

Sportvereinigung Mögeldorf 2000 e.V.

Der Sportpark im Nürnberger Osten



合

AI

氣

KI

道

DO



Verantwortlich für den Inhalt:

Michael Marks Abteilungsleiter Aikido in der SPVGG Mögeldorf 2000

Kontakt unter: - aikido@spvgg-moegeldorf.de

Was ist Aikido ?

>> **Aikido ist „richtig laufen“ lernen** <<

Wir meinen damit nicht nur die merkwürdigen Fortbewegungsformen (insbesondere von Jugendlichen), die man kaum als ‚aufrechtes Gehen‘ bezeichnen kann, ... sondern vielmehr die Fertigkeiten, die man braucht um sicher und unversehrt an sein Ziel zu kommen.

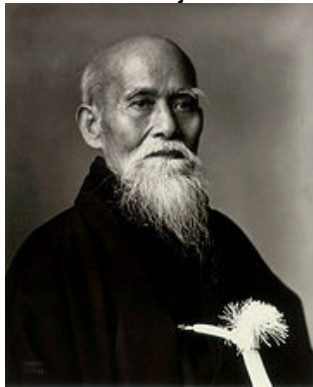
Und das ist manchmal gar nicht so einfach:

Ich kann auf meinem Weg ausrutschen, stolpern, geschubst werden oder sogar angegriffen werden.

Dass ich mit diesen Situationen umgehen kann und mir dabei nichts ernsthaftes passiert, das ist Aikido.

>> **Aikido ist eine Kampfkunst** <<

Aikido gehört – wie auch Karate und Judo – zu den modernen japanischen Kampfkünsten und wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von **Morihei Ueshiba** aus verschiedenen jahrhundertealten Kampfkünsten entwickelt.



Morihei Ueshiba (1883 – 1969)

Aikido zählt zu den „weichen“ Kampfkünsten (im Gegensatz zu den „harten“ Kampfkünsten wie Karate und Taekwondo), und beinhaltet keine Schläge oder Fußtritte.

Wir wollen den Angreifer nicht zerstören, sondern angriffsunfähig machen.

Aikido hat das Ziel, einem Angriff auszuweichen und den Angreifer durch Wurf- und Haltetechniken zu kontrollieren. Die Techniken im Aikido beruhen auf anatomischen Kenntnissen (Druckpunkte, Bewegungsmöglichkeit von Gelenken) und physikalischen Prinzipien (Achsen, Hebel), deren Bewegungsmuster sehr stark von Schwerttechniken (aus dem Kenjutsu) beeinflusst sind.

Angriffe werden im Aikido nicht geblockt, sondern so umgelenkt, dass wir danach mit entsprechenden Wurf- und Hebeltechniken den Angreifer zu Fall bringen und ihn kontrollieren können. Die Dynamik im Aikido entsteht stattdessen durch zentrierte, runde Drehbewegungen (wobei die Kreise im Lauf der Zeit immer kleiner werden), Richtungswechsel und dem Erkennen und Ausnutzen des richtigen Zeitpunkts für eine Technik („Timing“).

Da wir dabei die Angriffsenergie ausnutzen und die Hebel an körperlichen „Schwachstellen“ ansetzen, ist für Aikido auch keine Körperkraft erforderlich.

Was bedeutet Aikido ?

合気道

Der Name "Aikido" besteht aus den 3 sino-japanischen Schriftzeichen (Kanji):

- 合 - **ai** – verbinden, verknüpfen
- 気 - **ki** – (Lebens-) Energie
- 道 - **dō** – Weg, Methode

und kann etwa mit *Prinzip der Koordination körperlicher und geistiger Energie* übersetzt werden.

Was sind die Inhalte des Aikido- Trainings

>> *wesentliche Elemente und Übungsinhalte* <<

- Meditation (am Anfang und am Ende der Übungsstunde)
- Gymnastik und Dehnungen
- Fallschule (vorwärts, rückwärts, seitwärts – jeweils hart und weich)
- Ausweichbewegungen
- zentrierte Körperdrehungen und Schrittformen
- Wurf- und Haltetechniken

Die Wurf- und Haltetechniken werden bei Anfängern mit festgelegten, formalisierten Angriffen geübt, bei Fortgeschrittenen (ab 1. Dan) mit willkürlichen, freien Angriffen gegen einen oder mehrere Angreifer.

Die Techniken werden paarweise im Stehen oder im Sitzen geübt, wobei die Rollen (Uke ↔ Nage) regelmäßig gewechselt werden. Die Partner arbeiten dabei zusammen, damit jeder einzelne seine Technik perfektionieren kann.



>> **Angriffsformen und Techniken** <<

- festgelegte, stilisierte Angriffe (Halte-, Würge- und Schlagangriffe) **15-20**
 - Wurf- Techniken (Grundformen) **10-15**
 - Haltetechniken (Grundformen) **5**
- } je nach Stilrichtung und Schule

Ausmultipliziert ergeben sich damit ca. **200-250** Kombinationen, die – aufgeteilt in 6 Prüfungsblöcke – bis zum 1. Dan erlernt werden (→ Prüfungsordnung im Anhang).

