



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



Erklärung des Begriffs Ukemi

Stand:
04.12.2019

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

Im Aikido wird der Begriff *Ukemi* meist mit der Bezeichnung „Roll- und Fallschule“ erklärt, welche alle Varianten des Rollens und Fallens einschließt.

Die Kampfkunst Aikido ist wohl die einzige Budo-Disziplin, in welcher die Angreifer*innen bei der Verteidigung weiträumig geworfen werden. Aikido stellt sich dabei als eine sehr dynamische Form der Verteidigung dar, in der Angriffe auch unter Mithilfe der Zentrifugalkraft kontrolliert werden. Sie zeigt auch, dass in einer ernsthaften, körperlichen Auseinandersetzung außerhalb des Dojos, sich ein Angreifer, der nicht die Fallschule beherrscht, bei den dynamischen Würfen erheblich verletzen kann.

So ist Aikido zwar eine friedvolle Form der Verteidigung, allerdings nur solange wie es die Verteidigungssituation zulässt.

Um im Training die Verletzungsgefahr beim Fallen für die übenden Aikidokas so gering wie möglich zu halten, trainieren sie von Beginn an nur die Formen der Fallschule, welche ihrem Leistungsniveau zumutbar sind und kein Risiko für sie darstellen. Begonnen wird mit dem Rückwärtsrollen. Daran anschließend erweitert sich die Fallschule mit dem Vorwärtsrollen und Seitwärtsrollen sowie mit dem Seitwärtsfallen. Bis diese mit dem „freien Fallen“ ihren Abschluss findet. Die Fallschule erlernen die Schüler*innen (Kyu) stufenweise und entsprechend dem angestrebten Gürtelgrad wie nachfolgend aufgeführt:

- Ushiro-Ukemi (Rückwärtsrollen) - 5. Kyu (Gelbgurt)
- Mae-Ukemi (Vorwärtsrollen) - 4. Kyu (Orangegurt)
- Yoko-Ukemi (Seitwärtsfallen und -rollen) - 3. Kyu (Grüngurt)
- „Freies Fallen“ - 2. Kyu (Blaugurt)

Das Erlernen der Fallschule hat im Lehr- und Prüfungswesen des DAB einen hohen Stellenwert. Diese zu können ist von hoher Wichtigkeit, damit sich die Aikidokas beim Erlernen der Techniken im partnerschaftlichen Training in ihrer Rolle als Uke nicht verletzen. Sie dient dem Selbstschutz.

Zudem ermöglicht ein gekanntes Rollen und Fallen, dass ein geworfener Aikidoka sofort wieder in eine stabile, aufrechte Standposition (Migi- oder Hidari kamae) gelangt, um sich einem erneuten Angriff entgegenstellen zu können.

Daher sind im Aikido-Training nur sehr selten nennenswerte Verletzungen zu verzeichnen. Dieser erfreuliche Umstand ist auch darauf zurückzuführen, dass die Übenden von ihren Lehrern*innen mit Bedacht an jede neue Technik herangeführt werden, um die Verletzungsgefahr so gering wie möglich zu halten. Dies gilt im Besonderen beim Erlernen der Fallschule, den ein nicht fachgerechtes Lehren kann hier durchaus zu Verletzungen führen.

Für das Erlernen der Fallschule bietet sich die Anwendung der methodische Übungsreihe geradezu an. So lernen die Anfänger*innen schrittweise das Rückwärtsrollen (zunächst nur Wippen auf dem Rücken → Rollen auf dem Rücken → Rollen aus dem Kniestand (ein Bein aufgestellt) → Rollen aus dem Stand). Auch bei den dann nachfolgenden Formen der Fallschule führen die Aikidokas die für die jeweilige Form typischen Bewegungen zuerst am Boden aus, bis sie diese über den Kniestand auch aus der aufrechten Standposition anwenden können.

Autor: Wolfgang Schwatke - 6. Dan Aikido / Technischer Leiter des AVB e.V. (veröffentlicht: 04.12.2019)