Kampart (take) und Geburt/Erzeugen (musu)).
TANTO DORI: Messer (tanto) Entnahme (dori) Techniken.
UCHI DESHI: Schüler, die im Dojo leben und intensiv trainieren (innen (uchi) Lehrling (deshi))
UKE: Der Partner, der geworfen wird. Auch: Der Partner, der die Technik aufnimmt. Siehe auch NAGE.
UKEMI: Die Kunst des Rollens, Fallens. Ein Mittel, den Körper vor Verletzungen zu schützen. Wichtig, um Aikidotechniken anzunehmen. (empfangen (uke) durch den Körper (mi))
URA: zurück; dahinter. Sich um oder hinter den Partner bewegen. Siehe auch OMOTE
WAZA: Technik oder Fähigkeit, Fertigkeit.
YU-DANSHA: Ein Schwarzgurt. (Haben (yu) Rang, Stand (dan) Person (sha)).

KI : ein schwierig zu definierender Begriff. Normalerweise übersetzt mit Energie, Geist, Intention, etc. In dem jap. Pictogramm ist KI durch eine Reisschüssel, von der Dampf aufsteigt, dargestellt. Dies soll die unbekannte, bewegende Kraft (Geist) charakterisieren. KI ist ein wichtiges Konzept in vielen japanischen und chinesischen Philosophien.

KIAI : ein lauter Schrei aus der Mitte deines Zentrums. Bahnt die Energie für die auszuführende Technik. (Zusammenführen (ai) der Energie (ki))

KIHON : Basistechniken, im Gegensatz zu fließenden Techniken oder Variationen.

KI NO NAGARE : Techniken, die in Bewegung ausgeführt werden. Gegensatz zu statischer Ausführung (fließen (nagare) der Energie (ki))

KOHAI : ein Student eines niedrigen Ranges. Siehe auch SEMPAI.

KOKYU : (Atmen, ausatmen) Die Kraft der „ATMUNG“, welche vom Zentrum kommt.

Diese Kraft setzt sich im ganzen Körper fort und geht bis in das Schwert oder den Jo. KOKYU ist ein grundsätzliches Prinzip des Aikido. Interessanterweise heißt Kokyū auch „das Geheimnis“, oder auch „timing“.

KOKYU DOSA : Eine der drei Übungen, welche in fast jedem Aikido-Training geübt werden. Normalerweise wird es im Sitzen ausgeführt. Dein Partner hält dich an beiden Handgelenken, und Du bildest mit KOKYU ein Kreis deiner Arme und bringst deinen Partner aus dem Gleichgewicht.

KOKYU HO : Eine der drei Übungen, welche in fast jedem Aikido-Training geübt werden. Dein Partner hält Dich mit beiden Händen an einem Arm und blockiert dein Ellbogengelenk. Durch Einsatz von KOKYU brichst Du die Kraft deines Gegners und drehst Dich um deinen blockierten Arm um deinen Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

KUDEN : ein mündlicher, meist etwas „geheimnisvoller“ Unterricht. Beispiel : „Der Fuß nimmt die Hand“, (mündlich (ku) Vermittlung (den))

KUMI JO : Partnerübungen mit dem JO (kreuzen (kumi))

KUMI TACHI : Partnerübungen mit dem Schwert (kumi (kreuzen) tachi (Schwert))

KYU : Rangsystem vor den Schwarzgurten

MAAI : die Beziehung zwischen Dir und deinem Partner in Beziehung auf Zeit und Raum.

MAE : vorwärts, vorne

MIGI : rechts. Beispiel: migi hanmi (rechtes Hanmi)

NAGE : der Partner, welche die Technik ausführt

OBI : Gürtel

OMOTE : vorne. Bewegung geht auf die Vorderseite deines Partners. s.a. URA

O-SENSEI : (the great (O) teacher (SENSEI)) Wird zur Bezeichnung für den Begründer des AIKIDO, MORIHEI UESHIBA (1883-1969) verwendet.

