DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Erste Ausführung



Gleichgewichtsbrechung



Abwurf durch den Zentrumsimpuls nach vorn

Uke greift Ryote-tori an und erfasst Nages Handgelenke. Nage reagiert sofort, indem er beide Tegatana zu den Handgelenken des Angreifers dreht, um die Angriffskraft umzulenken. Mit dem Zentrum nimmt er gleichzeitig die Angriffskraft auf. Die Arme Nages sind in der natürlichen Beuge und bleiben dadurch stark. Die Arme Ukes winkeln sich nach außen und oben ab – ein sichtbares Zeichen der Schwäche. Der

Angreifer läuft auf und ver- liert sein Gleichgewicht.

Mit Einsatz des Zentrums und konsequenter Ausatmung lässt Nage das Ki auf den Angreifer wirken. Dieser kommt dadurch zu Fall. Er fällt in Ushiro-ukemi.



...und Endstellung

Nage steht stabil im Zentrum und hat somit die Situation unter Kontrolle.

Zweite Ausführung



Einatmen Phase: Aufnehmen der Energie Ukes

Uke greift Ryote-tori an. Sein Ziel ist es, die Handgelenke Nages zu erfassen. Nage macht die Angriffslinie frei.

Zweite Ausführung



Umlenken des Angriffs

Uke erfasst Nages Handgelenke. Nage reagiert, indem er den linken Arm diagonal vor dem Angreifer nach außen „hochschraubt“ und gleichzeitig die rechte Hand nach unten in der Angriffsrichtung weiterführt. Er baut dadurch die Spannung auf. Dann lenkt er die Angriffskraft zum Uke um.



Die weitere Bewegung erfolgt mit dem ganzen Körper...

Dieses Bild zeigt die Situation kurz vor dem Abwurf. Nage hat die Spannung auf- gebaut. Die Spannung wird erhöht, indem er nun die Angriffskraft in Ukes Richtung umlenkt.

Der gesamte Ablauf erfolgt natürlich mit Zentrumseinsatz. Es wird nicht mit den Armen gedrückt! (Muskeleinsatz geht immer zu Lasten der Bewegung!)



...um Uke über seinen stabilen Punkt hinauszuführen

Das Ki kann auf den Angreifer optimal einwirken, indem Nage auch den Kopf/Blick in Richtung des Ki-Flusses wendet.



Ausatmen Phase: Ki fließen lassen

Dritte Ausfürung



Fließendes Annehmen des Angriffs...

Uke greift Katate-ryote-tori an und versucht, Nages Handgelenk zu erfassen.



...und konstantes Weiterführen des Angriffsschwungs

Nage führt kurz vor dem Fassen eine Tenkan-Bewegung aus und verhebelt mit der Tegatana von unten herum das obere Handgelenk des Angreifers.

Dabei führt Nage eine konsequente, aber dem Angriff angepasste, Tenkan-Ausweichbewegung aus. Mit dieser Sabaki- Energie erhöht sich die Spannung und somit der Druck auf den Doppelgriff des Angreifers



Uke erfährt keinen Widerstand

Mit Einsatz des Zentrums wird die Te- gatana bis zur Wurfrichtung weitergedreht. Der Angreifer verliert seine Balance.



...während Nage dem Ki Ukes sein eigenes hinzufügt.

Das Ki von Uke und Nage kann sich nun total ergänzen. Uke muss in Mae-ukemi fallen.