

Aikido: Technik Riote Katate Dori – Nikkyo (Kraftsinn)

Der Angriff erfolgt in dieser Übung durch einen Griff mit beiden Händen an einem Handgelenk des Gegenübers.

Uke und Tori stehen sich gegenüber in einem Abstand von ca. 1 m. Tori steht in Schrittstellung mit dem rechten Bein vorne und streckt seine rechte Hand nach vorne. Uke geht auf den Tori zu und greift mit beiden Händen das Handgelenk. Tori macht einen Schritt mit links nach links vorne und einen Schritt mit rechts nach rechts vorne ins Zentrum des Ukes. Gleichzeitig greift der Tori mit der freien Hand von oben auf die greifende Hand des Ukes. Mit der gehaltenen Hand zeichnet er einen Kreis nach links um den Arm des Ukes und greift von der Seite das Handgelenk des Ukes. Diese Kreis-Spiral-Bewegung weiterführen ins eigene Zentrum und Schritte nach hinten machen. Mit diesem andauernden, Spiralförmigen Zug den Uke führen.

Abschluss: Den Uke langsam auf den Boden führen bis er auf dem Bauch liegt.

Bemerkung: Präzise aber langsame Bewegung angepasst an die Energie/Widerstand des Ukes. Bei zu schnellen und unpräzisen Bewegungen besteht Verletzungsgefahr!

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: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO