



# AIKIDO

SHU MEI KAN WIEN DOJO

修  
明  
館

## Programm Jänner / Feber 2007

|              |  |
|--------------|--|
| Thema        | <i>Kihon</i> <p>Dieser Begriff bezeichnet im Japanischen die <i>Grundlagen</i>, die <i>Basis</i>. Nach der Vorbereitung für die Kyu-Prüfungen und dem Lehrgang mit Claude wollen wir uns, im Sinne einer „Nachbereitung“, wieder vermehrt der korrekten Ausführung der Grundlagen widmen.</p> <p>Wie müssen wir uns bei einer bestimmten Technik als tori bewegen, damit sie effektiv wird? Wie müssen wir uns als uke bewegen, damit wir uns möglichst gut schützen können? Dabei wird uns bewusst werden, dass unser Körper die Antworten auf solche Fragen besser kennt als der Verstand.</p>                               |
| Vorbereitung | <i>Ukemi</i> : Wenn wir das Fallen wieder und wieder üben, dann gewöhnt sich der Körper daran und kann entsprechend reagieren, wenn wir geworfen werden.<br><i>Tenkai ashi / tenkan / irimi tenkan</i> : Bei den Übungen ohne Partner können wir daran arbeiten, unsere Bewegungen wirksamer und auch gesünder zu machen.<br><i>Suburi</i> : Auch beim Gebrauch der Waffen gilt: Durch wiederholtes Üben der Grundbewegungen werden diese dem Körper vertraut und damit „normal“.<br>Speziell der korrekte <i>shomen uchi</i> , der auch in vielen Techniken ohne Waffen vorkommt, sollte uns „in Fleisch und Blut übergehen“. |
| Techniken    | <i>Katame waza</i> : Vor allem bei den Hebeltechniken von <i>ikkyo bis gokyo</i> gilt es, die Essenz herauszuarbeiten, damit wir nicht an technischen Details hängen bleiben.<br><i>Jo waza</i> : Claude hat uns diesmal deutlich gezeigt, wo wir bei der Arbeit mit dem jo stehen: am Anfang. Gerade die Fortgeschrittenen (und auch wir Lehrer) sollten beim Gebrauch des Stocks sehr genau auf die eigene Haltung, die Deckung, den Abstand etc. achten, damit die Anfänger am lebenden Beispiel lernen können. Auf diese Weise wird so manche langwierige Erklärung überflüssig werden...                                  |
| Angriffe     | 08-01    14-01    Nachbereitung des Lehrgangs<br>15-01    28-01    ai hammi katate tori / shomen uchi / kata tori men uchi<br>29-01    11-02    gyaku hammi katate tori / yokomen uchi<br>12-02    22-02    ushiro ryote tori / ushiro ryo kata tori   |
| Abschluss    | <i>Haishin undo</i> : Rückendehnung zu zweit.  |