



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



### Erklärung des Begriffs Kokyu

Stand:  
03.12.2019

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

---

In den Kampfkünsten und so auch im Aikido wird der Begriff *Kokyu* mit der „Atemkraft“ in Verbindung gebracht.

Seit unserer Kindheit begleitet uns die Muskelkraft, die wir zur Bewältigung unserer zahlreichen Aufgaben tagtäglich gebrauchen. So ist auch in vielen Wettkampfsportarten neben den speziellen Techniken der Einsatz der Muskelkraft von großer Bedeutung.

Aber gleich zu Beginn des Aikido-Trainings werden wir unzählige Male von den Trainern\*innen dahingehend angehalten, die Aikido-Techniken nicht mit Muskelkraft auszuführen. Wir werden über die Vorgehensweise aufgeklärt, einen Angreifer in eine instabile Position zu führen, um diesen dann mit der Atemkraft zu werfen.

Mit *Kokyu* zu werfen bedeutet, den Angreifer während des Ausatmens zu führen. Denn die Erfahrung zeigt, dass wir Menschen mit dem Ausatmen geistig und körperlich stärker sind als wenn wir dabei Einatmen oder die Luft anhalten. Ein anschauliches Beispiel hierfür sind die Bruchtests im Karate ö.ä. Das Zerschlagen eines Bretts geschieht mit einem kräftigen *Kiai*, sodass die Akteure dabei Ausatmen müssen.

Für das Aikido bedeutet dies, dass wir z.B. einen Schlagangriff ab der ersten Kontaktaufnahme bis zur Führung des Angreifers in die Schlüsselposition „einatmen“. Wir bleiben in dieser Phase passiv, wir bauen keinen Gegendruck bzw. Widerstand auf, so dass der Angreifer subjektiv glaubt sein Angriff sei erfolgreich. Erst wenn wir ihn in die Schlüsselposition geführt und dabei destabilisiert haben, setzen wir uns jeweilige Technik an, die wir dann während der gesamten Ausführung mit dem Ausatmen begleiten.

Nachdem die Ausführung der Aikido-Techniken in der Regel ca. fünf Sekunden dauern, ist es mit etwas Übung leicht, die Ausführungen der Techniken mit einer kontinuierlichen Ausatmung bis zum Schluss zu begleiten.

Diese Ausatmen (Bauchatmung) macht uns stark und fokussiert Körper und Geist auf unsere augenblickliche Handlung.

Um die Atmung den Ausführungen der Techniken anzupassen, gibt es im Aikido diverse Übungsformen, so z.B. „*Kokyuho* in *Zaho*“. Hier wird im Kniestand versucht, die Angriffskraft (*Ryote-tori*) mit einer kurzen Bewegung - unter Einsatz der *Tegatana* und der korrekten Atmung – aufzunehmen, umzulenken und gegen den *Uke* einzusetzen. Ist dies geschehen, wird er mit Unterstützung der Atmung kontrolliert zu Boden geführt.

Im Aikido werden viele Wurftechniken mit *Kokyu-nage* bezeichnet. Es handelt sich dabei zumeist um Techniken, bei denen der *Uke* während der gesamten Ausführung der Techniken bemüht ist den *Nage* durch Zugriff festzuhalten. *Nage* führt mit seinen Techniken den *Uke* jedoch soweit bis dieser seine Stabilität verliert und fallen muss.

*Kokyu-nage* sind sehr anspruchsvolle Techniken, die aufgrund ihre Schwierigkeiten erst in den Dan-Prüfungen auf dem Programm stehen.

