



Ai ki do

Bildungsweg und Lebenskultur

Übungen

Hier findet ihr ab September 2015 alle Übungen entsprechend ihrer Aspekte und Anforderungen sortiert.

Die derzeitige Reihenfolge folgt den bisherigen Aufführungen in den Protokollen des Arbeitskreises.

Übung 1

Zum Schluss meines Beitrages zeigte ich eine Übung, die ich zuerst bei Paul Linden aus Columbus Ohio USA (6. Dan) während der Aikido-Tage in Scheinfurt gesehen habe:

Zunächst wird die Übung zu zweit durchgeführt. Die Partner formen vor sich die Arme zu einem Kreis, die Handrücken nach außen, so als würden sie einen großen Gymnastikball vor ihrer Brust tragen. Dann stellen sie sich hintereinander. Mit den Handrücken berührt einer den Rücken des anderen. Beide bilden eine Personenkette. Jetzt bewegen sich beide über die Matte. Dabei gilt es den Kontakt gut zu halten. Der voran laufende Partner muss einen Sinn nach hinten entwickeln und darf nicht zu schnell nach vorne laufen. Der hinterherlaufende Partner darf den Anschluss nicht verlieren. Nach einer Weile wird die Führungsrolle gewechselt, indem der Vorweglaufende sich um seine eigene Achse dreht und so seinen Nachfolger gleich zweier ineinandergreifender Zahnräder gegenläufig mitdreht. Jetzt ist der andere vorn und der Spürsinn beider muss sich umstellen. Beim Wandel über die Matte sollten die Wechsel zunächst nicht zu schnell hintereinander ablaufen, können dann aber arhythmisch zunehmen. Ist dies mit Partnerwechsel wiederholt geübt, kann diese Übung mit drei bis fünf Personen durchgeführt werden, wobei bei einem Führungswechsel die mittleren Personen sich zahnradartig gegenläufig drehen lassen.

Die Übung dient im Aikido als Vorbereitung von rückwärtigen Angriffen.

Sozioemotionalen Aspekte: Gegenseitiges Kontakt halten, „Rücksicht“ (Sinn nach Hinten), Gespür für den Raum außerhalb des Sichtfeldes, Achsenhaltung, Wendigkeit, Leiten und sich leiten lassen.

Übung 2

Mattenboden erforderlich

von Wolfgang Stamp aus Rosenheim:

Einer der Partner legt sich bäuchlings auf die Matte, die Beine geschlossen, die Arme an den Körper anliegend, Gesicht zu einer Seite.

Rechtwinklig zur Körperachse des liegenden Partners legt sich der andere ebenfalls bäuchlings auf den Kopf des Partners, so dass der Bauch seinen Kopf bedeckt. Arme und Füße berühren den Boden.

Aufgabe ist es, sich durch Achsendrehung über den Körper des Partners zu wälzen, *ohne dass die Füße oder die Arme den Kontakt zur Matte verlieren.*

Letztere Bedingung wird schnell überhört und stellt sich nach Gewahren als nicht so einfach heraus.

Daher kann man als Vorübung dieses Wälzen erst einmal ohne unterliegenden Partner allein üben lassen.

Sozial-emotionalen Aspekt: Vertrauen, Aushalten von Enge und Druck durch die unten liegende Person. Dies dürfte besonders bei ängstlichen Personen zur echten Herausforderung werden.

Sorgsamkeit und Behutsamkeit auf der Seite des anderen Übungspartners, Achsengespür, ganzheitliche Bewegungskoordination, Bodengespür.

Übung 3

ohne Matte durchführbar

Thomas Christaller aus Bonn:

Zwei Personen bilden eine Gruppe. Sie gehen aufeinander zu, eine versucht Shomen-utshi (sc. senkrecht von oben) auf dem Kopf des Partners mit der Handkante zu schlagen, während dieser durch einen seitlichen Schiebe-/Gehschritt ohne den Blick zuzuwenden den Schlag ins Leer gehen lässt und weiter schreitet. Dies wird wechselseitig geübt.

