



AIKIDO

SHU MEI KAN WIEN DOJO

修
明
館

Programm Feber bis Juni 2011

Thema	<i>Seika tanden</i>																														
	<p>Das japanische Wort <i>seika</i> meint „unter dem Nabel“, während <i>tanden</i> ein „zinnoberrotes Reisfeld“ bezeichnet. Dieses Bild steht für ein „glühendes Feld von Energie unter dem Nabel“, jenes Kraftzentrum, das etwa drei Finger breit unter dem Nabel im Inneren des menschlichen Körpers zu finden ist und gleichzeitig dessen physikalischen Schwerpunkt bildet. Wenn unsere Bewegungen im Aikido ihren Ursprung im <i>seika tanden</i> haben und auf das <i>seika tanden</i> bezogen bleiben, dann wirken sie kraftvoll und sicher.</p> <p>In den nächsten Monaten wollen wir die Wahrnehmung für dieses Zentrum entwickeln und verfeinern, um eine gute Basis für effektive und dynamische Techniken zu schaffen.</p>																														
Vorbereitung	<p><i>Seiza</i>: Bereits das Sitzen im Kniesitz in einer aufrechten Haltung ist eine hervorragende Übung für das <i>seika tanden</i>, welche auch von Schulen der Meditation genutzt wird.</p> <p><i>Bokken suburi</i>: In der Grundhaltung wird der <i>bokken</i> vor dem Zentrum gehalten, im <i>kime</i>, im Brennpunkt der Schnittbewegung, spannen wir das Zentrum kurz an, der ganze Körper wird eine kompakte Einheit.</p>																														
Techniken	<p><i>Suwari waza & hammi hantachi waza</i>: Die Bewegungen im Knien eignen sich besonders gut, um ein Gefühl für das eigene <i>seika tanden</i> zu bekommen.</p> <p><i>Irimi & tenkan</i>: Wir machen uns bewusst, dass <i>irimi</i> vor allem eine Bewegung des eigenen Zentrums in das Zentrum von <i>aite</i> bedeutet und dass bei <i>tenkan</i> das <i>seika tanden</i> die Drehachse bildet.</p>																														
Angriffe	<table><tr><td>31-01</td><td>13-02</td><td>kata tori</td></tr><tr><td>14-02</td><td>27-02</td><td>kata tori men uchi</td></tr><tr><td>28-02</td><td>13-03</td><td>shomen uchi</td></tr><tr><td>14-03</td><td>27-03</td><td>yokomen uchi</td></tr><tr><td>28-03</td><td>10-04</td><td>morote tori</td></tr><tr><td>11-04</td><td>24-04</td><td>ryote dori (speziell: koshi nage)</td></tr><tr><td>25-04</td><td>08-05</td><td>ushiro ryote tori / ushiro katate tori kubi shime</td></tr><tr><td>09-05</td><td>22-05</td><td>ryo kata tori / ryo sode tori</td></tr><tr><td>23-05</td><td>05-06</td><td>ushiro ryo kata tori / ushiro ryo sode tori</td></tr><tr><td>06-06</td><td>LG mit Claude</td><td>Prüfungsvorbereitung</td></tr></table>	31-01	13-02	kata tori	14-02	27-02	kata tori men uchi	28-02	13-03	shomen uchi	14-03	27-03	yokomen uchi	28-03	10-04	morote tori	11-04	24-04	ryote dori (speziell: koshi nage)	25-04	08-05	ushiro ryote tori / ushiro katate tori kubi shime	09-05	22-05	ryo kata tori / ryo sode tori	23-05	05-06	ushiro ryo kata tori / ushiro ryo sode tori	06-06	LG mit Claude	Prüfungsvorbereitung
31-01	13-02	kata tori																													
14-02	27-02	kata tori men uchi																													
28-02	13-03	shomen uchi																													
14-03	27-03	yokomen uchi																													
28-03	10-04	morote tori																													
11-04	24-04	ryote dori (speziell: koshi nage)																													
25-04	08-05	ushiro ryote tori / ushiro katate tori kubi shime																													
09-05	22-05	ryo kata tori / ryo sode tori																													
23-05	05-06	ushiro ryo kata tori / ushiro ryo sode tori																													
06-06	LG mit Claude	Prüfungsvorbereitung																													
Abschluss	<i>Haishin undo</i> : Rückendehnung zu zweit.																														