



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



## Erklärung zur 4. Kata

Stand:  
20.11.2019

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

### Beginn

- Waffen werden vom Uke vor Beginn der Kata vor der Prüfungskommission abgelegt (parallel zum Tisch der Kommission) in folgender Reihenfolge vom Uke aus gesehen (von vorn nach hinten): Jo, Tanto (Griff links), Bokken (Griff links).
- Dann Aufstellen und Verbeugen zur Kommission, danach gleichzeitiges Auseinandergelangen zur Mattenfläche und Verbeugen zueinander wie bei den 1. bis 3. Katas (während allen folgenden Verbeugungen stehen Nage und Uke in der Position Shinzentai).
- Uke beginnt mit Vorwärtsschritt (Tsugi-ashi) in Migi-kamae, worauf Nage mit Rückwärtsschritt (Tsugi-ashi) in Migi-kamae reagiert. Uke bewegt sich auf Nage zu mit *Ayumi-ashi* und beginnt mit dem Angriff.
- Nach den kurzen Ruhephasen zwischen den Techniken senkt der Nage seine Togatana leicht ab, als Signal für den Uke zum neuerlichen Angriff.
- Der Nage erwartet den ersten Angriff der jeweiligen Technik in Migi-kamae, den zweiten in Hidari-kamae.

### 1. Form: Verteidigung gegen waffenlosen Angreifer (Tai-jutsu)

Form des Angriffes		Katate-ryote-tori	
Technik	Kamae/ Position Nage	Ausweichen	Besonderheiten
Ude-kime-nage (Irimi)	1.Migi-Kamae 2. Hidari-kamae <i>P: wechselnd</i>	Tenkan-ashi	--
Irimi-nage (Irimi)	1.Migi-Kamae 2. Hidari-kamae <i>P: wechselnd</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki)	--
Koshi-nage (Tenkan)	1.Migi-Kamae 2. Hidari-kamae <i>P: gleichbleibend</i>	Tenkan-ashi	Beim Abwurf - kniet Nage ab
Kote-gaeshi (Irimi)	1.Migi-Kamae 2. Hidari-kamae <i>P: gleichbleibend</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki)	Verhebeln an der Hand kann auch über den Unterarm des Nage erfolgen, falls Uke beide Hände am Handgelenk belässt.
Kote-mawashi (Irimi)	1.Migi-Kamae 2. Hidari-kamae <i>P: wechselnd</i>	Tsugi-ashi	Bei Angriffsaufnahme wendet sich Nage vom Uke in Angriffsrichtung ab, um sich anschließend wieder zurück zu wenden. Abschließendes Verhebeln am Boden

- Nach letzter Technik verbeugen sich Nage und Uke im Stand zueinander.
- Nachdem Nage abgekniert ist, geht Uke zu den Waffen.
- Dort kniet Uke ab, nimmt Jo mit beiden Händen und verbeugt sich mit dem auf Schulterhöhe gehaltenen Jo zur Kommission.
- Beim Aufstehen nimmt Uke Jo auf seine linke Seite und kehrt zu seiner Ausgangsposition

- zurück.
- Erst wenn Uke mit Jo an seinem Platz steht, erhebt sich der Nage und beide verbeugen sich im Stand zueinander.
- Wenn Uke Jo auf linker Seite in Stellung bringt (Migi-kamei), stellt sich Nage in Shizentai auf.

<b>2. Form: Verteidigung gegen Jo (Holzstab)</b>			
<b>Form des Angriffes</b>		<b>Shomen-jo-tsuki</b> (Erster Angriff: Jo auf linker Seite des Uke - wechselnd)	
<b>Technik</b>	<b>Kamae / Position Nage</b>	<b>Ausweichen</b>	<b>Besonderheiten</b>
Ude-kime-nage (Irimi)	Shizentai <i>P: gleichbleibend</i>	Tsugi-ashi-tenkan	Jo bei Aufnahme (zurück gleitend) und vor Wurf Jo möglichst horizontal und etwa auf Gürtelhöhe belassen
Irimi-nage (Irimi)	Shizentai <i>P: gleichbleibend</i>	Tenkan-ashi	Jo nach Aufnahme senkrecht stellen, so dass Uke "gewendet" wird.
Koshi-nage (Irim)	Shizentai <i>P: wechselnd</i>	Tenkan-ashi	Beim Abwurf hält Nage den Jo möglichst parallel zur Matte
Kote-gaeshi (Irimi)	Shizentai <i>P: gleichbleibend</i>	Tenkan-ashi	Handgelenk nicht zu früh mit zweiter Hand verhebeln, sonst fällt Uke zu früh und liegt bei Verhebelung am Boden im Wege.
Kote-mawashi (Irimi)	Shizentai <i>P: wechselnd</i>	Tsugi-ashi-tenkan	Bei Aufnahme zurückgleiten, beim Herunterführen Kontrolle mit Jo auf dem Ellenbogen Verhebelung im Stand

- Nach jeder Entwaffnung steht Nage in Kamae und hält den Jo möglichst senkrecht und für den Uke nicht sichtbar hinter seinen Körper.
- Danach tritt der Uke vor und wartet mit beiden, leicht gestreckten Armen und nach oben offenen Händen, bis der Nage sich in Shizentai vor ihm aufstellt und die Waffe in seine Hände legt.
- Mit einem Tsugi-ashi tenkan stellen sich Uke in Kamae und Nage in Shizentai auf.
- Nach letzter Technik und Rückgabe des Jos verbeugen sich Nage und Uke im Stand zueinander.
- Nachdem Nage abgekniert ist, geht Uke zu den Waffen.
- Dort kniet Uke ab, legt Jo ab und nimmt Tanto mit beiden Händen und verbeugt sich mit dem auf Schulterhöhe gehaltenen Tanto zur Kommission den Prüfern.
- Beim Aufstehen nimmt Uke das Tanto auf seine linke Seite (um es vor dem Nage versteckt zu halten) und kehrt zu seiner Ausgangsposition zurück. (Empfehlung: In dem Moment, in dem der Uke seinen Platz erreicht und sich dem Nage zuwendet, wechselt er das Tanto so in die rechte Hand, dass es senkrecht und vom Unterarm verdeckt gehalten wird.)
- Erst wenn Uke mit Tanto an seinem Platz steht, erhebt sich der Nage und beide verbeugen sich im Stand zueinander.
- Mit Tsugi-ashi stellen sich Beide wieder in Migi-kamae auf, wobei nun sichtbar die Klingenspitze nach unten zeigt. Nage nimmt die Angriffe auf in der Position Hidari-kamae.

### 3. Form: Verteidigung gegen Tanto (Messer)

<b>Form des Angriffes</b>		<b>Yokomen-uchi</b> (Erster Angriff: Tanto in rechter Hand des Uke - wechselnd)	
<b>Technik</b>	<b>Kamaei / Position Nage</b>	<b>Ausweichen</b>	<b>(Besonderheiten)</b>
Ude-kime-nage (Irimi)	1. Hidari-kamae 2. Migi-Kamae <i>P: wechselnd</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki)	In der Wurfphase findet die Entwaffnung statt
Irimi-nage (Tenkan)	1. Hidari-kamae 2. Migi-Kamae <i>P: wechselnd</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki) (ca. 90 °)	Schlag vorbeiführen und Ellenbogen kontrollieren, dann Aufnehmen in Irimi-nage, dabei Messerhand zur Hand des Nage (Kopfbereich) und Uke mit kreisförmiger Rückwärtsbewegung zu Boden führen, Verhebelung mit Atemi
Koshi-nage-kote-hineri (Irimi)	1. Hidari-kamae 2. Migi-Kamae <i>P: gleichbleibend</i>	Tsugi-ashi / Tenkan-ashi / Irimi-ashi	Schlagarm mit Tegatana in Ausholphase blockieren (Tsugi-ashi), mit zweiter Hand Zugriff am Handgelenk der Messerhand und diese vor das Zentrum führen (Tenkan-ashi – kurze Bewegung), dann Uke auf die andere Seite zum Wurf wenden - Wurf im Stand
Kote-gaeshi (Irimi)	1. Hidari-kamae 2. Migi-Kamae <i>P: wechselnd</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki)	Handgelenk nicht zu früh mit zweiter Hand verhebeln, sonst fällt Uke zu früh und liegt bei Verhebelung im Stand im Wege.
Kote-mawashi (Irimi)	1. Hidari-kamae 2. Migi-Kamae <i>P: wechselnd</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki)	Uke weit führen, so dass Aufstellen des Handgelenks mit Hüftbewegung (Ellenbogen zur Hüfte) erleichtert wird, Entwaffnung am Boden

- Nach letzter Technik und Rückgabe der Waffe verbeugen sich Nage und Uke im Stand zueinander.
- Nachdem Nage abgekniert ist, geht Uke zu den Waffen.
- Dort kniet Uke ab, legt Tanto ab und nimmt Bokken mit beiden Händen und verbeugt sich mit dem auf Schulterhöhe gehaltenen Bokken zur Kommission.
  