RANDORI : freie Verteidigung gegen beliebige Angriffe vieler Angreifer. Hier zeigt sich die Harmonie des Aikidos, wenn die Angriffe des Angreifers neutralisiert werden. (Prinzip (ri) eines freien (ran) Angriffes (do))

SAITO-SENSEI : Einer der am längsten praktizierenden direkten Hausschüler von O-SENSEI. Hat den schwarzen Gurt des neunten Ranges und lehrt in IWAMA, Japan.

SASOU : seinen Partner „herauslocken“. Beispiel: Ihn dazu bringen, daß er seinen Arm hebt oder nach vorne läuft, etc.

SEIZA: eine förmliche Sitzhaltung, bei der die Knie und Beine unter dem Körper gefaltet werden. Sitzen mit gekreuzten Beinen nennt man AGURA und wird als weniger formell angesehen. (Lit., korrekt (sei) sitzen (za)).

SEMPAI/KOHEI: Begriffe, welche die Beziehung zwischen Leuten mit mehr und weniger Erfahrung beschreiben. Senior=sempai, Junior=kohai ist eine gute Umschreibung dafür. In Japan wird das Verhalten gegenüber Anderen sehr stark durch den Status bestimmt, den jemand hinsichtlich des Alters hat. Dies gilt für das Dojo als auch für Schulen und den Arbeitsplatz.

SENSEI: In Japan ein Titel, um sich an einen Lehrer zu wenden, oder sich auf ihn zu beziehen. Wird bei uns zur Anrede des Lehrers während der Übungsstunde verwendet. (geboren (sen) früher (sei)).

Hiragana

あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ	ん
A	KA	SA	TA	NA	HA	MA	YA	RA	WA	N
い	き	し	ち	に	ひ	み		り		
I	KI	SHI	CHI	NI	HI	MI		RI		
う	く	す	つ	ぬ	ふ	む	ゆ	る		
U	KU	SU	TSU	NU	FU	MU	YU	RU		
え	け	せ	て	ね	へ	め		れ		
E	KE	SE	TE	NE	HE	ME		RE		
お	こ	そ	と	の	ほ	も	よ	ろ	を	
O	KO	SO	TO	NO	HO	MO	YO	RO	WO	

Katakana

ア	カ	サ	タ	ナ	ハ	マ	ヤ	ラ	ワ	ン
A	KA	SA	TA	NA	HA	MA	YA	RA	WA	N
イ	キ	シ	チ	ニ	ヒ	ミ		リ		
I	KI	SHI	CHI	NI	HI	MI		RI		
ウ	ク	ス	ツ	ヌ	フ	ム	ユ	ル		
U	KU	SU	TSU	NU	FU	MU	YU	RU		
エ	ケ	セ	テ	ネ	ヘ	メ		レ		
E	KE	SE	TE	NE	HE	ME		RE		
オ	コ	ソ	ト	ノ	ホ	モ	ヨ	ロ	ヲ	
O	KO	SO	TO	NO	HO	MO	YO	RO	WO	

Prüfungsordnung für Erwachsene

6ter Kyu (20 Trainingseinheiten)

Tae no henko
Tae no henko ki no nagare
Morote dori kokyu ho
Shomen uchi ikkyo (omote & ura)
Munetsuki kotegaeshi
Kokyu dosa

5ter Kyu (20 Trainingseinheiten nach 6ter Kyu)

Tae no henko
Tae no henko ki no nagare
Morote dori kokyu ho
Shomen uchi ikkyo (omote & ura)
Katate dori shihonage (omote & ura)
Kata dori nikkyo (omote & ura)
Munetsuki kotegaeshi
Variationen: (5) von **Katate dori**
ikkyo omote waza
nikkyo ura waza
shihonage omote & ura
kokyunage

Waffen:

1-7 bokken suburi
1-5 jo suburi

4ter Kyu (60 Trainingseinheiten nach 5ter kyu)

