

Aikido: Katate Dori (Bewegungssinn)

Der Angriff erfolgt in dieser Übung von vorne durch einen Griff am Handgelenk des Gegenspielers mit bloss einer Hand.

Uke und Tori stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori macht mit dem rechten Beine einen Schritt nach vorne und streckt seine rechte Hand nach vorne. Uke geht gleichzeitig auf den Tori zu und greift mit der linken Hand das Handgelenk. Der Tori nimmt in einer Kreisbewegung seine Hand zu seinem Bauch, dreht sein Zentrum um 180° und geht in die Richtung weiter in die der Angriff ging und streckt die Arme aus.

Abschluss: Beim Austrecken der Arme lässt der Tori den Uke gehen.

Fokus auf Bewegungssinn

- Uke: Anpassen der Geschwindigkeit des Angriffes an den Tori. Tori muss Zeit haben, um auf den Angriff reagieren zu können. Die Bewegung stoppt nicht auf Höhe des Toris, sondern geht weiter, da ja kein Widerstand da ist, der abbremst.
- Tori: Die Energie von Uke in sein Zentrum nehmen – weiterleiten – loslassen. Das Zentrum ist die bewegende Kraft. Anpassen der Geschwindigkeit der Dreh-Bewegung an den Angriff

Variation

- Variieren der Angriffsgeschwindigkeit: einmal nur ein träger Schritt bis weiter weg und mehrere, schnellere Schritte auf Tori zu. Bei welcher Geschwindigkeit kann ich die Energie gut aufnehmen und weiterleiten, wann ist es mühsam und wann zu schnell?

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