

# KLEINES BREVIER



aikido  
dojo waldkraiburg

合気道

## Was ist Aikido ?

合 *AI* steht für Freundschaft, Gleichgewicht und Harmonie.  
気 *KI* für Energie, Geist, Wille.  
道 *DO* für den Weg bzw. für die Philosophie.

**AIKIDO** ist eine aus Japan stammende, friedvolle Kampfkunst, die auch in Deutschland zunehmend an Bedeutung gewinnt und ständig neue Anhänger findet. Grundlagen des **AIKIDO** sind effektive Selbstverteidigungstechniken, die der japanische Begründer, O Sensei Morihei Ueshiba, aus klassischen Kampfkünsten entwickelt hat.



**AIKIDO** ist ein Weg geistiger und körperlicher Schulung.

Die Techniken des **AIKIDO**, die von Elementen des Ju-Jitsu und insbesondere des Schwertkampfes geprägt sind, zeichnen sich durch eine besondere Dynamik und Effektivität aus. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffsenergie des Gegners für den Verteidiger nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt werden kann. Das Umlenken des frontalen oder seitlichen Angriffes in eine Kreis- oder Spiralbewegung führt weiter zu den verschiedenen Wurftechniken. Zur Kontrolle des Angreifers gibt es Hebel- und Gelenkgriffe.

Das Umlenken des frontalen oder seitlichen Angriffes in eine Kreis- oder Spiralbewegung führt weiter zu den verschiedenen Wurftechniken. Zur Kontrolle des Angreifers gibt es Hebel- und Gelenkgriffe.

Die Urformen dieser Techniken sind durchaus tödlich, wurden aber vom Begründer des **AIKIDO** weiterentwickelt.

Von einer Vernichtung des Gegners wird Abstand genommen, die Anliegen des **AIKIDO** sind Harmonie und Bewahrung von Leben.

Dahinter steht die Einsicht, dass die rein körperliche Entwicklung, auch wenn sie noch so perfekt vervollkommen wird, letzten Endes unbedeutend ist. Nur die Entwicklung der geistigen Kraft kann schließlich zu einer Denkweise führen, die frei ist von Aggression und Angst, die damit dann auch die Konfrontation überwindet.

Ohne **KI** ist **AIKIDO** nichts als reine Technik, auch wenn noch so perfekt, und damit seelenlos. Ähnlich wie bei ZenPraktiken werden auch im **AIKIDO** Körperhaltungen und Einstellungen trainiert, die diesen Weg erleichtern und fördern sollen, beispielsweise Atemübungen (Kokyu), Konzentration auf den Mittelpunkt (Hara) und bewußte Lockerung verkrampfter Körperpartien.

Das Ziel ist, die Gedanken fallen zu lassen und einen Bewußtseinszustand zu erreichen, der wach und aufmerksam im Moment verwurzelt ist, ohne die üblichen Schatten von Furcht, Sorge und Zweckdenken. Nur wenn diese Ruhe da ist, funktioniert **AIKIDO**.

**AIKIDO** wurde von Morihei Ueshiba aus den Elementen des Daito-ryu-Aiki-Ju-Jutsu und des Schwertkampfes entwickelt.

Die Ursprünge des Daito-ryu-Aiki-Ju-Jutsu lassen sich bis in das japanische Mittelalter zurückverfolgen, als diese Kampfkunst noch einen ausgesprochen exklusiven Charakter hatte und nur innerhalb bestimmter Familien gelehrt und weitervererbt wurde.

Ueshiba starb 1969 im Alter von 86 Jahren. Er hatte bis kurz vor seinem Tode noch **AIKIDO** praktiziert und unterrichtet.

Da **AIKIDO** kein Kampf oder Wettbewerb ist, entfällt auch die allseits praktizierte und belastende Rivalität; es entsteht eine besonders angenehme und friedvolle Übungsatmosphäre. Das **AIKIDO**-Training eröffnet aber auch einen Weg der Selbstfindung und Bewußtseinsweiterung.

Das Erlernen des **AIKIDO** ist vergleichbar mit dem Erlernen des Schreibens. Zuerst krampfen sich die Hände noch um den ungewohnten Stift. Wenn der Schüler versucht, die vom Lehrer mit Schwung und Eleganz vorgegebenen Linien nachzuziehen, sind die Ergebnisse vorerst einmal recht dürftig und nur langsam kann sich der Schüler von den Beschränkungen seines Körpers und seines Geistes lösen. Schließlich wird er nach langem und zähem Üben lernen, flüssig zu schreiben und wird vielleicht auch zu einer schönen Handschrift gelangen.

Ein japanisches Sprichwort lautet: "Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt."

Der neue **AIKIDOKA** (Ausübende) wird im körperlichen Bereich zunächst mit Gymnastik und Grundformen auf die spezifischen **AIKIDO**-Techniken vorbereitet. Parallel dazu erfolgt eine Einführung in die **AIKIDO**-Falltechnik, die von allen Altersklassen in kurzer Zeit erlernt werden kann.

**AIKIDO** überfordert Sie nicht!

Die natürlichen Bewegungen, die umfangreiche Gymnastik und die Harmonie der Techniken fordern den Körper zwar ausgiebig, aber zwingen ihn nicht zu Höchstleistungen.

**AIKIDO** ist somit ein Sport für jeden.

Im **AIKIDO** gibt es keine Alters- oder Gewichtsklassen. Die einzige Voraussetzung, **AIKIDO** zu erlernen, ist, neben einer allgemeinen Sporttauglichkeit, der Wille zur körperlichen Betätigung.

Fehl am Platze sind diejenigen, die in kurzer Zeit gefährliche Angriffstechniken zum Zwecke einer falsch verstandenen Selbstbestätigung erlernen wollen.

**AIKIDO** ist eine Form der Selbstverteidigung. Es kann aber, wie alle Kampfkünste, keine Wunder vollbringen, wie sie Kino oder Fernsehen vorgaukeln. Trainingsfleiß und Begeisterung zählen im **AIKIDO** mehr als selbstgefälliges Zurschaustellen.

## Kleines Begriffklexikon

Aikido Der Weg zur Harmonie von Körper und Geist  
 Ai Harmonie  
 Ki geistig-seelische Kraft  
 Do Weg

Aikikai Organisation und Namen  
 Aikido Weltorganisation  
 Honbu dojo Aikikai-Zentrale in Tokyo  
 Takemusu Aiki 'grenzenlose Kreativität des Aikido'  
 Iwama Ort (nordöstlich von Tokio), in dem der Begründer lehrte  
 RYU Schule, Stil  
 Morihei Ueshiba Begründer des Aikido  
 Kisshomaru Ueshiba Sohn des Begründers  
 Morihiro Saito Leiter des Iwama Ryu Takemusu Aiki  
 Hitohiro Saito Sohn von Morihiro

### Lehrer, Schüler, Rolle

O-Sensei großer Meister  
 Sensei Meister  
 Doshu Oberhaupt des Aikido (Aikikai)  
 Hanshi Lehrbeauftragter  
 Uchi dechi direkter Schüler (lebt im Dojo)  
 nage der Werfende  
 tori Verteidiger  
 uke Angreifer  
 uchi-tachi / uchi-io der Angreifer im kumi-tachi / kumi-io  
 uke-tachi / uke-jo der Verteidiger im kumi-tachi / kumi-io  
 Bushido Weg des Kriegers  
 Budo Kriegs-/Kampfkünste  
 Aikidoka Personen die Aikido betreiben  
 Dan Meister-/ Lehrer-Grad  
 Kyu Schüler-Grad (weiß)

dojo Übungsraum und Kleidung  
 tatami Übungsraum (mit Matten)  
 kamiza Matte  
 keiko Ehrenplatz  
 zori Übung / Training  
 keikogi Sandalen  
 hakama Übungsanzug  
 obi Hosenrock  
 Gürtel

### Körperliches und Geistiges

jo Holzstab  
 tanto Messer  
 bokken Holzsword  
 katana Schwert

tegatana	Schwerthand
kokyu	Atemkraft
kimochi	Gefühl für die Technik
tai	Körper
shin	Geist
waza	Technik
hara	Körperzentrum / Mitte
satori	Erleuchtung / Verstehen
mushin	Zustand des Nichtbewußtseins

### Begrüßung und Meditation

rei	Gruß
za-ho, seiza	Kniesitz

### Stellung und Bewegung im Raum

kamae	Stand / Stellung
migi-kamae	Grundstellung - rechts
hidari-kamae	Grundstellung - links
jo-kamae	Grundstellung mit dem Holzstab
ken-kamae	Grundstellung mit dem Schwert
shizentai	natürliche, aufrechte Grundhaltung des Körpers
hanmi	Position der Partner zueinander
ai-hanmi	gleichseitige Stellung der Partner
gyaku- hanmi	umgekehrte Stellung der Partner
ma-ai	Distanz / Abstand
sabaki	Bewegung, drehen u. ausweichen
tai-sabaki	Kreisbewegung/Körperdrehung
shikko	Kniegehen u. -drehen
jodan	oberer Körperbereich
chudan	mittlerer Körperbereich
gedan	unterer Körperbereich
atemi	Stoß/ Schlag
kiai	Kampfschrei

### Formen der Ausführung

irimi	Energie direkt umlenken
tenkan	Energie ausweichen U. umlenken
omote	vor dem Angreifer stehen
ura	hinter dem Angreifer stehen
kihon	Grundform einer Technik
ki-no-nagare	Energie fließen lassen
(ki-) awase	das eigene Ki mit dem des Partners abstimmen
ukemi	Fallschule
tai-jutsu	Trainings- und Übungsformen
Aiki no jo	Körpertechniken
Aiki no ken	Techniken mit dem Stab
kata	Techniken mit dem Schwert
suburi	folge von Bewegungen zum Erlernen der Grundbewegungen und der Technik; die Gesamtheit der rituellen Formen einer budo-Kunst
	wiederholtes Üben eines Grundschlages mit dem Stab /

io-/ken-suburi  
kumi-jo /-tachi  
kentai-jo  
tachi-dori  
jo-dori  
jo-nage  
buki-waza  
henka-waza  
oyu-waza

kaeshi- waza  
nage-waza  
katame-waza  
ushiro-waza  
suwari-waza  
futari dori  
jiyu-waza (randori)  
ichiningeki-jiyuwaza  
niningeki-jiyu waza  
hanmi-hantachi  
tai no henko

katate-dori (gyakuhanmi)  
kosa-dori (aihanmi)  
ryote-dori  
morote-dori  
hiji-dori  
kata-dori  
sode-dori  
sode-guchi-dori  
muna-dori  
ushiro-ryote-dori  
ushiro-ryo kata-dori  
ushiro-eri-dori  
ushiro-kakae-dori  
ushiro-katate-dori  
kubi-shime  
ushiro-kubi-shime  
yoko-kubi-shime  
yokomen- uchi  
yoko-tsuki  
shomen-uchi  
shomen-tsuki

o-negai-shimasu  
domo arigato gozaimashita  
o-hayo gozaimasu  
konnichi wo  
konban wa  
o-yasumi nasai

Schwert  
Einzelübungen Stab / Schwert  
Partnerübungen Stab / Schwert  
Partnerübungen Schwert U. Stab  
dem Angreifer das Schwert nehmen  
dem Angreifer den Stock nehmen  
mit dem Stock werfen  
Waffentechniken  
Variationen der Grundtechniken  
Bezeichnung für die frei angewandte, weiterentwickelte  
Techniken  
Bezeichnung für Kombination und Gegentechniken  
Wurftechniken  
Hebel- / Haltetechniken  
Techniken bei Angriffen von hinten  
Techniken im Kniesitz  
Techniken gegen 2 Angreifer  
freies Angreifen  
gegen einen Angreifer  
gegen zwei Angreifer  
Verteidigungsform im Kniesitz  
Grundform - Energie umlenken

#### (kogeki) Angriffsarten

Griff einer Hand  
Griff einer Hand über Kreuz  
Griff beider Hände  
Zwei Hände fassen ein Handgelenk  
Griff zum Ellbogen  
Griff zur Schulter  
Griff zum Ärmel (Ellbogen)  
Griff einer Hand zum Armelfang  
Griff zum Revers  
Griff beider Hände von hinten  
Griff beider Hände von hinten an die Schultern  
Griff von hinten zum Kragen  
Umklammerung von hinten  
Griff einer Hand und  
Würgen von hinten  
Würgen von hinten  
Würgen von der Seite  
schräger Schlag von vorne  
seitlicher Stoß  
gerader Schlag von vorne  
gerader Stoß von vorne

#### Formen der Höflichkeit

lasst uns anfangen  
vielen Dank (2.B. dafür, dass ich mittrainieren durfte)  
guten Morgen  
guten Tag  
guten Abend  
gute Nacht

itadakimasu	guten Appetit
kampai	zum Wohl
hai	ja
iee	nein
dame	schlecht
doozo	bitte
domo arigato gozaimasu	vielen Dank
sumimasen	Verzeihung
wakarimasen	Ich verstehe nichts
nan desu ka?	wie bitte?

### Zur Aussprache:

Konsonanten annähernd wie im Englischen, doch 'g' wie im Deutschen; 's', stets scharf (z.B. Sensei). 'z', = weiches 's' (doozo). "r" = zwischen Zungen-r und "l" (Ushiro). Doppelkonsonanten sind lang zu sprechen (bokken). Vokale wie im Deutschen stets kurz, außer wenn durch Querstrich als lang bezeichnet. "ei" etwa wie im Englischen (may)/ (z.B. Rei). Die Doppelvokale sind getrennt zu sprechen (i-e,o-e,u-e,a-i, z.B. Maai, Kiai), Einfaches "i" "n" sind meist stark gekürzt und oft fast unhörbar, besonders "u" /Ritsu-Rei). "j" ist wie "dsch" zu sprechen (Dojo, Jo).

### Die japanischen Zahlen

1 ichi	11 ju-ichi.
2 ni	12 ju-ni
3 san	13 ju-san
4 shi/yon	... ..
5 go	20 ni-ju
6 roku	21 ni-ju-ichi
7 shichi / nana	22 ni-ju-ni
8 hachi	... ..
9 ku / kyu	30 san-ju
10 ju	31 san-ju-ichi

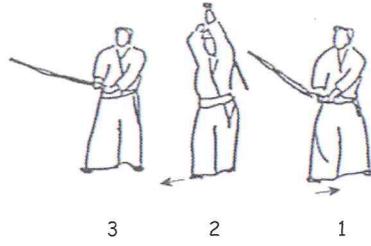
### Dazu einige Beispiele

ken suburi nana hon	7 ken suburi
ichi no (ken-) suburi	1. te (ken-) suburi
ni no (ken-) suburi	2. te (ken-) suburi
san no (ken-) suburi	3. te (ken-) suburi
yon no (ken-) suburi	4. te (ken-) suburi
go no (ken-) suburi	5. te (ken-) suburi
roku no (ken-) suburi	6. te (ken-) suburi
shichi no (ken-) suburi	7. te (ken-) suburi
jo suburi ni-juppon	20 jo suburi
san-ju-ichi no jo kata	31 jo kata
ju-san no jo kata	13 jo kata

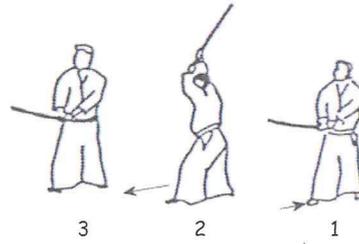
## Angriffsarten im Aikido

katate dori gyaku-hanmi	Greifen einer Hand mit der entgegengesetzten Hand	
kosa dori (ai-hanmi)	Greifen einer Hand mit der überkreuz liegenden Hand	
morote dori	zwei Hände fassen eine Hand	
ryote dori	zwei Hände fassen beide Hände	
kata dori	Griff einer Hand zur Schulter	
ryokata dori	Griff der Hände von vorne an die Schultern	
muna dori	Griff einer Hand zum Revers	
kubi shime	mit beiden Händen von vorne Würgen	
sode dori	Griff einer Hand zum Ärmel	
hiji dori	Griff einer Hand zum Ellenbogen	
hiji ryote dori	Griff beider Hände zum Ellenbogen	
shomen uchi	gerader Schlag zum Kopf	
yokomen uchi	schräger Schlag zum Kopf	
chudan tsuki	Fauststoß in den Magen	
ushiro ryote dori	Greifen beider Hände von hinten	
ushiro ryokata dori	Greifen beider Schultern von hinten	
ushiro kakae dori	Klammern beider Arme von hinten	
ushiro eri dori	Griff einer Hand von hinten in den Kragen	
ushiro katate dori kubi shime	Griff einer Hand und Würgen von hinten	

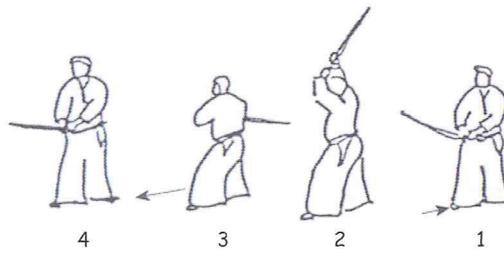
ken suburi nana hon  
(7 Ken Suburi )



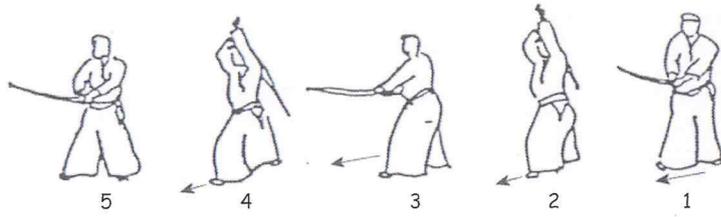
ichi no (ken)-suburi



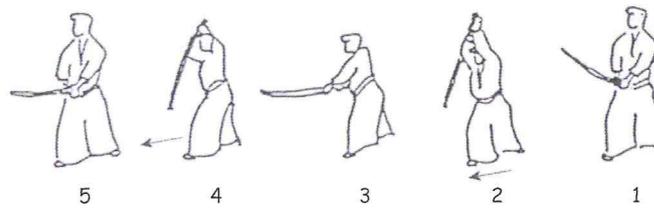
ni no (ken)-suburi



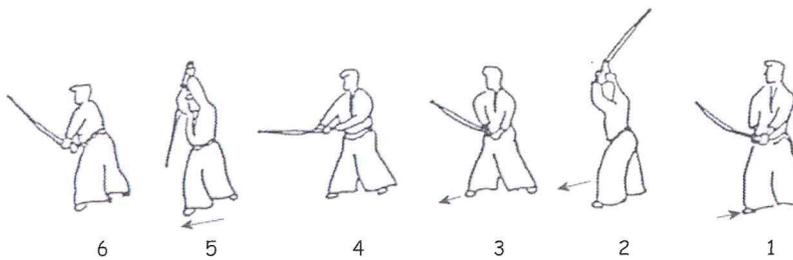
san no (ken)-suburi



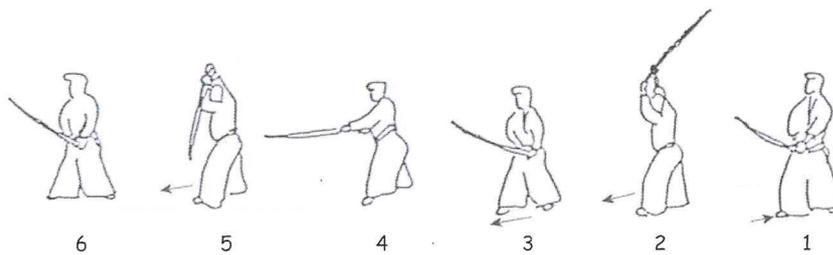
yon no (ken)-suburi



go no (ken)-suburi



roku no (ken)-suburi



sichi no (ken)-suburi

# jo suburi ni-juppon (20 Jo Suburi)

## Tski no bu 1 - 5

Choku tsuki



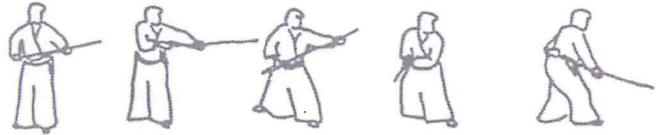
Kaeshi tsuki



Ushiro tsuki



Tsuki gedan gaeshi



Tsuki jodan gaeshi

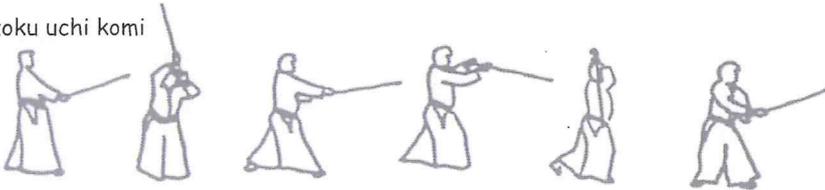


## Shomen no bu 6 - 10

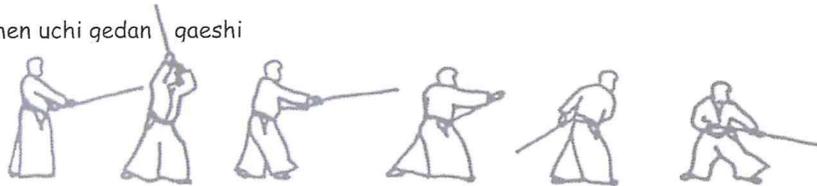
Shomen uchi komi



Renzoku uchi komi



Shomen uchi gedan gaeshi



Shomen uchi ushiro tsuki

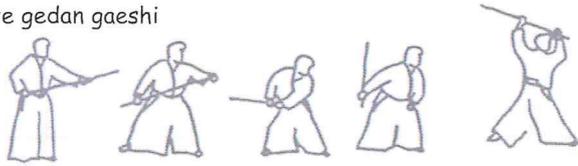


Gyaku yokomen ushiro tsuki



**Katate uchi no bu 11 - 13**

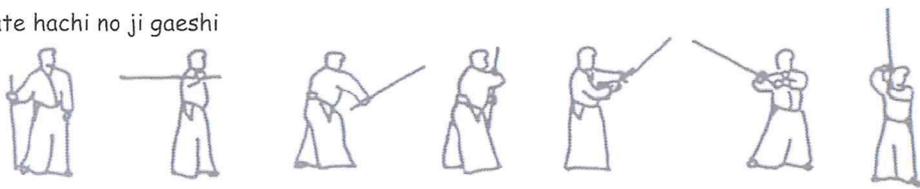
Katate gedan gaeshi



Toma katate uchi



Katate hachi no ji gaeshi



**Nagare Gaeshi 19 - 20**

Hidari nagare gaeshi uchi



Migi nagare gaeshi tsuki

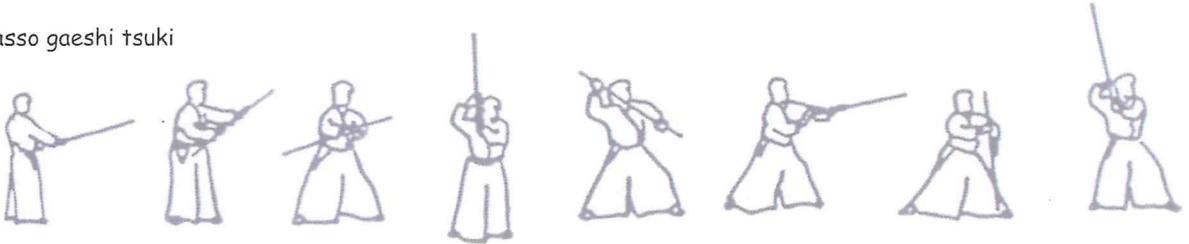


**Hasso Gaeshi 14 - 18**

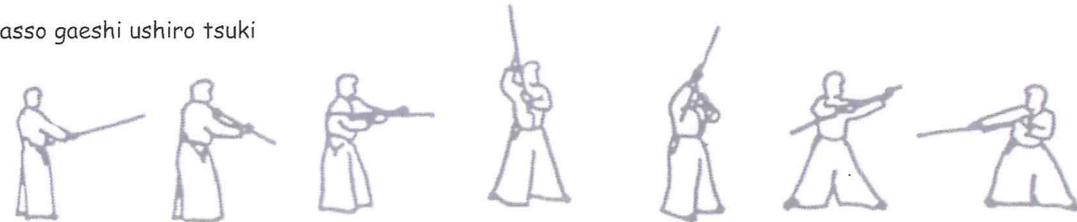
Hasso gaeshi uchi



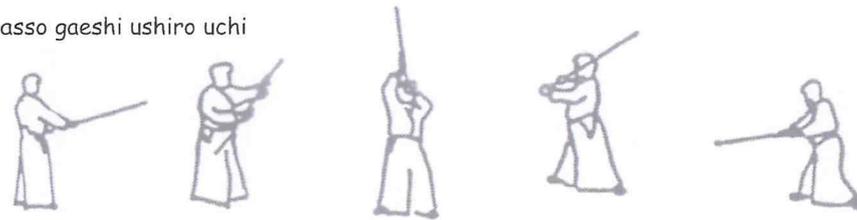
Hasso gaeshi tsuki



Hasso gaeshi ushiro tsuki



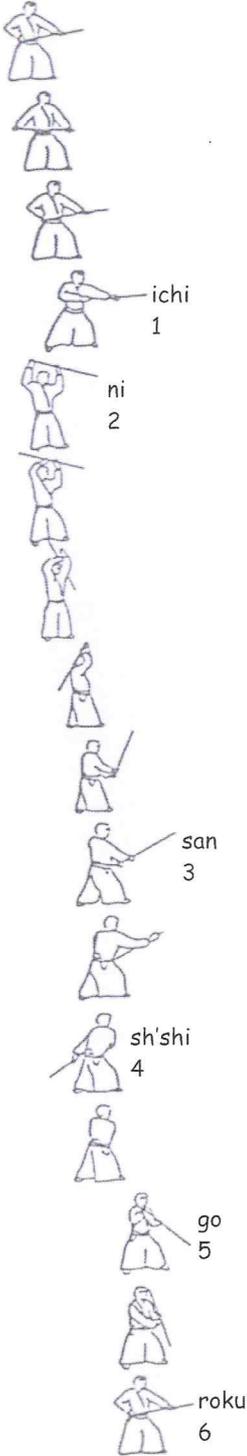
Hasso gaeshi ushiro uchi



Hasso gaeshi ushiro harai

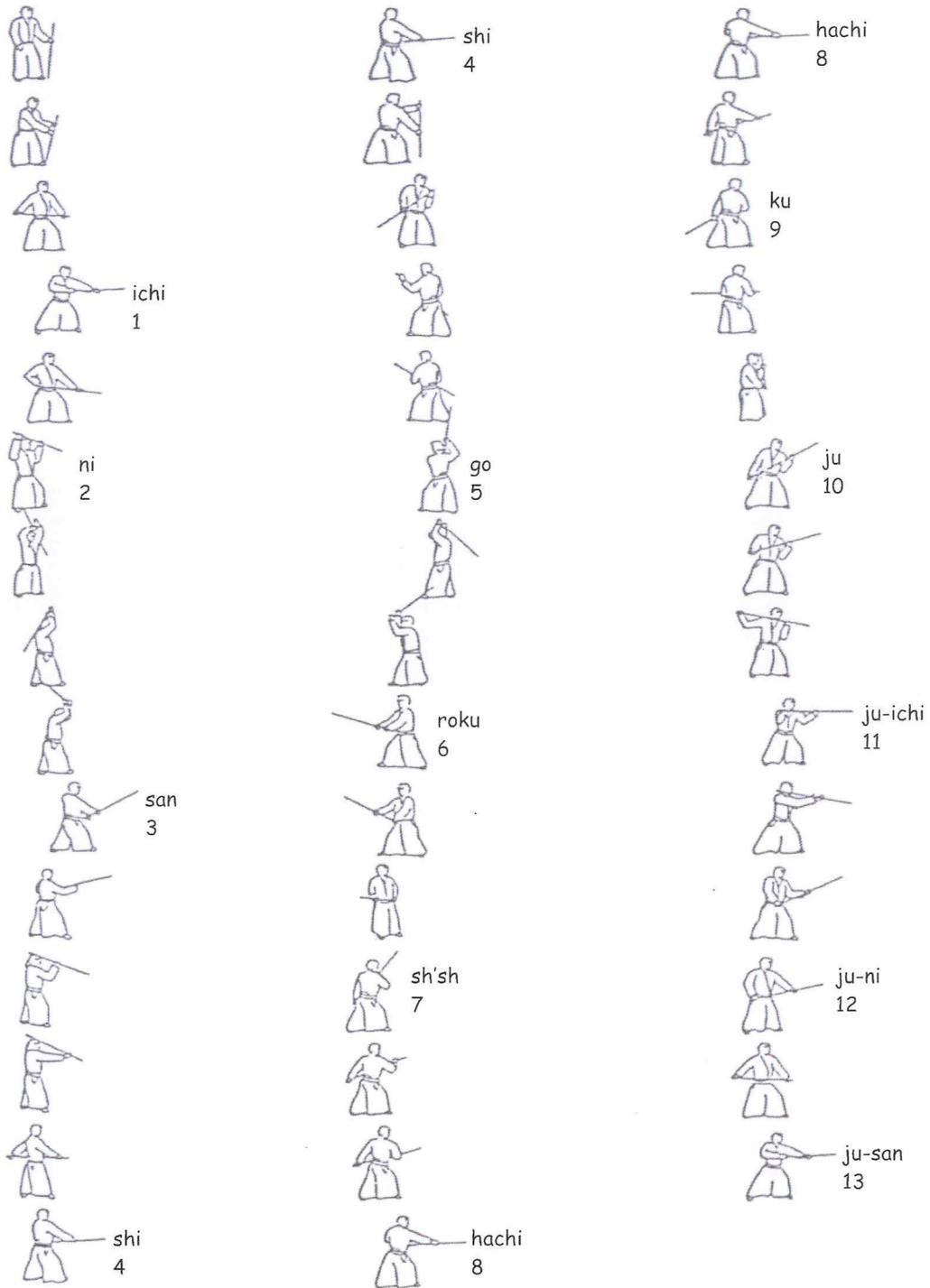


roku no jo (6 Jo Kata)