Shomen uchi: omote & ura waza ikkyo, nikkyo, sankyo
ikkyo: katate dori omote waza, munetsuki, ryote dori ura waza
shihonage: katate dori omote & ura waza, yokomen uchi
kotegaeshi: munetsuki, gyakute tori, shomen uchi
iriminage: shomen uchi, katate dori
kokyunage: katate dori, gyakute tori, morote dori
Variationen: (5) from **ryote dori**
ikkyo omote waza
nikkyo ura waza
shihonage omote & ura waza
kokyunage

Waffen:

Happo giri
migi no awase
hidari no awase
go no awase
shichi no awase
31 jo kata
1-10 jo suburi

Begriffe im Aikido

AIKIDO: ai bedeutet Harmonie oder Zusammenkommen, ki bedeutet Geist oder Energie; do heißt übersetzt Weg oder Pfad
AITE: Dein Trainingspartner (Wörtl. Ai: gegenseitig oder zusammen; te: Hand)
ATEMI: Ein Faustschlag oder eine andere Art des Angriffs auf den ungeschützten Bereich Deines Partners. Mit der Absicht ihn abzulenken und sein Gleichgewicht zu brechen.(Wörtl. Ate: Angriff mi: Körper)
AWASE: Bedeutet soviel wie „verschmelzen“ oder „zusammenbewegen“. Zwei Trainingspartner trainieren mit Waffen entweder im Stop- und Startverfahren oder awase.
BOKKEN: Ein hölzernes Übungsschwert. Es gibt unterschiedliche Arten von Bokken (Wörtl. Boku: Holz ;ken: Schwert)
BUDO: Pfad oder Weg der bestialischen? ach nein! der martialischen Künste (Wörtl.: do: heißt „do de Wesch!“ bu: Neutralisation von Aggression nach dem Motto „Beam me up Scotty“)
DAN: Ein Rang bei Schwarzgürtlern 1.Dan=shodan, 2.Dan=nidan, und so weiter und so fort.
DOJO: Eine Trainingshalle für traditionelle japanische Künste z.B. Aikido, Origami,etc. (Wörtl. do: wie schon gehabt; jo: der Ort) Zusammengefaßt: Der Ort des Weges.
DOSHU: Der offizielle Kurator der Aikidokunst. Diese Titelbezeichnung heißt wörtlich übersetzt: shu= Meister oder Eigentümer; do= Der Weg.Der amtierende Doshu ist Kisshomaru Ueshiba, der Sohn des Gründers des Aikido. Nach ihm wird sein Sohn Moriteru das Amt übernehmen. (Doshu Kisshomaru starb am 4. Januar 1999).
GI: Die traditionelle japanische, uniformähnliche Trainingsbekleidung. Sie ist wie bei uns gewöhnlich weiß und wird während des Trainings in Japan, Okinawa und Mainz benutzt. Sie wird manchmal auch als Dogi bezeichnet.
HAKAMA: Der traditionelle japanische Hosenrock. Die bei uns gewöhnlich verwendeten Hakama sind schwarz oder blau. Der Hakama wird gewöhnlich nur von Dan-Trägern verwendet.
HANMI: Eine Grundstellung im Aikido, bei der die Füße eine T- Stellung zueinander bilden. Ai Hanmi (harmonisches Hanmi) bedeutet, daß beide Partner den selben Fuß vorne haben. Gyaku Hanmi (das entgegengesetzte Hanmi)bedeutet, daß beide Partner den jeweils anderen Fuß vorne haben. (Wörtl.Han: Halb; Mi: Körper).
HANMI HANDACHI: Diese Techniken werden aus einer knieenden Position gegen einen stehenden Angreifer ausgeführt. (Wörtl. Hanmi: Halber Körper; Han Halb; Dachi:Stehen).
HAPPO GIRI : Eine Übung mit dem bokken, mit welchem Du Schläge in die achtRichtungen Himmelsrichtungen übst. (acht (hachi) Richtungen (po) Schläge (giri))
HENKA : Variationen. Beispiel: Henka waza sind Variationen von Standardtechniken (unüblich (hen) Veränderung (ka))
HIDARI : links. Beispiel: hidari hanmi ist hanmi mit dem linken Fuß vorne
IWAMA : ein kleiner Ort nordöstlich von Tokyo. Dort hatte O-Sensei sein letztes Dojo und lehrte „IWAMA-Style AIKIDO“. Heute führt Saito-Sensei dieses Dojo.
JIYU : frei; ohne feste Form. Beispiel: JIYU WAZA - freie Techniken; JIYU KEIKO – freies Training
JO : ein kurzer Stab; hat die Länge zwischen Boden und Armsatz
JO DORI : JO entwendende (dori) Techniken
KAESHI WAZA : Konter-Techniken (zurückführen (kaeshi) Techniken (waza))
KATA : Vorgegebene Bewegungsabläufe mit oder ohne Waffen. Im Aikido gibt es zwei üblicherweise gelehrt JO-KATA (31 jo kata (sanju ichi no jo) und 13 jo kata (ju san no jo)
KEIKO : Training einer traditionellen japanischen Kampfkunst, wie Aikido, aber auch Blumenarrangements oder der Tee-Zeremonie (erlernen (kei) einer Tradition (ko))
KEN : japanisches Schwert, meistens gebogen (s.a. bokken)
KEN TAI JO : Schwertträger vs Joträger (Schwert (ken) gegen (tai) Stock (jo))

Wie oft solltest Du trainieren ?

Das Training ist eine sehr persönliche Angelegenheit und ist ganz von jedem Einzelnen abhängig. Wenn neue Schüler ins Dojo kommen wird oft die Frage gestellt: " Wie häufig soll ich trainieren, um einen Erfolg zu erzielen ? ". Niemand kann Dir darauf eine befriedigende Antwort geben, jedoch gibt es einige Richtlinien.

Zuerst solltest Du konsequent trainieren. Trainiere mit ganzem Herzen, sobald Du den Übungsraum betrittst. Dies trifft insbesondere zu, wenn Du dich müde fühlst. Solltest Du dich entscheiden, nur an bestimmten Tagen zu trainieren, so bleibe bei deinem Rhythmus so gut es geht. Es ist diese gleichbleibende Beständigkeit im Aikido, die Dich dein ganzes Leben als Aikidoka über begleiten sollte und die den Erfolg bringt. Wenn sich in Deiner Zeitplanung eine Änderung ergeben sollte, spreche mit deinem Sensei und lasse es ihn wissen.

In diesen Tagen der modernen Gesellschaft scheint es manchmal so, als hätte der Tag nicht genügend Stunden. Aikido versucht Dir beizubringen, wie Du dich entspannen kannst und dich dadurch in die Lage versetzt, mit weniger Streß mehr zu bewältigen. Wenn Du regelmäßig trainierst, wirst Du herausfinden, daß Du in der Lage bist, mit Anforderungen besser umzugehen und sie zu handhaben. Wir kennen alle die Leute, bei denen es so aussieht, als könnten sie alles erreichen. Dies ist kein Trick. Sie haben einfach gelernt, effizient mit Ihren Energien umzugehen. Wenn Du mit einer positiven Einstellung und konzentrierten Geisteshaltung trainierst, wirst Du feststellen, daß du mehr in Deiner Dir zur Verfügung stehenden Zeit erreichst als wenn Du geistesabwesend und inkonsequent trainierst.

Sollte ein Schüler eine Verletzung haben, so liegt es an ihm, oder ihr, für sich selbst zu bestimmen, wie behindernd für einen selbst diese ist. Zögere nicht, deinen Sensei um Rat bezüglich deines Trainingsplanes zu fragen oder um unterstützende Maßnahmen zu bitten. Wenn ein Schüler sich seines Körpers bewußt ist, wird es ihm möglich sein, leichte Bewegungen und Fallübungen durchzuführen ohne sich dabei weiter zu verletzen. Bedenke: Du kannst immer etwas tun, um deinen Weg als Aikidoka weiter zu beschreiten. Nutze die Erfahrung deines Sensei und bitte ihn darum, dir Übungen zu zeigen, die dich in deiner Situation vorwärtsbringen. Glaube nicht, daß Du die ganze Zeit körperlich 100%-ig hart trainieren mußt. Es gibt Tage an denen Du Dich krank fühlst oder Du verletzt bist. Dann ist es wichtig zu wissen, daß ein intelligentes, leichtes Training in dieser Situation Dir hilft und dadurch deine baldige Genesung unterstützt wird. Positive Energie ist sehr heilsam. Öffne deinen Körper und Geist und laß die Energie durch Dich fließen und ihre Wirkung erzielen!