Im Fortgeschrittenen-Training werden diese Grundtechniken dann variiert bzw. miteinander kombiniert und durch Techniken mit / gegen Waffen (Stock, Schwert, Messer) ergänzt, um die waffenlosen Bewegungsabläufe besser verstehen zu können.

Ziel ist es, in den eigenen Bewegungen frei zu werden und nicht mehr über jeden Schritt nachdenken zu müssen. Die gelernten Bewegungsabläufe sollen sich im Unterbewusstsein festigen.

Regelmäßiges Üben verbessert die Beweglichkeit und fördert Konzentration, Koordination, Grob- und Feinmotorik und ermöglicht Aufmerksamkeit nach allen Seiten.

Aikido und Selbstverteidigung

Bei regelmäßiger Übung ist Aikido eine gut erlernbare Kampfkunst; dennoch dauert es einige Jahre, bis ein Schüler in der Lage ist, sich mit Aikido wirkungsvoll zu verteidigen. Dann aber gehört Aikido zu den effektivsten Kampfkünsten und ist deshalb auch Bestandteil der Ausbildung von Militär- und Polizeieinheiten (u.a. in Japan).

Aber:

mit diesen wirkungsvollen Selbstverteidigungs-Techniken kann ich einen Angreifer ernsthaft verletzen, in einer Kampfsituation aber auch selbst verletzt werden.

Will ich das ? Wann darf ich solche Techniken einsetzen ? Wie weit darf ich gehen ?

Wesentlich wichtiger ist für uns, dass man durch regelmäßiges Üben von Fallschule, Ausweichbewegungen und Körperkoordination in der Lage ist, solche gefährlichen Situationen zu vermeiden; ... und das geht auch schon nach relativ kurzer Zeit.

Graduierungen und Prüfungen

Die Graduierungen im Aikido sind vergleichbar mit denen anderer Kampfkünste:

- **Anfänger:** 5. Kyu bis 1. Kyu (weißer Gürtel)
 - **Fortgeschrittene:** 1. Dan bis 8. Dan (schwarzer Gürtel)
- } schwarzer Hakama ab 1. Kyu

Graduierungen werden durch Vorführen diverser vorgegebener Techniken während einer Prüfung erreicht, ohne dass die Partner dabei als Gegner miteinander kämpfen (→ Prüfungsordnung im Anhang).

Wettkämpfe sind im Aikido nicht vorgesehen.

Was sind die Besonderheiten im Aikido für Kinder & Jugendliche ?

- die Trainingsdauer ist reduziert auf 1 Stunde (sonst lässt die Konzentration nach)
- die Gymnastik wird (teilweise) ersetzt durch Spiele
- wir legen Wert auf Beweglichkeit, Körperkoordination, Grob- und Feinmotorik
- wir beschränken uns auf die wesentlichen Angriffsformen und Grundtechniken
- wir legen Wert auf saubere Fallschule und solide Grundlagentechniken
- wir vermeiden „harte“ Hebeltechniken und „harte“ Fallschule (Verletzungsgefahr)
- wir legen **keinen** Wert auf schnelle Gürtelprüfungen

Altersbereich für Kinder: 8 bis 11 Jahre

Altersbereich für Jugendliche: 12 bis 15 Jahre

Außerdem werden wir – gerade am Anfang – die Schüler in Gruppen von in etwa gleichaltrigen und gleichgroßen Partnern aufteilen.

Als zusätzliche Motivation und um den Zeitbedarf vor der Prüfung zum 5. Kyu zu reduzieren, gilt für Kinder / Jugendliche folgendes erweitertes Prüfungsprogramm:

- | | |
|---------------|--|
| 7. Kyu | Fallschule vorwärts <u>und</u> rückwärts
Kote Gaeshi – Ai hanmi Katate Dori (Omote <u>oder</u> Ura) |
| 6. Kyu | Shiho Nage – Ai hanmi Katate Dori (Omote <u>oder</u> Ura)
Irimi Nage – Ai hanmi Katate Dori |

Der Wechsel von den Jugendlichen zu den Erwachsenen erfolgt nach der Pubertät.

Was sind die Besonderheiten im Aikido für Senioren ?

- bei der Gymnastik liegen die Schwerpunkte auf Verbesserung von Beweglichkeit, Körperkoordination, Grob- und Feinmotorik
- wir beschränken uns auf die wesentlichen Angriffsformen und Grundtechniken
- Die Techniken werden langsam und ausführlich geübt
- wir vermeiden „harte“ Hebeltechniken und „harte“ Fallschule (Verletzungsgefahr)

Für Senioren gibt es kein festgelegtes Mindestalter.

Auch Senioren können Graduierungsprüfungen ablegen;
die Prüfungsinhalte werden dabei individuell für die einzelnen Stufen festgelegt.

