

# Aikido: Technik Tsuki-Ikkyo (Stellungssinn)

In dieser Technikübung erfolgt der Angriff mit der Faust in den Bauch von vorne.

Uke und Tori 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 kleinen Schritt nach links seitwärts, mit dem rechten Bein einen Schritt nach hinten, beide Hände als Schutz ausgestreckt vor dem Zentrum. Die linke Hand greift von oben den Ellbogen, die rechte Hand das Handgelenk des Ukes. Mit diesem Ikkyo-Griff den Arm des Ukes vor dem Zentrum halten, Bauch um 180° drehen und dann nach vorne gehen. Der Uke wird in die gleiche Richtung weitergeführt, in die der Angriff ging.

**Abschluss:** Der Uke wird langsam auf den Boden geführt und bleibt auf dem Bauch liegen. Der Tori kniet neben dem Uke und kontrolliert den Ellbogen und das Handgelenk.

## 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**