



Lehrhilfe des Aikido-Verband Bayern e.V. (AVB)



Aufzählung und Bedeutung der Elemente und Prinzipien des Aikidos

Stand:
20.11.2019

Mit der Erstellung dieser Lehrhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

I . Grundsätzliches

Wie wir wissen, soll – in Gegensatz zu einem Kampfsport – das Erlernen einer Kampfkunst dazu dienen, den Übenden zu einem wachsamem Geist, einem widerstandsfähigen Körper, einer positiven Lebenseinstellung und zu einem wohlwollenden Handeln verhelfen.

So dienen das Ziehen des Schwertes im *Iaido*, das Schießen mit Pfeil und Bogen im *Kyudo* oder die waffenlose Verteidigung im *Aikido* vorrangig dazu, diesen positiven geistigen und körperlichen Zustand zu erreichen.

Um mit Hilfe des Aikidos diesen Zustand erreichen zu können ist notwendig, die *Elemente* und *Prinzipien* des Aikidos bei seinen Übungen zu beachten und letztendlich auch zu verinnerlichen.

Im Aikido werden die *Elemente* dem technischen Bereich und die *Prinzipien* dem geistigen Bereich zu geordnet.

II. Elemente

Als *Elemente* im Aikido gelten

Maai	- "harmonische Distanz" bewahren, den Gegenüber außerhalb des eigenen Wirkungskreises zu halten, erst bei dessen Eintritt in den eigenen Wirkungskreis (Angreifer zeigt seine Angriffsabsicht) mit Verteidigung beginnen
Hara	- Körperzentrum (ca. handbreit unter dem Bauchnabel), alle Techniken sind mit Einsatz des Hara und somit nicht mit der Muskelkraft auszuführen
Tegatana	- "Schwerthand" (mit einen leicht angewinkelten Arm), eine stabile und somit unbeugsame Tegatana ermöglicht den KI-Fluss aus dem Hara auf den Angreifer zu lenken, Tegatana verhilft zu hinreichender Distanz zum Angreifer auch während der Technikausführung
Griffsicherheit	- Die Techniken des Aikidos sind grundsätzlich auf das Verhebeln und Blockieren der Hand-, Arm- und Schultergelenke ausgerichtet. Hierzu ist erforderlich, dass der Angreifer zum frühesten und Erfolg versprechenden Zeitpunkt durch Zugriff kontrolliert wird. Der Zugriff muss so sicher erfolgen, das dieser mitunter während der gesamten Technik auch stabil gehalten werden kann.
Sabaki	- Bewegungsformen (Schrittfolgen) bei der Angriffsaufnahme, die durch Vor- oder Zurückgleiten (Tsugi-ashi, Ayumi-ashi) sowie durch positives Ausweichen (Irimi-ashi, IrimiTenkan) oder negatives Ausweichen zur Seite (Tenkan-ashi) die Angriffskraft neutralisieren oder umlenken.
Kokyu	- "Atemkraft", im Aikido haben alle Verhebelungen und Würfe mit Kokyu (Ausatmung) zu erfolgen, Prinzip: Atme die Angriffskraft ein und gebe diese beim Hebeln oder Werfen mit dem Ausatmen zurück.
Kamae	- Stellung/Position, ein stabile, abwartende Körperhaltung setzt eine korrekte Stellung der Füße voraus. <i>Shizentai</i> -Füße stehen parallel, <i>Migi-kamae</i> - rechter Fuß vorne, <i>Hidari-kamae</i> - linker Fuß vorne

Kuzushi	- "Gleichgewichtsbrechung", erst wenn beim Angreifer das Gleichgewicht gebrochen ist, kann eine Aikido-Technik wirkungsvoll eingesetzt werden. Ziel im Aikido soll sein, den Angreifer dabei auch in eine Position zu führen, in der er nicht nur körperlich instabil sondern auch kurzzeitig geistig orientierungslos ist. Diesen Zeitpunkt nutzt der Aikidoka um seine Technik einzusetzen.
---------	---

III. Prinzipien

Als *Prinzipien* im Aikido gelten

AI	Im Aikido für: Zusammenführen, Ergänzen, Harmonie, Nächstenliebe
KI	Im Aikido für: Lebensenergie, Willenskraft
DO	Im Aikido für: Weg(DO) zur Harmonisierung (AI) der Kräfte (KI)
Irimi (Omote)	Wählen des direkten Weges in technischer Hinsicht (Irimi) oder geistiger Hinsicht (Omote), wenn situationsbedingt erforderlich und angemessen (Angriffskraft noch im Entstehen)
Tenkan (Ura)	Zielgerichtetes Ausweichen einer momentan starken Kraft in technischer Hinsicht (Tenkan - Angriffskraft) oder geistiger Hinsicht (Ura - starke Argumente in Diskussion), um zu einem späteren Zeitpunkt die eigene Stärke erfolgreich einsetzen zu können.
Dualismus	Zusammenführen ursprünglich gegenüberstehender Gedanken und Kräfte, ggf. zum eigenen oder zum beiderseitigen Nutzen
Mu	Begriff steht sinngemäß für "geistige Leere" (Zen), bedeutet sich anbahnende Ereignisse oder Angriffe mit Gelassenheit entgegenzusehen und auf sich zu kommen zu lassen
Kokoro	Sprache des Herzens zwischen Lehrer und Schüler. Bedeutet auch Seele, Gemüt, Gefühl, innere Haltung, Gesinnung.

IV. Elemente und Prinzipien

Zusätzlich können u.a. die nachfolgend aufgeführten Begriffe, weil im technischen sowie im geistigen Bereich anwendbar, den *Elementen* ebenso wie den *Prinzipien* zugeordnet werden.

Erkennen des Augenblicks	Erkennen, wann Aktivität erforderlich und sinnvoll erscheint, - technisch: Einsatz der Technik zum richtigen Zeitpunkt - geistig: Zeitpunkt für richtiges Verhalten und Handeln
Erkennen der Zusammenhänge	Erkennen welche Folgen mein Handeln hat, - technisch: Was bewirkt meine Technik ? - geistig: Welche Entwicklung führt mein Handeln nach sich ?
Rechte Mitte	Körperlich und geistig zentriert zu sein und die Stabilität so schnell wie möglich wiederfinden, - technisch: Stabile Körperhaltung und Position - geistig: Seine Meinung gefestigt vertreten

Intuition	Fähigkeit sofort eine gute Entscheidung "aus dem Bauch heraus" zu treffen - technisch: Anwendung der richtigen Technik - geistig: Richtiges Verhalten in ungewohnten Situationen
Antizipation	Gedankliche Vorwegnahme eines Ereignisses - technisch:erspüren eines anstehenden Angriffs - geistig: Wahrnehmen einer anstehenden Handlung

Die Elemente sind die Bausteine der Technik,
die Techniken sind Bausteine der Prinzipien,
die Prinzipien sind Bausteine des Aikido
das Aikido ist ein Baustein zu menschlichen Vervollkommnung
(*Rolf Brand*)

Autor: Wolfgang Schwatke – 5. Dan Aikido / Technischer Leiter des AVB e.V. (veröffentlicht: 20.12.2011)