Dojo - Regeln

- Während der Meditation sitzen wir still und konzentrieren uns auf unsere Atmung
- Wenn wir nicht üben, setzen wir uns ab und beachten die Vorführungen und Erklärungen des Lehrers
- Vor und nach dem Üben verbeugen wir uns voreinander
- Wir helfen uns gegenseitig, die Techniken korrekt zu erlernen
- Wir üben fair, ohne unsportliche Handlungen und Nebengedanken
- Während der Übungen sind wir konzentriert und achten auf unsere Partner und die Nebenleute
- Wenn etwas unklar ist, melden wir uns beim Lehrer ohne die anderen Übenden zu stören und warten, bis der Lehrer zu uns kommt
- Anfang und Ende der Übungsphasen werden vom Lehrer festgelegt
 - Wenn ihr mit den Übungen beginnen sollt, werdet ihr vom Trainer dazu mit dem Kommando „*Hajime*“ (Anfangen) aufgefordert
 - Das Ende der Übungen wird vom Lehrer durch Händeklatschen und das Kommando „*Yame*“ (Aufhören) bekanntgegeben
- Wir achten darauf, dass Hände und Füße sauber und die Nägel nicht zu lang sind, um Verletzungen zu vermeiden

>> **Die korrekte Sitzhaltung** <<



Anhang: Prüfungsordnung (Stand 01.01.2011)

Prüfungsordnung für Kyu- und Dan- Grade SPVGG Mögeldorf 2000 Michael Marks 01.01.2011		Tachi Waza - Mæ										Tachi Waza - Ushiro						Buki Waza			Suwari Waza		Hanmi Handachi Waza					
		Ai hanmi Katatedori	Gyaku hanmi Katatedori	Kata Dori [Men Uchi]	Mune Dori	Morote Dori (Katate Ryote Dori)	Ryote Dori	Ryohiji Dori	Ryokata Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Jodan Tsuki	Chudan Tsuki	Ushiro Ryote Dori	Ushiro Ryohiji Dori	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro Kakae Dori	Ushiro Eri Dori [Men Uchi]	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Tanto Dori	Tachi Dori	Jo Dori	Shomen Uchi	Ryote Dori	Gyaku hanmi Katatedori	Ryokata Dori	Ushiro Ryote Dori	
Nage Waza	Shiho Nage	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Dan	1. Dan	2. Dan	2. Kyu	1. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan						1. Dan	2. Dan	3. Dan			2. Dan	3. Dan			
	Irimi Nage	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Dan	1. Dan	2. Dan	2. Kyu	1. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan						1. Dan	2. Dan	3. Dan	1. Dan	3. Dan	2. Dan	3. Dan			
	Kote Gaeshi	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Dan	1. Dan	2. Dan	2. Kyu	1. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan						1. Dan	2. Dan	3. Dan	1. Dan	3. Dan	2. Dan	3. Dan			
	Kaiten Nage		4. Kyu						2. Kyu	1. Kyu	1. Kyu													2. Dan				
	Tenchi Nage					1. Dan			2. Kyu	1. Kyu																		
	Koshi Nage					1. Dan		2. Dan																				
	Aiki Otoshi																											
	Juji Garami					2. Dan																						
	Sumi Otoshi						2. Dan																					
	Ude Kime Nage	3. Dan																										
Ushiro Kiri Otoshi	3. Dan																											
Kokyu Nage		2. Kyu	1. Kyu		1. Dan	1. Dan			3. Dan	3. Dan	3. Dan	1. Dan	3. Dan	2. Dan	2. Dan										3. Dan	3. Dan		
Katame Waza	Ikkyo		5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Dan	2. Dan	2. Kyu	1. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan	2. Dan								1. Dan	3. Dan	2. Dan	3. Dan			
	Ni kyo		3. Kyu	3. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Dan	2. Dan	2. Kyu	1. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan	2. Dan								1. Dan	3. Dan	2. Dan	3. Dan			
	San kyo		2. Kyu	2. Kyu					2. Kyu	1. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan	2. Dan	2. Dan	1. Dan						1. Dan	3. Dan	2. Dan	3. Dan			
	Yon kyo		1. Kyu	1. Kyu					1. Kyu	1. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan	2. Dan	2. Dan	1. Dan						1. Dan	3. Dan	2. Dan	3. Dan			
	Go kyo									1. Kyu	1. Kyu											1. Dan	3. Dan	2. Dan	3. Dan			



1. Dan Tachi Waza – Suwari Waza – Tanto Dori – Jo Kata – Taninzu Gake (Jiyu Waza – Ryohiji Dori / Yokomen Uchi)
 2. Dan Tachi Waza – Hanmi Handachi Waza – Tachi Dori – Kumi Tachi – Taninzu Gake (Jiyu Waza – Ryohiji Dori / Yokomen Uchi / Ushiro Waza)
 3. Dan Tachi Waza – Suwari Waza – Hanmi Handachi Waza – Jo Dori – Kumi Jo / Jo Waza – Futari Gake – Taninzu Gake (Jiyu Geiko)

Platz für eigene Notizen:

合氣道

