



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



Erklärung des Begriffs Sabaki

Stand:
03.12.2019

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

Im Aikido steht der Begriff *Tai Sabaki* sinngemäß für aufrechte Schrittbewegungen. Diese verschiedenen Schrittvarianten werden eingesetzt, um Angriffskräften zum Selbstschutz auszuweichen aber auch um sich in eine vorteilhafte Position zum Angreifer zu verschaffen, um die Selbstverteidigungstechniken Erfolg versprechend einsetzen zu können.

Im Aikido werden die fünf nachfolgend aufgeführten Sabakis (Schrittbewegungen) angewandt, mit denen alle Anforderungen erfüllt werden:

- Tsugi-ashi (Gleitschritt / vor- und rückwärts)
- Ayumi-ashi (Gehschritt / vor- und rückwärts)
- Irimi-ashi (Gleitschritt vorwärts – in der Endphase Körperdrehung um 180° wobei die Füße mitgedreht werden aber ihren Standplatz dabei nur geringfügig verändern)
- Tenkan-ashi (Ausweichen um 180 ° mit dem hinteren Bein um das vordere Standbein)
- IrimiTenkan (Lückenloses Aneinanderreihen von Irimi-ashi und Tenkan-ashi – für diese Schrittreihe wird oft auch der Begriff *Tai sabaki* verwendet)

Um Sabakis effizient ausführen zu können ist notwendig, das Körperzentrum während der Bewegungen so weit herab zu senken, dass die Knie dadurch leicht gebeugt werden und die Füße des Aikidokas nicht zu eng stehen. Erst diese Körperhaltung ermöglicht, in gleitenden Bewegungen die unterschiedlichen Schrittfolgen zu wechseln und in einen sicheren Stand zu gelangen. Damit wird gewährleistet, dass der Aikidoka auch in der Bewegung sich immer in seinem Wirkungskreis und somit in seiner „rechten Mitte“ befindet

Wenn sich ein fortgeschrittener Aikidoka verteidigt und seine Verteidigung z.B. mit einem finalen Wurf beendet, wechselt er während seiner Verteidigung mitunter mehrmals die Schrittfolgen so gekonnt, dass diese in einem Fluss ablaufen und von ihm als eine Einheit empfunden werden.

Beispiel Verteidigung: Kaiten-nage uchi tenkan – Angriff: Yokomen-uchi
Angriffsaufnahme (*IrimiTenkan*) – Schlagarm weiterführen und Uke um 180° wenden (*Ayumi-ashi / Tenkan-ashi*) - unter dem gegriffene Arm durchtauchen (*Irimi-ashi*) – über den gegriffenen Arm Gleichgewichtsbrechung und nach außen führen (*Tsugi-ashi*) – den instabilen Uke mit einer Schleuderbewegung zum Wurf begleiten (*Tenkan-ashi / Ayumi-ashi / IrimiTenkan*)
Diese Abfolgen können nur gelingen, wenn der Nage über die nötige körperliche Stabilität verfügt, geistig flexibel ist und in seinen Bewegungen entspannt agiert.

Erwartet jedoch ein Aikidoka einen Angriff in einer „stocksteifen“ Haltung mit durchgedrückten Knie, wird ein schnelles Ausweichen sehr selten gelingen. Denn bevor der Aikidoka seine Sabakis einsetzen kann, muss er sich erst aus seiner starren Körperhaltung lösen. Dieses Lösen dauert sicherlich nur den Bruchteil einer Sekunde, der aber für eine wirkungsvolle Verteidigung schon zu lang ist. Daher ist die Körpermitte bei den Ausführungen von Sabakis oder Verteidigungstechniken immer leicht abzusenken, um so schnell auf neue Situation vorbereitet zu sein.

Diese Vorgabe gilt für die Verteidigung gegen bewaffnete oder waffenlose Angreifer im gleichen Maße, ebenso bei der Verteidigung mit dem Jo (Stock).