

# Aikidō Yōshinkan Kraft aus der Mitte

---

Durch budō das wahre Selbst entdecken – Andō Tsuneo

*Buch II: Technik*

## Inhaltsverzeichnis

<u>Vorwort</u>	7
<u>Selbstverteidigungstechniken und Grundtechniken</u>	13
<u>1. Irimizuki</u>	
<u>Selbstverteidigungstechnik: Wenn mir jemand meine Handtasche stehlen will</u>	14
<u>Grundtechnik: kata mochi irimizuki</u>	16
<u>2. Iriminage</u>	
<u>Selbstverteidigungstechnik: Wenn jemand versucht mich wegzuziehen</u>	18
<u>Grundtechnik: katate mochi sokumen iriminage 1</u>	20
<u>3. Sankajō</u>	
<u>Selbstverteidigungstechnik: Wenn mich jemand von hinten umklammert und mir den Mund zuhält</u>	22
<u>Grundtechnik: shōmen uchi sankajō osae 2</u>	24
<u>Grundtechnik: ushirō ryōhiji mochi sankajō osae 1</u>	28
<u>4. Nikajō</u>	
<u>Selbstverteidigungstechnik: Wenn mich ein Sittenstrolch belästigt</u>	32
<u>Grundtechnik: katate mochi nikajō osae 2</u>	34
<u>5. Ikkajō</u>	
<u>Selbstverteidigungstechnik: Wenn mir jemand mit der Faust ins Gesicht schlagen will</u>	38
<u>Grundtechnik: yokomen uchi ikkajō osae 2</u>	40
<u>6. Kotegaeshi</u>	
<u>Selbstverteidigungstechnik: Wenn ich mit einem Messer angegriffen werde</u>	44
<u>Grundtechnik: shōmen tsuki kotegaeshi 2</u>	46
<u>7. Hijijime</u>	
<u>Selbstverteidigungstechnik: Wenn mich ein Betrunkener umklammert</u>	50
<u>Grundtechnik: shōmen uchi hijijime 1</u>	52

<u>8. Shihōnage</u>	
<u>Selbstverteidigungstechnik: Wenn mich zwei Angreifer am Arm packen</u>	56
<u>Grundtechnik: katate mochi shihōnage 1</u>	58
<u>9. Yonkajō</u>	
<u>Selbstverteidigungstechnik: Wenn mich mein Sitznachbar unsittlich am Knie berührt</u>	62
<u>Grundtechnik: suwari waza shōmen uchi yonkajō osae 1</u>	64
<u>Drehung der Hüfte</u>	69
<u>Drehung der Hüfte (Vorwärtsbewegung): shomen uchi ikkajō osae 1</u>	70
<u>Drehung der Hüfte (Drehbewegung): shomen uchi kotegaeshi 2</u>	74
<u>Grundbewegungen</u>	81
<u>tai no henkō (1): Grundbewegung ohne Partner</u>	82
<u>tai no henkō (1): Grundbewegung mit Partner</u>	84
<u>tai no henkō (2): Grundbewegung mit und ohne Partner</u>	86
<u>hiriki no yōsei (1): Grundbewegung mit und ohne Partner</u>	90
<u>kokyū-ryoku no yōsei (Training der Atemkraft)</u>	92
<u>hiriki no yōsei (2): Grundbewegung mit und ohne Partner</u>	94
<u>hiriki no yōsei – Anwendungsbeispiel</u>	98
<u>shūmatsu dōsa (1): Grundbewegung ohne Partner</u>	100
<u>shūmatsu dōsa (1): Grundbewegung mit Partner</u>	102
<u>shūmatsu dōsa (2): Grundbewegung mit und ohne Partner</u>	106
<u>Grundstellung</u>	113
<u>Ausgehend von der Grundstellung den Körper nach vorne, zur Seite und nach hinten bewegen</u>	116
<u>Epilog</u>	121
<u>Trainingsmöglichkeiten im deutschsprachigen Raum</u>	124
<u>Kontaktadressen in Japan</u>	126

## 1. Irimizuki – Grundtechnik

### Kata mochi irimizuki (shōmen irimi)



- 1) Shite und uke haben beide das rechte Bein vorne. Uke fasst shite im Schulterbereich und zieht.
- 2) Shite geht in Einklang mit der Zugkraft mit dem hinteren Fuß groß und kreisförmig nach vorne. Seine Handfläche zeigt nach unten. Das hintere Bein sollte eine Kreisbewegung ausführen.
- 3) Shite geht mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorne und setzt die Hand unter ukes Kinn an.
- 4) Shite hält mit seiner Hand den Kontakt zum Kinn, macht mit dem vorderen Bein einen Schritt nach vorne und wirft uke nach hinten um.
- 5) Zanshin (auch nach dem Wurf aufmerksam bleiben).

»Irimi« benennt eine Aikidō-Technik, bei der man aus der Angriffslinie des Partners heraustritt, von der schwachen Seite des Partners aus angreift, mit dem ganzen Körper einen Schritt hinter den Partner macht und ihn dann schlägt oder wirft. Diese *irimi*-Bewegung ist eine Besonderheit von Aikidō, bei dieser Technik tritt man aus der Angriffslinie des Partners heraus, dabei harmonisieren Abwehr und Angriff. Für *irimi* gibt es zwei Varianten: Tritt man von der eigenen (Körper-) Vorderseite ein, nennt man dies »shōmen irimi«, tritt man von der Seite ein »sokumen irimi«.



#### 4. Nikajō – Selbstverteidigungstechnik

*Wenn mich ein Sittenstrolch belästigt*



- 1) Ich werde von hinten am Hintern berührt.
- 2) Mit einer Hand fasse ich den Handrücken des Angreifers.
- 3) Ich gehe einen Schritt nach vorne.
- 4) Ich wende mich dem Angreifer zu und halte meine Hand vor mein Gesicht. Gleichzeitig fasst meine andere Hand das Handgelenk des Angreifers.
- 5) Ich gehe mit dem vorderen Bein einen Schritt nach vorne. Gleichzeitig schneide ich meine Hand nach unten und wende *nikajō* an.
- 6) Mit meinem hinteren Knie stoße ich in das Gesicht des Angreifers.