Also noch einmal zusammengefaßt: Es gibt Situationen, die Dich am Training hindern; ob Du das willst oder nicht! Die meiste Zeit jedoch kannst Du diese Situation der Untätigkeit umgehen. Bedenke, daß die Energie des Universums und die eigenen menschlichen Möglichkeiten nahezu unbegrenzt sind. Fast alles ist möglich, solange wir ausdauernd und konsequent sind! Ein Budoka ist nicht eine Person, die viele Techniken in ein paar Jahren erlernt hat. Es ist jemand, der seine Ziele langsam und stetig verfolgt; Tag für Tag, Jahr für Jahr auf der langen Straße zur Meisterschaft.

3ter Kyu (80 Trainingseinheiten nach 4ter Kyu)

Shomen uchi: ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo (omote & ura waza)
ikkyo: katate dori omote waza, ryote dori ura waza, munetsuki, ushiro
shihonage: katate dori (omote & ura waza), yokomen uchi, shomen uchi
iriminage: shomen uchi, katate dori
kotegaeshi: katate dori, munetsuki, gyakute dori, shomen uchi
koshinage: katate dori, munetsuki, ryote dori, ushiro
kokyunage: katate dori, gyakute dori, morote dori
Ushiro: (2) von jedem –
ryote dori,
ryokata dori,
kubishime

Waffen:
ichi no kumitachi
ki musubi no tachi
1-20 jo suburi
13 jo katat

2ter Kyu (120 Trainingseinheiten nach 3ter Kyu & 6 Monate)

Suwari waza: shomen uchi ikkyo-yonkyo (omote & ura waza)
Tachi waza: (jeder Angriff) ikkyo-yonkyo (omote & ura waza)
kotegaeshi: (5) von jedem Angriff
shihonage: yokomen uchi, shomen uchi, jeder Haltegriff
iriminage: shomen uchi, (3) katate dori, (3) kata dori
tenchinage: ryote dori
kaiten nage: katate dori (soto mawari, uchi mawari)
jujigarami: ushiro ryote, kata & mune dori
koshi nage: (5) von jedem Angriff
Ushiro: (3) von jedem –
ryote dori,
ryokata dori,
kubishime

Kokyunage: (4) von jedem Angriff
Jiyu waza: 1, dann 2 Angreifer
Waffen:

1-5 kumitachi
31 kumijo
Tanken dori:
tsuki kotegaeshi; yokomen uchi gokkyo; Messer auf Rückenmitte

1ter Kyu (150 Trainingseinheiten nach 2ter Kyu & 9 Monate)

Suwari waza: jeder Angriff ikkyo-gokkyo (omote & ura waza)

Hanmi handachi: jede Technik

shihonage: Demonstration von 4-Richtungen Wurf

iriminage: Variationen ausgehend von shomen uchi

Tanken dori

Tachi dori

Jo dori

Jiyu waza

3 ken tai jo

3 kumijo

13 jo awase

Shodan Test

Voraussetzung: 260 Trainingstage und 1 Jahr im Range des 1. Kyu

Suwari waza: shomen uchi, yokomen uchi, kata dori
ikkyo bis yonkyo jede Kombination

