

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



## Erklärungen zur 2. Kata

Stand: 20.11.2019

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

#### Grundsätzliches

Die technische Ausbildung im Bereich des Deutschen Aikido-Bund e.V (DAB) erstreckt sich vereinfacht auf folgende drei Bereiche:

1.	Grundtechniken	Einüben von vorgegebenen Verteidigungstechniken im "partnerschaftlichen Rollenspiel"	ab 5. Kyu
2.	Yui-Waza	Verteidigen gegen ein dynamisches, freies Angreifen (Randori)	ab 2. Kyu
3.	Aiki-no-kata	Exaktes Ausführen von vorgegebenen Bewegungsabläufen (Kata)	ab 1. Dan

Ein Praktizieren von verschiedenen Aikido-Katas und deren konsequente Einbindung in ein Lehr- und Prüfungsprogramm erfolgt - soweit bekannt - in dieser Form derzeit nur im Bereich des Deutschen Aikido-Bund e.V. Das Üben von Katas dient dazu ein gezieltes Rückbesinnen auf bereits bekannte Grundtechniken zu ermöglichen und ein Verinnerlichen der Elemente und Prinzipien des Aikido bewusst zu verstärken.

#### 2. Kata

Die 2. Kata unterscheidet sich zu den anderen im DAB praktizierten Katas in der Form, dass die Aufführenden (Nage + Uke) die Angriffe und deren Verteidigung ausschließlich im Kniestand (Zaho) ausführen.

Wegen der naturgemäßen Einschränkung der Beweglichkeit im Kniestand, wird vom Nage u.a. eine noch stärkere Konsequenz beim Führen der Angriffskraft, bei der Minimierung der Körperbewegung und bei der Zentrierung des Körperzentrums gefordert.

Beim Ausführen der Verteidigungstechniken handelt es sich um die gleiche und nachfolgend nochmals aufgeführte Abfolge wie bei der 1. Kata:

- 1. Technik: Ude-osae (ikkyo)
- 2. Technik: Kote-mawashi (nikyo)
- 3. Technik: Kote-hineri (sankyo)
- 4. Technik: Tekubi-osae (yonkyo)
- 5. Technik: Ude-nobashi (gokyo)

Wie bei der 1. Kata steht der Nage bei der Grundaufstellung auf der rechten Seite (von der Prüfungskommission aus gesehen). Nach der Verbeugung zu dieser begeben sich Beide leicht auseinandergehend nach vorne und wenden sich dann zueinander, so dass ein Abstand von ca. 3 m vorliegt.

Dann knien Beide ab, wobei das linke Knie zuerst den Boden berührt. Daran anschließend verbeugen sich Beide zu einander, wobei die linke Hand zur Abstützung zuerst den Boden berührt. Die Verbeugung geht vom Uke aus. Danach gleitet Uke auf Nage zu, bis die erforderliche Distanz (Maai) erreicht ist. Die ausgestreckten Tegatanas der Beiden müssen sich berühren.

### Vorgleiten des Uke:

Der Uke platziert seine beide Fäuste ca. 20 cm auf Schulterbreite vor seinen Knien und zieht dann seinen Körper in gleichmäßiger Bewegung so heran, dass die Knie zwischen seinen abstützenden Fäuste gesetzt werden. Diese Form der Fortbewegung gilt auch für das Vorgleiten des Uke zwischen den einzelnen Techniken.





(Achtung: Ein Platzieren der Knie über die Fäuste hinaus, um schnell Raum zu gewinnen, entspricht nicht dem traditionellen Bewegungsablauf).





Nage und Uke sitzen vor Beginn in *Zaho* auf dem Spann der Füße ab. Der Nage sitzt zunächst in dieser Haltung, um seine Friedfertigkeit zu demonstrieren. Es empfiehlt sich hier ein eine "leichte" Position in *Kamei* einzunehmen. Diese Position verhilft insbesondere dem Uke dazu, sich dem Druck auf den Ellenbogen (Irimi-Ausführung) geschmeidiger anzupassen.

Die Angriffsaufnahme kann vom Nage - je nach körperlicher Fitness - auf dem Spann oder auf den aufgestellten Zehen ausgeführt werden

Nur bei der 1. Form (Ude-osae) wird die Aufnahme des Angriffs (Shomen-uchi) mit einem Fußtritt (Atemi) zum Körper des Uke eingeleitet. Hierbei ist zu beachten, dass der Fuß erst zurückschnellt, um dann in den Uke einzutreten. Erst das Zurückziehen des Fußes ermöglicht ein raumgreifendes Eintreten in den Uke. Unmittelbar vor dem Fußtritt empfiehlt sich in Zaho das vordere Knie leicht nach außen zu verschieben, um den Uke in einer leicht schrägen Postion zu "treffen".

Diese Knieposition erleichtert das nachfolgende Eintreten in den Uke. Der Nage tritt mit dem Bein in den Uke ein, welches dessen Körper am nächsten ist. Diese Vorgehensweise widerspricht nicht der üblichen Technik-Vorgabe (innere Fuß anfangs hinten), da bei einer Ausführung der Katamae-waza - Techniken in Zaho das Gleichgewicht des Uke in dieser Phase bereits gebrochen ist und eine Gegenreaktion, die zur Destabilisierung des Nage führen könnte, nicht mehr möglich ist.

Der Nage sollte beim Eintritt entsprechend seinen körperlichen Voraussetzungen - seinen Fuß so nah wie möglich auf Höhe des Schulterbereiches des Uke platzieren, um den Uke aus dem Gleichgewicht zu bringen (Uke muss sich mit freiem Arm abstützen).

abstützen).
In einer Art Wellenbewegung nimmt der Nage die Angriffskraft auf, um diese auf den Uke zurückzuführen. Hierbei empfiehlt sich, in der Rückwärtsbewegung das Knie des beim Uke befindlichen Beines durchzudrücken, so dass naturgemäß auch das Körperzentrum zurückgenommen wird und der Uke leicht geführt werden kann. In der anschließenden Vorwärts-

bewegung wird das Knie wieder

angewinkelt und vor der Verhebelung des Arms im Achselbereich platziert.







Im Unterschied zu den Techniken Kotemawashi, Kote-hineri und Tekubi-osae
der 1. Kata in **Tenkan** wendet sich der
Nage beim seitlichen Herausführen der
Angriffs nur so weit weg, dass er den
Schlagarm an sich vorbeiführt und somit
etwas quer vor sich hat. So hat der
Nage - beim Zurückziehen des
Schlagarms durch den Uke - die
Möglichkeit, sich der Bewegung ohne
Verdrehen der Hüfte anzupassen.
Er kann in der nachfolgenden Verhebelungsphase somit leichter sein inneres

Knie hinter den Uke setzen, um dieses dann als Drehpunkt für nachfolgende Tenkan-Bewegung hinter dem Uke zu platzieren, wo es bis zur abschließenden Verhebelung auch bleibt.



Nach Abschluss der Tenkan-Bewegung sollte das vordere Knie des Nage - ohne Korrektur - in der Achsel des Uke platziert sein, um daran anschließend die Verhebelung durchzuführen.

Am Ende verbeugen sich Beide im Kniestand zueinander (erst linke Hand am Boden).

Beim Aufstehen wird zunächst das rechte Bein aufgestellt. Beide bewegen sich zurück in ihre Ausgangsposition und verbeugen sich abschließend zum Betrachter wie bei der 1. Kata.

Autor: Wolfgang Schwatke – 5. Dan Aikido / Technischer Leiter des AVB e.V. (veröffentlicht: 01.03.2013)