

# Aikido: Ai Dori (Stellungssinn)

**In dieser Übung erfolgt der Angriff von vorne und mündet in einen Griff am Handgelenk mit gleichseitiger Hand. Der Fokus liegt auf dem Stellungssinn.**

Uke und Tori stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori steht in Schrittstellung mit dem rechten Beine vorne und streckt seine rechte Hand nach vorne. Uke geht auf den Tori zu und will mit der rechten Hand das Handgelenk greifen.

Der Tori nimmt mit beiden Händen die greifende Hand des Ukes, macht mit rechts einen Schritt nach hinten und dreht den Bauch um 180° nach hinten, um den Uke um sich herum zu führen. Kurz bevor Uke hinter Tori kommt muss das Zentrum gesenkt werden (in die Knie gehen) und am Schluss der Bauch wieder um 180° zurück nach vorne gedreht werden.

**Abschluss:** Uke folgt dem Tori einmal um ihn herum.

## Fokus auf Stellungssinn

- Uke: Uke folgt der Führung von Tori und bleibt aufrecht.
- Tori: Tori hat die Hände immer in der Mitte und vor sich, auch wenn die Hände über dem Kopf sind, sind sie immer leicht vorne, nie hinter dem Zentrum. Der Stand muss stabil (breitbeinig) und aufrecht sein. Der Oberkörper beugt sich nie nach vorne oder zur Seite.

## Variationen

- Mit schmaler Spurbreite (Füsse nahe beieinander) durchführen, um den Unterschied der Stabilität wahrzunehmen.
- Hände hinter dem Kopf durchführen, um die Stabilität bezüglich der Hände vor oder hinter dem Zentrum wahrzunehmen. Der Uke könnte in diesem Moment leicht nach hinten ziehen.
- Mal mehr, mal weniger in die Knie gehen. Wahrnehmen, wann der Körper aufrecht gehalten werden kann, wann die Wirbelsäule gebogen werden muss.
- Um die Mitte in Bezug auf die aufrechte Haltung zu spüren, kann statt der Bauch bewegt, mit den Armen gezogen werden. Kann der Körper noch aufrecht bleiben?

**Bemerkung:** Diese Übung und die Variationen können ab der Drehung von Tori mit geschlossenen Augen durchgeführt werden, um die Wahrnehmung der Körperhaltung zu verstärken.

## 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**