Aikido: Technik Shomen Uchi - Ikkyo (Bewegungssinn)

Bei dieser Technikübung erfolgt der Angriff auf den Scheitel des Gegenübers mit der Kleinfingerseite (Schwertschlag).

Uke (Angreifer) und Tori (Verteidiger) stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori präsentiert seinen Scheitel. Uke macht einen Schritt mit dem linken Bein und mit der linken Hand einen Schlag mit Kleinfingerkante auf den Scheitel. Er bewegt die Hand als wäre sie ein Schwert.

Wenn der Uke den Arm hebt und Schlag vorbereitet, macht Tori einen kleinen Schritt seitwärts mit dem rechten Bein und mit dem linken Bein einen Schritt rückwärts. Die Arme gehen in einem Dreieck nach vorne, die rechte Hand greift den Ellbogen des Ukes und die linke Hand ist auf dem Handgelenk. Mit den Händen die Bewegung des Schlages nicht blockieren, sondern in dem Moment wo der Uke den Schlag nach unten macht, in der Bewegung mitgehen und mit beiden Händen ins Zentrum weiterleiten, dabei den Bauch mitdrehen. Uke und Tori schauen in die gleiche Richtung. Mit diesem Ikkyo-Griff den Arm des Ukes vor dem Bauch halten, und nach vorne gehen. Der Uke wird in die gleiche Richtung weitergeführt, in die der Angriff erfolgte.

Abschluss: Uke wird langsam auf den Boden geführt und bleibt auf dem Bauch liegen. 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'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel