

Aikido: Angriff Ai Dori (Kraftsinn)

In dieser Angriffs-Übung erfolgt der Griff am Handgelenk mit gleichseitiger Hand (rechte Hand auf rechtes Handgelenk). Der Fokus liegt auf dem Kraftsinn.

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 Kraftsinn

- Uke: mit leichtem Widerstand der Führung des Tori folgen. Je nach Partner ist es verschieden.
- Tori: Anpassung der Kraft an den Widerstand/Energie des Ukes. Je nach Partner ist es verschieden. Bewegende Kraft ist das Zentrum, die Arme sind eine Verlängerung des Zentrums.

Variationen

- Statt mit dem Zentrum zu führen mit dem Armen ziehen. Grösserer Kraftaufwand für Tori spüren. Was geht leichter Führung aus dem Zentrum oder mit den Armen? Uke Qualität der Führung spüren. Was ist angenehmer? Zuschauer: was sieht harmonischer aus?
- Die Übung in vier verschiedenen Tempi durchführen: von ganz langsam bis sehr schnell. Spüren bei welcher Geschwindigkeit man die beste Führung hat und es für beide eine angenehme Bewegung ist (wenn zu langsam: Uke kann weggehen, muss nicht mit / wenn zu schnell: Zentrifugalkraft zu gross, man verliert den Partner)
- Uke variiert seinen Widerstand von sehr träge der Bewegung folgen bis beinahe vorausgehen. Evaluieren, bei welchem Widerstand man die beste Führung hat und es für beide eine angenehme Bewegung ist.

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