



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



Erklärung des Begriffs Tegatana

Stand:
03.12.2019

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

In den Budo-Disziplinen steht der Begriff *Tegatana* für „Schwerthand“.

Bei einer Anwendung der Tegatana ist der dazugehörige Arm bei leichter Beugung gestreckt und die Hand ist etwa senkrecht aufgestellt. Die Handkante ist dabei auf den Angreifer gerichtet. So können wir uns die Unterseite des Armes mit seiner Handkante wie die Schneide einer Schwertklinge vorstellen. So wie mit einem bereits gezogenen japanischen Schwert (Katana) der Gegner auf Distanz gehalten wird, sollten wir auch unsere Tegatana gebrauchen.

Mit der Tegatana (Hand/Arm) halten wir uns während der Angriffsaufnahme, bei der anschließenden Ausführung der Selbstverteidigungstechnik und der finalen Kontrolle (Hebel oder Wurf) den Angreifer immer auf Distanz.

Die Muskulatur in Hand und Arm sollte in dieser Position kaum spürbar angespannt sein. Vielmehr ist es die Energie (KI), welche aus dem Körperzentrum, an der Unterseite des gestreckten Armes und über den kleinen Finger aus dem Körper strömt. Diese über die Atmung geleitete Kraft bringt die nötige Stabilität.

Um zu der nötigen Stabilität zu gelangen, welche wir für den Einsatz einer Teganta brauchen, gibt es z.B. die Übungsform des „unbeugsamen Armes“.

Dabei legt der Nage seine Tegatana mit der geöffneten Hand auf die Schulter seines gegenüberstehenden Uke, während dieser beide Hände in dessen Ellenbeuge platziert. Auf Zeichen des Nages beginnt er mit ständig steigendem Druck nach unten (nicht ruckartig) den Arm zum Einknicken zu bringen. Der Nage ist bemüht ohne Muskelkraft sondern nur mit Atemkraft den Druck standzuhalten. Dies geschieht, indem er konzentriert - ohne auf den Uke zu achten - von seinem Bauch aus über den Arm und kleinen Finger seine Ausatmung ins Universum leitet.

