

Kuzushi

Stand:
22.11.2019

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

In vielen japanischen Wettkampfsportarten aber auch in der Kampfkunst Aikido steht der Begriff *Kuzushi* für das Stören und Brechen des Gleichgewichts. Dabei geht es vorrangig darum, mit Kuzushi den Uke aus seinem Gleichgewicht zu bringen also ihn aus seiner stabilen Körperhaltung zu führen, um diesen letztendlich zu kontrollieren oder werfen zu können. So lernen die Judokas und Aikidokas frühzeitig, dass sie ihre Techniken nur wirkungsvoll anwenden können, wenn vor dem Ausführen der jeweiligen Technik ihre Ukes zuerst aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

In einem engen Zusammenhang mit Kuzushi steht im Aikido das Prinzip der „rechten Mitte“. Hat ein Mensch seine „rechte Mitte“ bzw. „richtige Mitte“ gefunden, bedeutet dies, dass er über eine geistige und körperliche Stabilität verfügt und mit beiden Füßen geerdet ist.

Wann liegt nun diese körperliche und damit auch geistige Stabilität vor?

Stabilität

Wir stellen uns ein Senklot (rote Linie) vor, welches bei einer aufrecht stehenden Person am Scheitel befestigt wurde und senkrecht über der Nasenspitze, durch den Bauchnabel /Körperzentrum (heller Punkt) verläuft und zwischen den Füßen auf dem Boden auftrifft. Liegt diese Konstellation vor, ist der Mensch geistig und körperlich stabil und somit „geerdet“. Er befindet sich in seinem eigenen, sicheren Wirkungskreis (Kreis).



Instabilität

Wird die zunächst stabil stehende Person nun durch Zug oder Schub so bewegt, dass das Senklot (rot) nicht mehr durch ihr Körperzentrum läuft, wird sie instabil. Merkmale für eine gelungenen Anwendung von Kuzushi ist die Schrägstellung der Schulter und das Aufstellen oder Abheben eines Fußes vom Boden. Die Person wird aus ihrem Wirkungskreis herausgezogen oder -geschoben.



Wird eine Person so in eine körperlich instabile Position geführt, ist ihr vorrangiges Bestreben sich sofort wieder körperlich zu stabilisieren. Dabei verliert sie kurz ihre Konzentration und wird geistig instabil. Denn ihr einziger Gedanke richtet sich in diesem Moment nur auf das Wiedergewinnen der körperlichen Stabilität. Alle zuvor geistig aufgebauten Ziele (z.B. Angriffstaktiken bzw. -strategien) gehen für einen kurzen Moment gedanklich verloren.

Diese Person hat aufgrund der Anwendung von Kuzushi für einen kurzen Moment ihre „rechte Mitte“ verloren.

In diesen sehr kurzen Momenten treten fortgeschrittene Aikidokas an ihre Ukes heran, um die sich anbietende Verteidigungstechnik mit Erfolg einsetzen zu können.