



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



Erklärung des Prinzips Tenkan

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* begründete 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 Ausweichen – in den Gegner eintritt, um diesen zu überwinden und zu zerstören.

Aufgrund persönlicher Erlebnisse und Erkenntnisse des Begründers entstand Aikido, um sich angemessen gegen einen 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 seiner Kampfkunst Aikido auf.

Die Form der Angriffsaufnahme ist im Aikido von so fundamentaler und somit prinzipieller Bedeutung, dass diese als Prinzipien des Aikido bewertet werden. So wird das Prinzip der direkten Angriffsaufnahme als ***irimi*** und der indirekten Angriffsaufnahme als ***Tenkan*** bezeichnet.

Der fortgeschrittene Aikidoka entscheidet intuitiv - nach dem Erkennen der Angriffssituation und während der daran anschließenden Ausführung der Technik -, 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 *Nage* in 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; ob sich der Verteidiger in „offener“ oder eher „verborgener“ Weise gegenüber dem Angreifer verhält.

Irimi und ***Tenkan*** sind daher im Bereich des Deutschen Aikido-Bund e.V. (DAB) eher Prinzipien, die sich vorrangig mit der körperlichen Ausführung der Technik auseinandersetzen.

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

II. Technischer Bereich

Das Prinzip ***Tenkan*** findet Anwendung, wenn der *Uke* sich in einer stabilen Position befindet und seine Angriffskraft sich bereits so stark entwickelt hat, dass diesem auf direkten Wege (Eintritt in den Angreifer) nur noch mit reiner Muskelkraft entgegengetreten müsste.

In dieser Situation geht der *Nage* nicht direkt auf die Angriffskraft zu, sondern lenkt diese mit den für das Aikido und für ***Tenkan*** so typischen Drehbewegungen - unter Ausnutzung der daraus

entstehenden Zentrifugal- und Zentripetalkräfte - um.

Tenkan bedeutet ohne eigenen Krafteinsatz die Angriffskraft umzulenken; der Nage verhält sich dabei weitgehend *passiv*.

Bei **Tenkan** rollt der Nage an der Angriffskraft ab und wählt zunächst den typischen *äußeren Eingang*, um erforderlichenfalls – je nach Art der Technik - anschließend zielführend auf den Uke einzuwirken zu können.

Das Prinzip **Tenkan** findet auch Anwendung während der Technik, um den vom Körper des Ukes ausgehenden Schwung aus dem Wege zu gehen und ihn in eine instabile Position zu führen und zu halten (Gleichgewichtsbrechung).

Tenkan bedeutet auch den Uke so zu führen, dass dieser einen vom Nage kontrollierten Angriffsdruck aufbaut, welchen der Nage dann durch sein passives Verhalten (Ausweichen) für einen Wurf (z.B. Koshi-nage **tenkan**) oder eine Verhebelung (z.B. Ude-osae **tenkan**) nutzt.

Typisch für das Ausführen von **Tenkan** ist das passive Ausweichen mit *Tenkan-ashi* und *Irimi-Tenkan (Tai-sabaki)*.

Die Anwendung von **Tenkan** wird mit einem der Bewegung synchronen Ausatmen begleitet. Während dagegen die unmittelbare Aufnahme der Angriffskraft vom Nage „eingatmet“ wird, also noch vor dem folgenden Ausweichen in *Tenkan*.

Tenkan wird mitunter auch als „negatives Element“ bezeichnet, ohne hierbei eine Wertung auszudrücken.

III. Im Alltag

Das Prinzip **Tenkan** findet in der Gesprächsführung im Berufsleben oder privaten Umfeld Anwendung, wenn z.B. erkannt wird, dass der Gesprächspartner aus den verschiedensten Umständen momentan nicht für plausible Argumente zugänglich ist. In dieser Situation sollte von der Durchsetzung der eigenen Argumente Abstand genommen und ein späterer und besser geeigneter Zeitpunkt gewählt werden.

Das Prinzip **Tenkan** kommt ebenfalls in Einsatz, wenn in einer Gesprächsrunde schon anfangs erkennbare fundierte Argumente der Gesprächspartner zunächst angehört und bewertet werden (scheinbar passives Verhalten). Dann sollten diese mit den eigenen Vorstellungen verknüpft werden, um für alle eine akzeptable Grundlage für die künftige Zusammenarbeit zu schaffen.

Zusammenfassend

Tenkan – ist ein bedeutendes Prinzip des Aikidos und steht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Prinzip *Irimi*

Tenkan wird oft mit dem Begriff *Ura* in Verbindung gebracht. Während *Ura* eher eine spirituelle Bewertung darstellt, ist **Tenkan** ein Begriff, der sich vorrangig auf den technischen Bereich des Aikidos bezieht.

Technischer Bereich

Das Prinzip **Tenkan** findet Anwendung, wenn der Uke sich in einer stabilen Position befindet und Nage der Angriffskraft nur noch mit reiner Muskelkraft entgegengetreten müsste.

Bei **Tenkan** wählt der Nage den *äußeren Eingang*, in dem er dem Angriff ausweicht und sich an ihm abrollt; er verhält sich zunächst *passiv*.

Für **Tenkan** sind die Drehbewegungen - unter Ausnutzung der daraus entstehenden Zentrifugal- und Zentripetalkräfte – typisch. Sie führen und halten damit den Uke in einer instabilen Position (Gleichgewichtsbrechung).

Typisch **Tenkan** ist das passive Ausweichen mit *Tenkan-ashi* und *Tai-sabaki*.

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

III. Im Alltag

Das Prinzip **Tenkan** findet Anwendung bei der Gesprächsführung im Berufsleben oder privaten Umfeld zur Durchsetzung der eigenen Argumente zum richtigen Zeitpunkt, zur Verbesserung der eigenen Argumente und Erarbeitung von gemeinsame Arbeitsplattformen.