Sozial-emotionale Aspekte: Sich der Begegnung stellen, ohne aufzulaufen, Ruhe und Gelassenheit bewahren, ohne die Wegrichtung zu verlieren. Aufrecht zu bleiben, ohne sich ablenken zu lassen. Die Leichtigkeit zu erfahren, wie man einen Zusammenprall verhindern kann, ohne sich zu ducken oder zurückzuweichen. Die Erfahrung des Ins-Leere-laufen-Lassens.

Übung 4

Mattenboden erforderlich

Thomas Christaller aus Bonn:

Wieder die selbe Begegnungsart, Angriff Shomen-utshi. Statt des seitlichen Ausweichschritts bleibt der Abwehrende auf der Bewegungslinie. Schlägt der Angreifer mit rechts, nimmt der Abwehrende nun ki-ai-waza (sc. den Arm senkrecht von untern nach oben führend) mit seiner rechten Hand auf, während er zugleich mit seinem rechten Fuß einen Tritt in den Bauch den Partners kurz andeutet, um sofort und entschieden rückwärts gehend den so irritierten Schlag des Angreifers aufzunehmen [die linke Hand legt sich dabei freundschaftlich auf die rechte Schulter des Angreifers, die rechte Hand führt dessen Schlaghand] und in der Verlängerung der Angriffslinie den Angreifer zur Mattenruhe zu führen. Dies wird wechselseitig geübt.

Sozial-emotionalen Aspekte: Das Sich-der-Begegnung-stellen, ohne dagegen zu halten, Ruhe und Gelassenheit bewahren; Selbstvertrauen und Entschlossenheit signalisieren ohne erdrückend zu sein, sondern offen zu bleiben, d.h. die Bewegung aufnehmen zu können. Timing und Taktgefühl, den richtigen Abstand bewahren, Bewegungskoordination, Zurücknahme, Krafftührung.

Übung 5 Personen und Energie leiten

ohne Matten durchführbar

Variation 1, von Stéphane Ré aus Bonn:

Wieder Gruppen von zwei Personen. Der eine Partner hält den anderen vor ihm stehend mit beiden Händen an dessen Handgelenken. Der Gehaltene ist nun der die Bewegung führende Part. Der Haltende versucht durch Anpassungsbewegung den Kontakt zu bewahren, der Bewegende sich nicht loszureißen.

Der Bewegende bewegt nun durch den Kontakt des Griffes seinen Partner in verschiedenste Richtung: im Kreis, nach vorn, hinten, nach unten auf die Matte und wieder hoch, nur möglichst nicht in dessen stabile Kraftlinie.

Variation 2, von Norbert Held aus Mönchengladbach:

Zwei Personen nehmen jeweils mit der rechten Handfläche Kontakt auf. Eine Person bewegt die andere indem der Kontakt gehalten werden muss. Nach einer Zeit übernimmt die andere Person die Führung, schließlich werden die Hände gewechselt.

Variation 3, von Norbert Held aus Mönchengladbach:

Drei Personen bilden eine Gruppe. Die führende Person streckt den anderen beiden die Handinnenfläche zu. Diese nehmen beide entweder mit der rechten oder beide mit der linken Handfläche Kontakt auf. Die leitende Person führt die anderen beiden im Kreis um sich, bleibt stehen dreht sich in der Hüfte bis zum Anschlag und wechselt dann mit entsprechender Armbewegung die Richtung. Dies wird wechselseitig geübt.

Dann kann die Bewegung ganz frei gegeben werden und die Personengruppe bewegt sich unter freier Anleitung der Führungsperson. Dies wird wieder wechselseitig geübt.

Variation 4 , von Bardo Kerz aus Mainz:

Drei Personen bilden eine Gruppe. Die führende Person steht zwischen den beiden Partnern, die links und rechts mit einer Hand Kontakt zur Schulter der mittleren Person aufnehmen. Der Kontakt wird mit der Handinnenfläche um das Schultergelenk hergestellt, bitte nicht an der Jacke fassen.