Tai jitsu:

shomen uchi, yokomen uchi
ikkyo bis yonkyo jede Kombination

kata dori, ushiro ryote dori, shomen uchi, munetsuki, yokomen uchi:

irimi nage, kotegaeshi jede Kombination

katate dori kaiten nage, shihonage

ryote dori tenchi nage, shihonage

Fünf Variationen von

katate dori, ryote dori, morote dori, ushiro waza, koshi nage

Hanmi Handachi:

katate dori shiho nage, ryote dori shiho nage

shomen uchi, munetsuki

irimi nage, kotegaeshi, kaiten nage jede Kombination

ushiro waza Fünf Variationen

Tanto dori: tsuki, shomen uchi, yokomen uchi, slash,
Messer an Kehle (vorne und hinten)

Jiyu waza: 1 Angreifer

Multiple attacks

Zuerst 1 Angreifer dann 2. dann 3. oder

2 Angreifer halten Prüfling, 3. kommt dazu oder

3 Angreifer auf einer Linie gleichzeitig

Verhaltensregeln im Dojo

Um ein sicheres und effektives Training zu gewährleisten und eine Atmosphäre von gegenseitigem Respekt gegenüber dem Trainingspartner und dem Lehrer zu schaffen, ist es erforderlich, bestimmte Verhaltensregeln im Dojo zu befolgen.

Beim Betreten und Verlassen des Dojo solltest du dich zum Shomen hin verbeugen.

Ebenfalls solltest Du dich beim Betreten oder Verlassen der Trainingsmatten verbeugen.

Die Übungseinheit wird begonnen und abgeschlossen mit einer festgelegten Verneigung gegenüber dem Shomen und dem Sensei.

Versuche pünktlich zu sein ! Es sollte für jeden eine Verpflichtung sein, die Begrüßungszeremonie mit dem Sensei abzuhalten. Ist dies jedoch nicht möglich, so halte die Begrüßungszeremonie alleine ab.

Während der Übungseinheiten wird der Lehrmeister mit Sensei angesprochen.

Um Verletzungen zu vermeiden sollten keine Schmuckgegenstände während des Trainings getragen werden. Ferner solltest Du Finger- und Fußnägel möglichst kurz schneiden.

Betrete die Übungsmatten bitte nur mit sauberen Füßen. Vor dem Trainingsbeginn Füße waschen !

Aikido beinhaltet mehr als eine Art der körperlichen Selbstverteidigung. Es ist ein körperlicher und geistiger Weg der Weiterentwicklung des eigenen Ichs. Aus diesem Grunde solltest Du mit Geist und Körper trainieren. Wenn Du nur die körperlichen Aspekte des Aikido in Dich aufnimmst, so wirst Du den Weg des Aikido nie verstehen. Wenn Du die Matte betrittst, so konzentriere Dich nur auf das Training. Vergiß die Probleme und Emotionen, die Du am Tage hattest und nutze die Übungseinheit als Neuanfang.

Die Verneigung ist eine Form der Ehrerbietung gegenüber dem Aikido, O'Sensei, dem Dojo, Sensei und deines Trainingspartners. Die geistige Haltung, in der die Verneigung vollzogen wird, verleiht ihr Ausdruck und Bedeutung. Mach Dir dies immer bewußt, wenn Du Dich verbeugst.

20 JO SUBURI

TSUKI NO BU

Choku tsuki
Kaeshi tsuki
Ushiro tsuki
Tsuki Gedan Gaeshi
Tsuki Jodan Gaeshi

SHOMEN NO BU

Shomen Uchi Komi
Renzoku Uchi Komi
Shomen Uchi Gedan Gaeshi
Shomen Uchi Ushiro Tsuki
Gyaku Yokomen Uchi Ushiro Tsuki

KATATE NO BU

Katate Gedan Gaeshi
Katate Toma Uchi
Katate Hachi no Ji Gaeshi

HASSO GAESHI NO BU

Hasso Gaeshi Uchi
Hasso Gaeshi Tsuki
Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki
Hasso Gaeshi Ushiro Uchi
Hasso Gaeshi Ushiro Harai

NAGARE GAESHI NO BU

Hidari Nagare Gaeshi Uchi
Migi Nagare Gaeshi Tsuki

HANDBUCH

4. Auflage
30.5.99

AIKI DOJO MAINZ

