

Aikido: Tsuki (Kraftsinn)

Der Angriff erfolgt in dieser Übung mit der Faust den Bauch des Gegenübers. Der Fokus liegt auf dem Kraftsinn.

Uke und Tori stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori präsentiert seinen Bauch, Uke macht ein bis zwei Schritte auf Uke zu und macht einen Faustschlag mit der rechten Hand Richtung Bauch.

Tori macht mit dem linken Bein einen kleinen Schritt links zur Seite und nach vorne und mit dem rechten Bein einen Schritt nach hinten, beide Hände als Schutz ausgestreckt vor dem Zentrum in einer Kreisform. Der Tori dreht sich weiter um seine eigene Achse, Der Uke folgt ihm mit ausgetrecktem Arm.

Abschluss: Drei bis vier Drehungen (Spirale) ohne Kontakt zu verlieren

Fokus auf Kraftsinn

Tori und Uke: Führen und geführt werden ohne halten. Beide müssen einander mit dem Oberkörper leichten Widerstand geben um zu führen und die Führung zu spüren.

Variation

- Sobald die Spiralbewegung beginnt, schliessen beide die Augen. Einziger Anhaltspunkt ist über das Spüren des Widerstandes des Partners.

Ablauf einer Übungssequenz

- vorzeigen, erklären
- Paare bilden – Verbeugung und onegaishimasu
- Üben lassen; Übung/Technik 4 Mal abwechselungsweise 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