Sonst wird sich wie zuvor bei Variation 3 bewegt.

Der Kontakt an den Schultern hat die besondere Übungsqualität, dass für das Bewegen der ganz Körper eingesetzt werden muss und die Arme relativ unbeteiligt bleiben.

Sozial-emotionale Aspekte der Übung 5:

Dabei wird zunächst die Einsicht veranschaulicht, dass wer jemanden an die Hand nimmt, selbst an die Hand genommen ist, kurz die Gegenseitigkeit jeglichen Kontaktes. Achsenbewahrung, Gespür für die Bewegung des anderen, Leiten und sich leiten lassen sind weitere Aspekte.

Übung 6 Personen und Energie leiten ohne Matten durchführbar

von Udo Wiechert und Andrea Schweighofer aus Lörrach:

Dazu brauchte jeder seinen Stock (sollten keine Aikido-Stöcke zuhanden sein, kann man auch einfache gleichlange Holzstäbe nehmen).

Zwei Personen üben zusammen indem sie jeweils eines der Stockenden festhalten. Bei ruckartigem an sich reißen des Stockes werden die Partner gegenseitig die Erfahrung machen, dass vom anderen blockiert oder gegengearbeitet wird. Nach Absprache versucht einer der Partner jetzt den anderen "für sich zu gewinnen", indem er den anderen mental einlädt und nun an dem Stock den anderen zu sich zu bewegen sucht.

Die sozial-emotionalen Effekte sind: Unterscheidung zwischen "jemanden gewinnen" und "jemanden besiegen", "an-sich-reißen" und "leiten". Diese wird direkt erfahrbar durch mentale Umstellung.

Übung 7 Personen und Energie leiten ohne Matten durchführbar

von Udo Wiechert und Andrea Schweighofer aus Lörrach gezeigt hatte mehrere Entwicklungsstufen:

Stufe 1: Zwei Übende stehen sich gegenüber und stellen gegenseitig mittelst dazwischen geklemmten Stock Kontakt zwischen ihren Handflächen her. Die Stöcke werden also durch den

gegenseitigen Druck der Partner gehalten. Wechselweise wird Bewegungsverantwortung nach Absprache übernommen und so der Partner über den Kontakt der Stöcke bewegt und Bewegungsmöglichkeiten ausprobiert. Die Stöcke dürfen dabei nicht zu Boden fallen oder gegriffen werden.

Stufe 2: Drei Übende bilden eine Gruppe. Eine Person ist Bewegungsleiter, die anderen Bewegungsgenießer. Der Bewegende hält beide Hände vor sich, Handflächen nach außen, Arme natürlich gestreckt. Die Bewegten benutzen beide die rechte oder die linke Hand, die Arme natürlich gestreckt. Zwischen den Handflächen klemmen wieder Stöcke (zunächst parallel). Der Bewegende versucht seine Partner in eine Ecke der Matte zu bewegen, ohne dass diese wissen in welche Ecke es geht. Diese Übung kann auch mit über Kreuz geführten Stöcken durchgeführt werden.

Stufe 3: Es gibt keine Zentralperson mehr, sondern die Dreiergruppe ist jeweils von Handfläche zu Handfläche miteinander verbunden, was drei Stöcke erfordert. Hier können jetzt verschiedene Bewegungs-Aufgaben gegeben werden.

Sozial-emotionale Effekte: Einfühlen, Führen lernen / Sich leiten lassen (An-sich-reißen ist hier nicht möglich, da die Stöcke von niemanden festgehalten werden)

Übung 8 Erwartung, Balance-Erfahrung, Raumorientierung Mattenboden erforderlich
von Thomas Christaller nach Techniken von Watanabe Shihan

2 Personen bilden eine Gruppe Einer der Partner greift den anderen in der 2. Form (gyaku hanmi katate dori) an. Bevor der Angreifer fassen kann macht der Tori einen Schritt zurück, schlägt dabei den Unterarm locker schwingend den greifenden Daumen nach oben, so dass der Angreifer seinen Angriff nach vorne hin streckt und die Greifbewegung nun nach oben kehrend (die Handfläche nach oben) anpasst, um das Handgelenk jetzt von unter her zu fassen. Durch die langgestreckte und nun in der Achse verdrehte Haltung ist er nahezu aus dem Stand gebracht, so dass Tori nur noch seinen Unterarm zurück pendeln lassen braucht, um den Daumen der angreifenden Hand zu berühren, und der Angreifer fällt, bzw. kann sich gerade in der Balance halten, dass er nicht fällt.

(Die Bewegung kennen wir [Aikikai] in Grundzügen aus: Gyaku hanmi katate dori kotegaeshi, Handwurzel von unten fassen, nur dass jetzt nicht kotegaeshi gefasst wird).

Die Übung überrascht durch Folgerichtigkeit und die Leichtigkeit der Bewegung, wie der Angriff durch die Streckung und klare Bewegung aus dem Halt gebracht wird, und zeigt sehr schön die Idee der Auflösung einer angreifenden Kraft in den Schwebezustand der gerade noch statthabende Balance. Die folgende Übung spielte mit dem selben Phänomen der Lenkbarkeit. Denn ist einmal dieser Zustand hergestellt, lassen sich leicht verschieden Wurftechniken ausführen.

Übung 9 gezeigt von Thomas Christaller nach Techniken von Watanabe Shihan
zu zweit gyaku-hanmi-kata-te-dori shijonage ura waza.
Selber Eingang, nur dass nicht kotegaeshi, sondern shijo-nage-ura-waza ausgeführt wird.

Übung 10 gezeigt von Thomas Christaller nach Techniken von Watanabe Shihan
zu zweit ai-hanmi-kata-te-dori irimi-nage

Hier zeigte Thomas wie durch Zuwendung des eigenen Ki's und dem Zugriff auf das angreifende Ki's letzteres in seiner Angriffsbewegung gestoppt, irritiert und durch Blick nach unten, Blick nach oben aufgelöst werden kann, so dass die technische Bewegung Schrittfolge und der Armführung (Irimi-nage) die Selbstbewegung des sich auflösenden Angriffs im Grunde nur noch zu begleiten scheint.

Sozial-emotionale Aspekte Übungen 8 – 10 : Gefühl für die Erwartungshaltung des Gegenüber. Bewegungsentschlossenheit, klare Positionierung und klares Einbringen des eigenen Ki's wird gefördert sowie ein Gespür für das Funktionieren von Bewegungskommunikation. Die Grundidee des Aikido als Auflösung einer angreifenden Bewegung wurde dadurch sehr schön gezeigt und erfahrbar.

Weiteres: Einfühlungsvermögen, Balance-Erfahrung, Raumorientierung.

Übung 11 Umleiten und Weiterleiten von Bewegungsenergie **ohne Matten durchführbar**
von Norbert Held (inspiriert durch Dieter Löpke und Asai Shihan)

Zwei Personen bilden eine Gruppe (eine Gruppe aus mehreren Personen ist auch möglich)
Wie zum Händeschütteln ergreift die eine Person auf die andere zugehend deren Hand. Letztere nimmt diese Bewegung mit einer Tenkan-Bewegung auf, wendet somit die Partnerbewegung um 180 Grad und schickt ihn mit einem Schritt zurück und einer Bewegung aus der Hüfte dahin zurück woher er gekommen ist. Rechte wie linke Seite werden wechselweise geübt.

Die Übung ist leicht zu erklären, bedarf bis auf die Tenkan-Bewegung keiner besonderen Einübung von Aikido-Techniken und kommt ohne Falltechnik/folglich ohne Matten aus.

Übung 12 gezeigt von Norbert Held (inspiriert durch Dieter Löpke und Asai Shihan)

Variation/Aufbau der Übung 11. Diesmal versucht mein Partner mit der rechten Hand mein Handgelenk zu fassen (aihanmi katate dori, 1. Form). Wieder nehme ich mit einer Tenkan-Bewegung die Bewegungsenergie auf, beschreibe dann den Arm aufwärtsführend einen Halbkreis vor meinem Partner, mache eine Schritt auf meinen Partner zu, indem ich zugleich meine freie Hand mit ausgestreckten Arm in Richtung seines Gesichtes führe (Atemi, ich vermeide die Faust wegen möglicher Verletzungsgefahr, die flache Hand kann man klarer einsetzen), so dass dieser durch Seitenneigung von Kopf und Oberkörper dieser Bewegung

ausweichen muss. So schreite durch den Armboden der gegriffenen Arme durch, ergänze die eingeleitete Drehbewegung durch einen weiteren Schritt zurück und schick' meinen Partner wieder in ursprünglicher Richtung weg.

Sozial-emotionale Aspekte 11 + 12: Aufnehmen von Bewegungsenergie, Achsenfindung (Haltung bewahren), Weiterleiten von Energie, Raumorientierung. Erfahrung der Leichtigkeit des Umlenkens. Das Ausweichen des Atemi-Schlages und das Freigeben der Bewegungsbahn macht mehr Menschen Schwierigkeit als man denkt. Bei einem Firmenseminar blieb eine Frau einfach stehen und fragte im Vorgang der auf sie zukommenden Hand was sie denn nun tun solle. "Ausweichen!" war meine Empfehlung. Dies zeigt, dass viele natürliche Reaktionsweisen lahmgelegt scheinen und eine gewisse Natürlichkeit in der Bewegung erst wieder erschlossen werden muss.

Übung 13 gruppenspezifische Übung ohne Matten durchführbar

gezeigt von Norbert Held

Die Übung kann wie folgt stufenweise aufgebaut werden.

Stufe 1: Zwei Personen bilden eine Gruppe. Beide Partner stehen ai-hanmi , die Handkanten berühren sich, beide bewegen sich Tai-sabaki um einander. Ziel eine geschmeidige Bewegung umeinander, ohne den direkten Kontakt zu verlieren. Partnerwechsel: Dann die selbe Bewegung mit geschlossenen Augen.

Stufe 2: Vier Personen bilden eine Gruppe. Zwei Personen ein Paar. Die Tai-sabaki-Bewegung wird mit einem leichten Abstand zum direkten Partner von beiden Paaren über Kreuz (90 Grad) durchgeführt. Dabei bildet sich notwendig ein Rhythmus heraus. Partnerwechsel: Dieselbe Bewegung, - dann auch mit geschlossenen Augen. Durch die Tai-sabaki-Bewegung (irimi–tenkan) der beiden Paare über Kreuz bleiben die diagonalen Eckräume frei. In diese tritt ab und zu der Übungsleiter und bleibt dort einfach stehen, während die Paare sich weiter bewegen.

Stufe 3: Zwei Vierer Gruppen. Die erste Gruppe bewegt sich wieder kreuz- und paarweise tai-sabaki, die vier Personen der zweiten Gruppe besetzen nach und nach die diagonalen Eckräume und verlassen diese wieder, betreten diese erneut und verlassen sie wieder, ohne Absprache oder bestimmten Rhythmus. Schließlich durchschreiten die Personen der zweiten Gruppe abwechselnd von außen das Taisabaki-Kreuz. Nach einer Zeit wird gewechselt.

Sozial-emotionale Aspekte: Achsenfindung, Raumorientierung durch das einfache Tai-sabaki. Gespür und Orientierung durch Kontakt halten und das Schließen der Augen. In der Vierer-konstellation erhält die Bewegung mehr Komplexität. Bildung und gewahren von Rhythmen. Die Außenaufmerksamkeit weitet sich auf das zweite Bewegungspaar aus. Durch das Eintreten in die diagonalen Eckräume werden energetische Raumbilder um eine Person durch Irritation in

der Bewegung erfahren. Gelernt wird der Umgang mit diesen energetischen Raumfeldern. Die die eintretenden Personen lernen sich dynamischen Raumfeldern zu stellen, Freiräume zu sehen und zu besetzen. Das Durchschreiten der dynamischen Überkreuzbewegung verlangt Entschlossenheit, Rhythmusgefühl, Sinn für Freiräume.

