DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Ukemi – oder: Warum mein Fortschritt nicht nur von mir abhängt

Jeder kennt diesen Moment. Dieses kleine „Aha!“. Man glaubt, etwas verstanden zu haben – und ist sich ziemlich sicher: Das könnte auch für andere hilfreich sein. Zumindest für diejenigen, die sich auf demselben Weg befinden.

Ich trainiere seit rund 18 Monaten Aikido. Und ja: Ich hatte einige dieser Momente. (Zwischen ihnen lagen übrigens auch zahlreiche andere Momente, in denen ich mich gefragt habe, warum meine Füße grundsätzlich etwas anderes tun als meine Hände.)

Wenn ich aber diese Aha-Erlebnisse auf eine einzige These herunterbrechen müsste, dann wäre es diese: Je besser das Ukemi, desto größer der Fortschritt.

Bevor jetzt jemand denkt: „Klar, der Anfänger entdeckt das Fallen“ – nein, so simpel ist es nicht gemeint. Natürlich scheitern meine Techniken regelmäßig. Und zwar oft spektakulär. Meistens liegt das daran, dass ich grundlegende Dinge noch nicht sauber hinbekomme.

Aber: In den letzten Monaten hat sich bei mir eine Beobachtung eingeschlichen, die weniger mit meiner eigenen Technik zu tun hat – und mehr mit etwas, das im Training erstaunlich oft im Hintergrund bleibt: Ukemi. Aber Vorsicht! Hiermit ist nicht nur das eigentliche Fallen oder Abrollen gemeint, sondern das gesamte Verhalten von Uke im Verlauf einer Technik: also Angriff, Kontaktaufnahme, Körperhaltung und Bewegung.

Ein kurzer Ausflug auf den Fußballplatz:

Stell dir vor, du bist beim Fußballtraining. Thema: Passspiel. Es gibt einen, der den Ball spielt – und einen, der ihn annimmt. Soweit, so klar.

Jetzt könnte man sagen: Damit das funktioniert, muss sich der Passempfänger zunächst einmal gut anbieten. Es ergibt keinen Sinn, einen Pass zu spielen, wenn niemand da ist, der ihn annehmen kann. Stimmt. Aber – und das ist der Punkt, der mir erst mit der Zeit klar geworden ist – mindestens genauso entscheidend ist der Spieler, der den Pass spielt.

Denn: Der schönste Laufweg bringt nichts, wenn der Ball zu spät, zu ungenau oder einfach irgendwohin gespielt wird. Dann läuft der Pass ins Leere. Und zwar völlig unabhängig davon, wie gut sich der Mitspieler positioniert hat.

Zurück auf die Matte:

Überträgt man diesen Gedanken auf das Aikido, verändert sich plötzlich der Blick auf die Rolle des Uke. Uke ist nicht einfach derjenige, der „die Technik abbekommt“ und irgendwie rollen muss. Uke ist derjenige, der durch seinen Angriff überhaupt erst festlegt, ob und wie eine Technik entstehen kann.

Ein klarer Angriff ist wie ein guter Pass: Er hat Richtung, Timing und Struktur. Er ist so beschaffen, dass Nage etwas damit anfangen kann. Fehlt das – dann wird es schwierig. Nicht, weil Nage unfähig ist. Sondern weil die Grundlage fehlt. Die Technik läuft ins Leere. So wie ein Pass, der nie wirklich angekommen ist.

Ein Beispiel, das vermutlich viele kennen:

Nehmen wir Tai-no-henk? aus Katate-tori gyaku-hanmi.

Wenn ich als Uke einfach nur das Handgelenk greife – ohne Richtung, ohne Druck zur Körpermitte –, dann passiert … nicht viel. Nage kann ausweichen, ja. Aber das, was eigentlich gezeigt werden soll, entfaltet sich nicht wirklich.

Erst wenn ich als Uke nicht nur greife, sondern auch einen klaren Impuls zu Nages Körpermitte gebe, entsteht etwas, womit gearbeitet werden kann. Plötzlich wird Bewegung lesbar. Plötzlich „ funktioniert“ die Technik.

Und wichtig: Einen klaren Impuls zu geben, heißt hier nicht einfach „fest zupacken“. Es heißt: kontrolliert und zielgerichtet angreifen – also Nage in einer Art und Weise Energie zukommen lassen, dass die zuvor gezeigte Technik vernünftig geübt werden kann.

Dasselbe gilt für Schlagangriffe. Wenn Shomen-uchi oder Yokomen-uchi ihre Energie schon auf halbem Weg verlieren, muss Nage im Grunde nichts mehr tun. Ein Angriff, der sein Ziel verfehlt (in diesem Fall Nages Kopf), muss nicht verteidigt werden.

Und auch hier gilt: Es geht nicht um Härte oder Geschwindigkeit des Schlags. Es geht um Klarheit.

Harmonie – aber bitte konkret:

Oft wird im Aikido von Harmonie gesprochen. Klingt gut. Fühlt sich gut an. Ist aber manchmal auch ein bisschen … diffus.

Nach meinen bisherigen Erfahrungen entsteht diese Harmonie nicht von selbst. Sie entsteht dann, wenn Angriff und Verteidigung wirklich zueinander passen. Wenn Uke eine klare Struktur anbietet – und Nage diese aufnimmt und weiterführt. Dann greifen beide ineinander. Dann wird aus zwei Einzelaktionen ein gemeinsamer Prozess. Ein bisschen wie Yin und Yang.

Und was heißt das jetzt für uns Anfänger?

Erstens: Wenn eine Technik nicht funktioniert, lohnt sich ein zweiter Blick.

Ja – vielleicht habe ich als Nage etwas falsch gemacht. Passiert mir ständig. Aber vielleicht habe ich als Uke auch keinen Angriff geliefert, mit dem überhaupt sinnvoll gearbeitet werden konnte.

Eine unbequeme Frage, die ich mir mittlerweile öfter stelle:
Habe ich meinem Partner gerade geholfen – oder ihm eigentlich die Grundlage entzogen?

Zweitens: Ein kleiner Gedanke in Richtung Lehrsituation.

Wenn vorne eine Technik erklärt wird, lohnt es sich vielleicht, nicht nur über die Verteidigung zu sprechen, sondern auch über den Angriff. Die bloße Aufforderung, Katate-tori zu greifen, reicht oft nicht aus. Entscheidend ist, welche Qualität der Angriff hat und wie die Energie bei Nage „ ankommt“ – nur dann kann die Technik überhaupt entstehen. Ohne klaren Angriff bleibt selbst die beste Erklärung einer Verteidigungstechnik … Theorie.

Ich schreibe das alles bewusst aus der Perspektive eines Anfängers. Nicht, weil ich glaube, etwas endgültig verstanden zu haben – sondern weil ich gemerkt habe, dass sich mein eigenes Training verändert, seit ich Ukemi anders denke. Ich behaupte: Gutes Ukemi macht (mich) zu einem besseren Aikidoka – in beiden Rollen: als Uke und als Nage.

Vielleicht ist das ja so ein kleiner Aha-Moment, der auch bei dir andockt.

David Rodriguez Blanco,
Werler TV von 1894 e.V.