

Aikido: Tsuki (Stellungssinn)

Durch den Fokus auf die Position der Hände erfolgt in dieser Übung der Angriff mit der Faust in den Bauch.

Uke (Angreifer) und Tori (Verteidiger) stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori präsentiert seinen Bauch, Uke macht ein bis zwei Schritte auf Tori zu und macht einen Faustschlag mit der rechten Hand Richtung Bauch. Tori macht mit dem linken Bein einen Schritt zur Seite und nach vorne, mit dem linken Bein einen Schritt hinter den Uke, und mit dem rechten Bein einen Drehschritt, sodass der Tori direkt hinter dem Uke steht.

Abschluss: Tori steht hinter Uke und nimmt ihn an der Schulter und mit einem Schritt nach hinten des rechten Beines zieht der Tori den Uke leicht nach hinten.

Fokus auf Stellungssinn

Uke: Faust soll dort sein, wo vorher der Bauch des Ukes war.

Tori: Position hinter Uke bisschen weniger als eine Armlänge.

- stabiler Stand
- Zug an Schulter aus dem Bauch/Zentrum heraus, nicht mit den Armen ziehen: die Ellbogen bleiben in einer leicht gebeugten Position.

Variationen

- Wie ist die Position zueinander wenn der Uke mit viel Energie oder ganz wenig Energie angreift?
- Wie muss ich die Schrittgrösse anpassen, damit am Schluss die Position wieder stimmt?

Ablauf einer Übungssequenz

- vorzeigen, erklären
- Paare bilden – Verbeugung und onegaishimasu
- Üben lassen; Übung/Technik 4 Mal abwechslungsweise rechts und links durchführen,

dann Rollenwechsel (Uke – Tori) usw.

- von Paar zu Paar gehen, wenn nötig helfen resp. korrigieren
- Variationen üben lassen
- Abschluss – Verbeugen und arigato gosaimashita
- eventuell unterschiedliche Erfahrungen verbalisieren

Quelle: Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin I'BP',
Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel;



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO