

Inhalt

1. Historischer Hintergrund

- 9 Der Mythos der Entstehung bis zum 19. Jahrhundert
- 12 Takeda Sōkaku (1859 – 1943): *Daitō-ryū aiki jūjutsu*
- 14 Ueshiba Morihei (1883 – 1969): Aikidō
- 19 Shioda Gōzō (1915 – 1994): Aikidō Yōshinkan
- 23 Nagano Hiromichi (1947): Aikidō Yōshinkan Deutschland

2. Etymologie

- 29 Japanische Begriffe für »Kampfkunst«
- 31 Wie Aikidō zu seinem Namen kam
- 33 Was bedeutet der Begriff Aikidō?

3. Funktionsweise und Klassifizierung der Techniken

- 39 Grundprinzipien
- 42 Grundbewegungen (*kihon dōsa*)
- 46 Grundtechniken (*kihon waza*)
- 52 Klassifizierung der Techniken

4. Allgemeine Aspekte des Trainings

- 57 Etikette (*reigi*)
- 59 Trainingsablauf
- 60 Graduierung (*dan-kyū*-System)
- 63 Jeder kann Aikidō trainieren
- 64 Der Einfluss von Aikidō auf unseren Alltag

Anhang

- I. Japanische Fachbegriffe
- II. *Dōjō*-Verzeichnis (deutschsprachiger Raum)
- III. Verwendete Literatur

4. Allgemeine Aspekte des Trainings

»Was ist von allergrößter Bedeutung beim eigenen Training? Mit ganzem Herzen an das eigene Ziel in genau diesem Augenblick zu glauben.« Yamamoto Tsunetomo³

Etikette (reigi)

Der respektvolle Umgang miteinander erfordert bestimmte Verhaltensregeln. Die meisten dieser Richtlinien verstehen sich eigentlich von selbst, daher gibt es auch keine starre Festlegung oder Niederschrift. Viele Regeln dienen der Sicherheit, so ist es beispielsweise sinnvoll, seine Finger- und Zehennägel kurz zu halten. Der respektvolle Umgang mit seinem Trainingspartner verbietet alle groben Bewegungen, die zu Verletzungen führen können. Wer andere absichtlich im Training verletzt, darf nicht weiter am Training teilnehmen. Ziel des Trainings ist es ohnehin nicht, den anderen möglichst hart zu werfen, sondern die Techniken möglichst korrekt auszuführen. Regelmäßige Körperhygiene sollte selbstverständlich sein, ebenso frisch gewaschene Trainingskleidung und ein frischer Atem. Beim Betreten und Verlassen des Übungsraumes (*dōjō*) verneigt man sich, ebenso wenn man die Mattenfläche betritt oder verlässt. Diese Verbeugung hat keinerlei religiösen Hintergrund, es ist schlichtweg die japanische Begrüßungsform. Daher verbeugen wir uns auch vor unseren

³Yamamoto Tsunetomo (1659 – 1719): Samurai und Zen-Mönch, Verfasser des zwischen 1710 und 1716 kompilierten Hagakure (»hinter den Blättern«).



Tachi-Waza Irimi-Nage