



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



### Erklärung des Prinzips IRIMI

Stand:  
21.11.2019

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

---

#### I. Grundsätzliches

Wie wir wissen, reichen die Wurzeln der von *Ueshiba Morihei* begründeten Kampfkunst *Aikido* bis in die Kriegskünste des 9. Jahrhunderts zurück, deren unmittelbarer Bezug aus dem Kampfsystem *Aikijujutsu* her stammt. Die waffenlosen Techniken des *Aikijujutsu* waren bzw. sind so ausgerichtet, dass der Verteidiger ausschließlich direkt - also ohne bewusstes Auszuweichen - in den Gegner eintritt, um diesen zu überwinden und zu zerstören.

Aufgrund persönlicher Erlebnisse und Erkenntnisse des Begründers entstand Aikido, um sich angemessen gegen einem Angriff verteidigen zu können und nicht grundsätzlich die Zerstörung des Angreifers anzustreben. Neben dieser unterschiedlichen geistigen Grundhaltung macht auch eine wesentliche technische Änderung in der Angriffsaufnahme den Unterschied zum Aikijujutsu aus. Neben der bisherigen ausschließlichen Angriffsaufnahme auf direkten Wege, nahm der Begründer die indirekte Angriffsaufnahme durch Ausweichen in seine Kampfkunst Aikido auf.

Die Formen der Angriffsaufnahme sind im Aikido von so fundamentaler und somit prinzipieller Bedeutung, dass diese als Prinzipien des Aikidos bewertet werden. So wird das Prinzip der direkten Angriffsaufnahme bzw. -führung als ***irimi*** und die der indirekten Angriffsaufnahme bzw. -führung als ***Tenkan*** bezeichnet.

Der fortgeschrittene Aikidoka entscheidet sich intuitiv - nach dem Erkennen der Angriffssituation und während der anschließenden Ausführung der Technik - dafür, ob er das Prinzip ***irimi*** oder ***Tenkan*** anwendet.

Je nach Angriffsaufnahme und Ausführung der Technik müssen die Prinzipien während des Ablaufs der Verteidigung mitunter mehrmals im Wechsel angewendet werden.

Ob eine Verteidigungstechnik als eine Technik mit einer Irimi- oder Tenkan-Ausführung bezeichnet wird (z.B. Shiho-nage ***irimi*** oder Kote-gaeshi ***tenkan***), ist in der Regel davon abhängig, welches Prinzip der Verteidiger (Nage) bei seiner letzten Bewegungsphase (Wurf oder Ablegen am Boden) anwendet.

In vielen Aikido-Stilrichtungen wird für ***irimi*** der Begriff *Omote* und für ***Tenkan*** der Begriff *Ura* verwendet. Im Aikido bedeutet der Begriff *Omote* sinngemäß „stehe vor ihm“ und *Ura* „stehe hinter ihm“. *Omote* und *Ura* befassen sich mit der generellen Grundhaltung wie an eine Verteidigung herangegangen wird, so ob sich der Verteidiger in „offener“ oder eher „verborgener“ Weise gegenüber dem Angreifer verhält.

***irimi*** und ***Tenkan*** sind daher eher Prinzipien, die sich mit der körperlichen Ausführung der Technik auseinandersetzen.

Obwohl beide Prinzipien eng miteinander verbunden sind, befassen wir uns nachfolgend ausschließlich mit dem Prinzip ***irimi***.

## II. Technischer Bereich

Das Prinzip **irimi** findet Anwendung, wenn der Nage bei der Angriffsaufnahme aktiv in den Uke eintritt. Dies geschieht zu einem Zeitpunkt, wenn der Uke noch beim Sammeln seiner Angriffskraft ist (z.B. beim Ausholen eines Schlages).

Der Nage lässt sich bewusst in die Aushol-Bewegung des Uke hineinziehen, um frühestmöglich in ihn „einzutreten“.

Der Nage wählt hier den *inneren Eingang* und verlässt aber dabei dennoch bewusst die Angriffslinie des Uke. Diese Vorgehensweise führt zu einem Umlenken der Angriffskraft auf eine andere Ebene (also nicht auf der ursprünglichen Angriffsebene), die aber dennoch auf das Zentrum des Ukes zurückgeführt wird und diesen dabei aus seinem Gleichgewicht bringt.

Das Prinzip **irimi** findet auch Anwendung während der Technik, um eine sich in der Umlenkung befindlichen Bewegung des Uke zum eigenen Nutzen zu verstärken (z.B. bei einer nochmaligen Eintritt in den Uke) oder um ihm zum Abschluss der Technik dominierend zu verhebeln oder zu werfen.

Die Anwendung des Prinzips **irimi** ist immer mit einer „belehrenden Strenge“ verbunden, um dem Uke die Dominanz des Nages in geistiger und körperlicher Hinsicht spüren zu lassen und um ihn von seiner Angriffsabsicht abzubringen bzw. ihm sein nutzlosen Tun aufzuzeigen.

Typisch für die Bewegung bei der Ausführung von **irimi** ist das gradlinige Vorwärtsbewegen in *Tsugi-ashi* und *Ayumi-ashi*.

Die Anwendung von **irimi** wird mit einer der Bewegung synchronen Ausatmung begleitet.

Während dagegen die unmittelbare Aufnahme der Angriffskraft vom Nage „eingeatmet“ wird, also noch vor dem folgenden Eintritt in Irimi.

**irimi** wird mitunter auch als „positives Element“ bezeichnet, ohne hierbei eine Wertung auszudrücken.

## III. Im Alltag

Das Prinzip **irimi** findet in der Gesprächsführung im Berufsleben oder privaten Umfeld Anwendung, wenn z.B. Personen mit einem undurchsichtigen Verhalten nicht haltbare Argumente in die Gesprächsrunde einfließen wollen oder in absehbarer Weise die Gesprächsrunde stören wollen oder wenn sich von vornherein abzeichnet, dass bei einem Gespräch keine Einigung bzw. Kompromissbereitschaft erzielt werden kann.

In diesen Fällen sollte direkt der „Gesprächsgegner“ angesprochen und zur klaren Darlegung seiner Argumente aufgefordert werden.

### Zusammenfassend

**irimi** – ist ein bedeutendes Prinzip des Aikido und steht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Prinzip *Tenkan*.

**irimi** wird oft mit dem Begriff *Omote* in Verbindung gebracht. Während *Omote* eher eine spirituelle Bewertung darstellt, ist **irimi** ein Begriff, der sich eher auf den technischen Bereich des Aikido bezieht.

### Technischer Bereich

Das Prinzip **irimi** findet Anwendung bei der Angriffsaufnahme, während der Ausführung der Technik und zu deren Abschluss (Wurf o. Verhebelung).

Der Nage wählt hier den *inneren Eingang* und verlässt aber dabei bewusst die Angriffslinie des Uke.

Das Prinzip **irimi** steht immer mit einer „belehrenden Strenge“ im Zusammenhang.

Typisch für die Bewegung bei der Ausführung von **irimi** ist das gradlinige Vorwärtsbewegen in *Tsugi-ashi* und *Ayumi-ashi*.

Die Anwendung von ***irimi*** wird mit einer der Bewegung synchronen Ausatmung begleitet. ***irimi*** wird mitunter auch als „positives Element“ bezeichnet, ohne hierbei eine Wertung auszudrücken.

#### Im Alltag

Das Prinzip ***irimi*** findet z.B. in der Gesprächsführung Anwendung, um nicht haltbare Argumente von vornherein nicht zuzulassen.