Diese Übung kann mit vollkommenen Anfängern durchgeführt werden und verlangt keine Matten, keine Vorkenntnisse. Sie kann nur gelingen, da jedes "Misslingen" die Irritation und damit das Zu-übende aufzeigt und erfahrbar macht.

Zugleich übt man die Grundbewegung des Aikido: Tai-sabaki

Übung 14 Gruppendynamik

ohne Matten durchführbar

(entwickelt von der Gruppe nach einer Anregung von Norbert Held)

Die ganze Übungsgruppen bewegt zusammen. Je nach Gesamtgruppen stärke kann man auch in zwei Gruppen trennen.

Der größte Teil der Gruppe stellt sich in drei, vier (auch mehr) Reihen versetzt hintereinander auf. Die Personen einer Reihe haben eine Personenbreite seitlich Abstand zu einander und einen Schritt Abstand zur dahinter stehenden Reihe. Diese steht versetzt zur vorderen Reihe, so dass ihre Personen die Lücken der vorderen Reihe optisch schließen. Auf diese Weise können. Gut vier oder fünf Reihen hintereinander stehen. Diese Gruppe steht zunächst in der Mitte des Raumes. Ihr Gegenüber oder im Rücken stehen (je nach Gesamtteilnehmerzahl) eine oder zwei bis drei Personen. Diese müssen sich durch den Personenwald hindurch bewegen.

Ein bis zwei Mal. Dann wird nach und nach gewechselt bis alle dran waren.

Stufe 2: Dann stellen sich die Personenreihen am Rand des Raumes auf, so dass sie möglichst die Längsrichtung des Raumes vor sich haben. Ihnen gegenüber befinden sich wieder ein, zwei oder drei Personen. Die Personenreihen bewegen sich langsam und gleichmäßig schreitend durch den Raum auf die andere Seite. Die einzelnen Personen auf der anderen Seite müssen sich erneut einen Weg durch die Reihen bahnen.

Stufe 3: Die Personenreihen bewegen sich selbst Sugiashi links-rechts-wechselnd voran.

Stufe 4: Die Personenreihen bewegen in Formation mit Tai-sabaki durch den Raum.

Sozial-emotionale Aspekte: Sinn für Bewegungsraum wird geschult, Tai-sabaki als gute Form der Nutzung von Bewegungsräumen entdeckt. Standhaftigkeit, Flexibilität, Entschlossenheit, Mut. Die Einzelpersonen bewegen sich auf einen zunächst stehende, später Bewegende Personenwand zu, die geschlossen scheint, aber dennoch Zwischenweg offen hat. Als Einzelperson muss ich den Rhythmus der Gruppe erfassen, mich der Bewegung und den offenen Räumen anpassen. Als Gruppenglied, gilt es die Geschlossenheit der Formation zu wahren, rhythmisch sich anzupassen.

Diese Übung kann auch ohne Aikido-Vorkenntnisse durchgeführt werden und eröffnet durch die jeweiligen Phasen einen Blick für das, was Aikido im Weiteren als Weg verfolgt.

Bei völligen Anfängern empfiehlt es sich, die Einzelbewegungen üben zu lassen: Schreiten in

Formation, Taisabaki bzw. Sugiashi (Schiebeschritte) etc.

Übung 15

Roll- und Bodenübung

Matten erforderlich

von Bardo Kerz

Die Übenden üben die Rolle rückwärts, versuchen dann bei der Rolle die Beine und den Rumpf zur Turner-“Kerze“ zu strecken und zu überstrecken, so dass sie ein Hohlkreuz bildend bäuchlings abrollen.

Sozial-emotionale Aspekte: Mut zum Wagnis des oft gefürchteten Überschlags. Bodenkontakt, Bodengefühl. Da keine akrobatischen Ansprüche gestellt sind, entsteht Freude an der Herausforderung. Diese Übung verlangt eine gewisse Grundflexibilität und fördert sie.