



# AIKIDO

SHU MEI KAN WIEN DOJO



## Programm Oktober bis Dezember 2008

Thema *Positionieren des Zentrums*

Claude hat diesmal viel Wert darauf gelegt, dass wir unsere Hüfte, das Zentrum unseres Körpers, im Verhältnis zum Angreifer zu jeder Zeit gut platzieren. Das beginnt bereits in der Vorbereitung auf einen Angriff durch ein gutes Kamae, aus dem wir uns entspannt und fließend bewegen können. Es setzt sich fort in einem effektiven Eingang inform einer Irimi- oder Tenkan-Bewegung, der schließlich die Basis für die Ausführung einer Technik bildet. Es ist zu beachten, dass im Aikido jede Armbewegung aus einer Hüftbewegung entsteht.

Über diese technischen Aspekte hinaus geht es beim Positionieren des Zentrums auch darum, den eigenen Platz zu finden und zu wahren. Wenn wir jederzeit „auf unserem Platz“ sind, bieten wir wenig Angriffsfläche, sei es physisch oder psychisch. Wir können unseren Weg gehen, ohne kämpfen zu müssen, genauso, wie wir auf der Matte Techniken ausführen können, ohne körperliche Kraft anzuwenden.

Vorbereitung *Aiki taiso*: Durch Übungen wie ikkyo undo, die uns Claude gezeigt hat, können wir uns von unseren Verspannungen im Rumpf befreien und das richtige Platzieren der Hüfte zunächst in Ruhe ohne Partner üben.  
*Suburi*: Grundübungen mit bokken und jo sind eine hervorragende Möglichkeit, die für das Aikido notwendigen Hüftpositionen und -bewegungen zu studieren.

Techniken *Eingänge*: Eine Technik gelingt am besten, wenn wir sie mit einer Bewegung einleiten, die dem Angreifer keine Möglichkeit für einen Konter bietet, die ihm das Gleichgewicht nimmt und bis zum Schluss nicht wiedergibt. Diese Art von Eingang gilt es zu finden.  
*Suwari waza & hammi hantachi waza*: Wenn wir uns auf den Knien bewegen, wird das Positionieren des Zentrums umso wichtiger, weil wir hier nicht so beweglich sind und Fehler schwer ausgleichen können.  
*Arbeit mit Waffen*: Bewegungen mit Waffen sind nur dann effektiv, wenn die Hüfte korrekt gesetzt wird. Vor allem Verkettungen von Waffentechniken sind brauchbare Übungen für Hüftbewegungen, die gleichzeitig kompakt und dynamisch sind.

Angriffe

06-10	19-10	Nachbereitung Lehrgang
20-10	02-11	Angriffe zu den Handgelenken (auch ushiro waza)
03-11	16-11	jodan / chudan tsuki ; mae geri
17-11	30-11	jo tori / nage no jo / tanto
ab	01-12	Techniken aus den Prüfungsprogrammen

Abschluss *Haishin undo*: Rückendehnung zu zweit.