

Aikido: Ushiro Rio Katate Dori (Bewegungssinn)

In dieser Angriffsübung kommt der Angreifer von hinten und greift den Gegenspieler an beiden Handgelenken mit beiden Händen.

Uke steht hinter Tori. Tori präsentiert beide Arme zum Greifen, ganz wenig hinter dem Zentrum. In dem Moment wo Uke die Arme greift, Kreis mit den Armen nach vorne Höhe Bauch, Schritt und Drehung des Zentrums seitlich nach hinten, Zentrum senken, Arme in der Mitte und vor dem Zentrum Höhe Kopf, weiter Schritt hinter Uke und aufrichten.

Abschluss: Stand hinter Uke, Arme in der Mitte und vor dem Zentrum (Bauch)

Fokus auf Bewegungssinn

- Uke: Anpassen der Geschwindigkeit des Angriffes an die Reaktionsgeschwindigkeit des Tori.
- Tori: Kreisbewegung spüren: 1. Arme im Kreis nach vorne, 2. Im Kreis um Uke herum, 3. Kreis der Arme bis zum Schluss beibehalten. Senken und Aufrichten des Zentrums spüren (in die Knie gehen und aufstehen) bei gerader Wirbelsäule

Variation

- Tori führt die Übung mit geschlossenen Augen durch: 1. versucht den Angriff zu spüren und genug schnell die Arme nach vorne zu nehmen. Ist er zu langsam, kann der Uke die Arme hinter seinem Rücken zusammennehmen und ihn kontrollieren; 2. Spüren der Kreisbewegungen; 3. Spüren der Senkbewegungen des Beckens.

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