



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



Aufbau einer methodischen Übungsreihe (Abgrenzung zur Ganzheitsmethode)

Stand:
19.11.2019

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

I. Grundsätzliches

Überall dort wo Menschen anderen Menschen etwas beibringen, werden Methoden angewandt, um den noch „Unwissenden“ das Erlernen neuer Techniken, Verfahren o.ä. auf dem einfachsten Weg zu vermitteln. Dies gilt für den privaten und beruflichen Alltag ebenso wie für den sportlichen Bereich, in dem ständig und intensiv neue Techniken und Bewegungsabläufe zu erlernen sind. So auch im Bereich der Kampfkunst Aikido.

Im Laufe der Jahre hat sich das Erlernen von neuen Techniken im Rahmen der *methodischen Übungsreihe* durchgesetzt, da diese Form der Vermittlung von Techniken für Menschen aus unserem Kulturkreis, die zumeist nach Erklärung zu jeglichen Sachverhalten streben, wohl am ehesten als geeignet erscheint. Dieser Umstand hat im sportlichen Bereich zur Folge, dass diese Form der Lernmethodik auch in der Ausbildung für die Aikido-Trainerlizenzen des Deutschen Aikido-Bund e.V. einen hohen Stellenwert einnimmt.

Schaut man zurück auf die Anfängen des Aikidos und der Vermittlung von Techniken in den japanischen Budo-Diziplinen in Japan, stellt sich die Vermittlung von Techniken in einer anderen Form dar. In noch heute sehr traditionell geführten Aikido-Stilrichtungen und auf Lehrgängen mit noch traditionell ausgerichteten hohen japanischen Aikido-Meistern, erfolgt die Vermittlung der Techniken an die „normalen“ Schüler*innen in der Form, dass die jeweiligen Techniken von den Meistern nahezu kommentarlos mehrmals vorgezeigt werden. Die Schüler müssen über das ständige Üben und Wiederholen der Techniken - bei gelegentlichen Korrekturen der Meister - eigenständig die Zusammenhänge der Techniken wahrnehmen und somit erlernen.

II. „Ganzheitsmethode“ im Aikido

Bei der *Ganzheitsmethode* wird den Aikidokas die Technik in ihrer Gesamtheit vorgeführt und dabei auf bestimmte Schlüsselpositionen und Merkmale hingewiesen, die entscheidend für die korrekte Durchführung und Wirksamkeit der Technik sind. Sie üben daraufhin die Technik auch in ihrer Gesamtheit und werden von ihren Trainer*innen korrigiert, wenn dies notwendig erscheint.

Die Anwendung dieser *Ganzheitsmethode* erscheint zielführend, wenn die Aikidokas bereits als weiter „fortgeschritten“ eingestuft werden können und sie somit bereits die technischen Fertigkeiten mitbringen. Dass heißt, sie verfügen bereits über ausreichende Vorkenntnisse im Hinblick auf die Basisbewegungen, auf ähnliche Technikabläufe sowie auf die Elemente und Prinzipien des Aikidos.

III. „Methodische Übungsreihe“ im Aikido

Im Gegensatz zur *Ganzheitsmethode* werden die Aikidokas bei der *methodischen Übungsreihe* schrittweise und über das Erlernen einzelner Segmente aufbauend an die angestrebte Technik herangeführt. Gerade bei Anfänger*innen bietet sich diese Übungsreihe an.

Hierfür exemplarisch kann im Aikido das Heranführen an die Fallschule genannt werden. So werden bei der Rückwärtsfallschule (Ushiro-ukemi) die Anfänger*innen - bei ständiger Hilfestellung

- über das ausschließliche Rollen auf dem Rücken an das Rollen über den Rücken mit der Knieberührung auf dem Boden herangeführt. Um daran anschließend das Vorsetzen des freien Beines zu üben, das dann ein korrektes Aufstehen erst ermöglicht. Abschließend erlernen die Anfänger*innen diese Bewegungsabläufe aus dem Standposition erst alleine und dann später mit Partner*innen.

Beim nächsten Schritt - also beim Erlernen der Vorwärtsfallschule (Mae-ukemi) - findet das Lehrprinzip „vom Einfachen zum Schweren“ bzw. „vom Bekannten zum Neuen“ seine Beachtung.

Nach der erlernten Rückwärtsrolle stellt das Rollen auf dem Rücken für die Aikidokas kein Problem mehr dar. Daher rollen die Aikidokas auf dem Rücken rückwärts bis ein Knie den Boden berührt, um dann wieder aus dieser Position nach vorne zu rollen, so dass sie hier bereits unbewusst vorwärts rollen. Danach folgt ein Vorwärtsrollen aus dem Bockstand und daran anschließend aus dem Kniestand über die gestreckte Togatana, bis sie das Vorwärtsrollen aus den Standposition praktizieren. Beherrschen nun die Aikidokas das sichere Vorwärtsrollen sicher, können sie zur Steigerung auch das Rollen über ein leichtes Hindernis ausprobieren.

Auch bei fortgeschrittenen Aikidokas sollten Bewegungsabläufe von bereits bekannten Techniken für das Erlernen von neuen Techniken aufgenommen werden; z.B. Angriffsaufnahmen in Katamae-waza, da alle dem Ude-osae nachfolgenden Techniken mit der Angriffsaufnahme des Ude-osae („Ellenbogen-Kontrolle“) bis zur „Schlüsselposition“ nahezu identisch sind. Dies gilt auch bedingt bei Nage-waza wie z.B. für die Angriffsaufnahme bis zur „Schlüsselposition“ zum Irimi-nage, Koshi-nage irimi.

Mitunter setzt sich eine „höhere“ Technik aus mehreren bereits trainierten Techniken zusammen; wie z.B. *Koshi-nage-kote-hineri*. Unter dem Aspekt „vom Bekannten zum Neuen“ bietet sich an, im Vorfeld die wesentlichen Elemente des *Koshi-nage* und des *Kote-hineri* herauszuarbeiten, die dann später zum *Koshi-nage-kote-hineri* zusammengefügt werden.

Hier ist anzumerken, dass die Trainer*innen die Möglichkeit haben zahlreiche Zwischenschritte - auch in spielerischen Form – einzufügen, um die Aikidoka in sehr kleinen Schritten behutsam voran zubringen.

Beim Erlernen der Verteidigungstechniken können bereits bestimmte Elemente der Technik vorab in die Gymnastik, in das Üben der Sabaki-Formen (alleine oder mit Partner) aufgenommen sowie bereits bewegungsverwandte Techniken vorab und zielführend auf die neue Technik hin trainiert werden.

Ziel der *methodischen Übungsreihe* ist es, die Übenden beim Heranführen an die Techniken nicht zu überfordern und ihnen nicht die Lust am Lernen zu nehmen. Das schrittweise Heranführen verhindert - insbesondere bei Anfänger*innen – ein Gefühl der Orientierungslosigkeit und eine damit verbundene Frustration im frühen Lernstadium, was erfahrungsgemäß sehr schnell zum Ausstieg aus dem Training führt.

Die *methodische Übungsreihe* verschafft den Lernenden ständig kleine Erfolgserlebnisse auf den einzelnen Entwicklungsstufen und motiviert zum Weitermachen.

Mit dieser Übungsreihe wird auch die Gefahr von Verletzungen und einer körperlichen Überforderung - gerade bei Untrainierten – verhältnismäßig gering gehalten.

Zusammenfassend

„Ganzheitsmethode“

Technik wird in seiner Gesamtheit vorgeführt und unter Hilfestellung der Trainer auch in ihrer Gesamtheit trainiert.

„Gesamtheitsmethode“ ist grundsätzlich geeignet für Fortgeschrittene, die über die körperlichen und geistigen Fähigkeiten und somit über die hinreichende Motivation verfügen. Ihnen sind in der Regel die Elemente und Komplexität der Techniken vorab bekannt.

Methodische Übungsreihe

„Methodische Übungsreihe“ führt schrittweise und aufbauend über das Erlernen einzelner Segmente an die angestrebte Technik heran.

Diese Übungsreihe ist für Anfänger*innen und weniger Fortgeschrittenen, die noch nicht die Zusammenhänge und Prinzipien der Techniken erkennen, geeignet. Elemente der angestrebten Technik können vorab in die Gymnastik, in das Üben der Sabaki-Formen (alleine oder mit Partner) aufgenommen werden.

Ziel der *methodischen Übungsreihe* ist es, die Übenden beim Heranführen an die Techniken nicht zu überfordern.

Das schrittweise Heranführen verhindert - insbesondere bei Anfängern – ein Gefühl der Orientierungslosigkeit und damit verbundene Frustration im frühen Lernstadium:

Die *methodische Übungsreihe* verschafft den Lernenden ständig kleine Erfolgserlebnisse auf den einzelnen Entwicklungsstufen und motiviert zum Weitermachen.

Mit dieser Übungsreihe wird auch die Gefahr von Verletzungen und einer körperlichen Überforderung - gerade bei Untrainierten – verhältnismäßig gering gehalten.