- Beim Aufstehen nimmt Uke Bokken auf seine linke Seite und kehrt zu seiner Ausgangsposition zurück.
- Erst wenn Uke mit Bokken an seinem Platz steht, erhebt sich der Nage und beide verbeugen sich im Stand zueinander.
- Wenn Uke Bokken zieht und vor sich in Stellung bringt, stellt sich Nage in Hidari-kamei auf.

#### 4. Form: Verteidigung gegen Bokken (Holzschwert)

<b>Form des Angriffes</b>		<b>Shomen-uchi</b> (Erster Angriff: Rechte Hand am Griff vorn - wechselnd)	
<b>Technik</b>	<b>Kamae / Position Nage</b>	<b>Ausweichen</b>	<b>Besonderheiten</b>
Ude-kime-nage (Irimi)	1. Hidari-kamae 2. Migi-Kamae <i>P: wechselnd</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki) Eintritt innen - Tsugi-ashi	In der Wurfphase findet die Entwaffnung statt
Irimi-nage (Irimi)	1. Hidari-kamae 2. Migi-Kamae <i>P: wechselnd</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki) Eintritt innen - Tsugi-ashi	Bokken nach Aufnahme senkrecht stellen, so dass Uke "gewendet" wird.
Koshi-nage (Tenkan)	1. Hidari-kamae 2. Migi-Kamae <i>P: wechselnd</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki) Eintritt innen - Tsugi-ashi	Nage kniet ab – Nage wird in Richtung Ausgangsposition geworfen
Kote-gaeshi (Irimi)	1. Hidari-kamae 2. Migi-Kamae <i>P: wechselnd</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki) Eintritt außen - Ayumi-ashi	Handgelenk nicht zu früh mit zweiter Hand verhebeln, sonst fällt Uke zu früh und liegt bei Verhebelung am Boden im Wege. Entwaffnung im Stand
Kote-mawashi (Tenkan)	1. Hidari-kamae 2. Migi-Kamae <i>P: wechselnd</i>	Irimi-Tenkan (Tai-sabaki) Eintritt innen - Tsugi-ashi	Bokken nach dem Ausweichen senkrecht stellen, Tenkan-ashi und Uke in den Hebel führen - Entwaffnung im Stand

#### Abschluss

- Nach letzter Entwaffnung behält Nage Bokken auf den linken Körperseite.
- Beide verbeugen sich nach letzter Technik im Stand zueinander und gehen zur Ausgangsposition
- Beim Umdrehen zu den Prüfern bleibt Bokken auf der linken Seite (*dabei Klingentrückseite zu den Prüfern*).

#### Ergänzung

- Nach jeder Technik streckt der Nage seine vordere Togatana zum Uke. Erst wenn diese Togatana minimal abgesenkt wird, beginnt Nage mit neuem Angriff (waffenlos) oder bewegt sich auf Nage zu, um die Waffe in Empfang zu nehmen.
- Dabei geht Uke soweit auf Nage zu, dass sich Nage zur Übergabe der Waffe aus der Position *Kamei* nur bis in die Position *Shinzentai* bewegen muss.
- Nach der Übergabe nimmt der Uke den entsprechenden Abstand, um wieder neu anzugreifen.
- Nage sollte Tanto und Bokken die Waffe möglichst so übergeben, dass Uke diese nicht mehr wechseln muss.
- Erwartet der Nage in Migi- oder Hidari kamae einen bewaffneten Angriff mit Tanto oder Bokken (hier stellvertretend für das Katana), empfiehlt sich die vordere Togatana nicht zu weit vorzustrecken - im Ernstfall birgt diese Aufstellung ein hohes Verletzungsrisiko der vorderen Hand)