# ju-san no jo kata (13 Jo Kata)

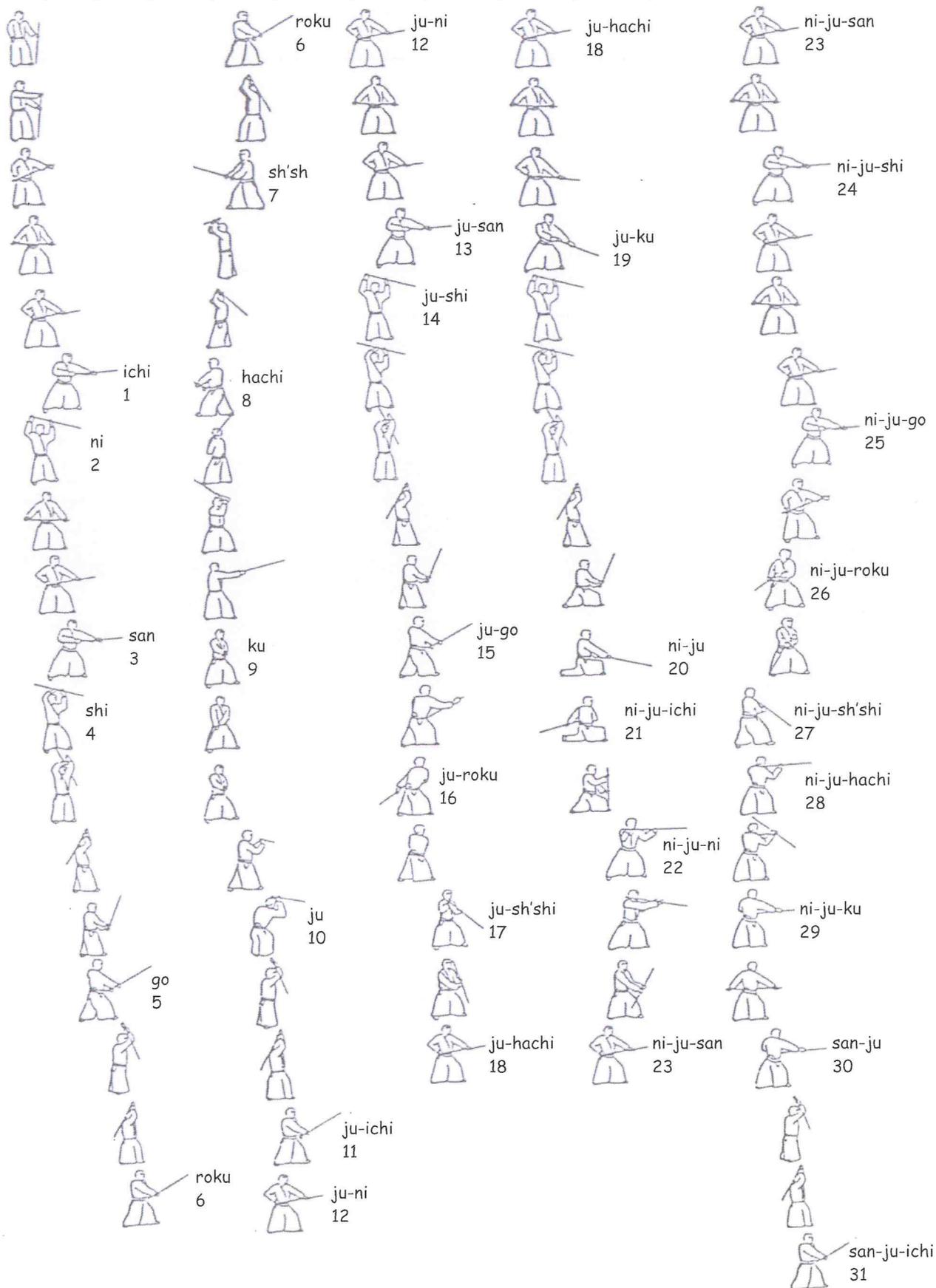
Für das Training der 31 Jo Kata bieten sich folgende Sequenzen an:  
 1-3, 4-6, 7-9, 7-11, 7-13, 1-13



# san-ju-ichi no jo kata (31 Jo Kata)

Für das Training der 31 Jo Kata bieten sich folgende Sequenzen an:

1-3, 4-6, 1-6, 9-11, 1-11, 13-17, 19-22, 13-22, 22-27, 27-31, 1-31



# ni-ju-ni no jo kata (22 Jo Kata)

