



Ai für Liebe, Harmonie, Gleichheit

Ki für Energie, Geist, Wille, Fluss

Do für Weg, Technik, Prinzipien, Philosophie

Inhalten. Die durch körperliche Übung verinnerlichten Prinzipien können auf alle Spannungsfelder des Lebens übertragen werden.

Besonders auffällig ist die Leichtigkeit und Ästhetik der Bewegungen. Mit fortschreitender Entwicklung eines Übenden verliert der Aspekt der Kraft immer mehr an Bedeutung. Welche Zusammenhänge und physikalischen Gesetzmäßigkeiten dies begründen, werde ich im weiteren Verlauf darlegen.

1.3 Deutscher Aikido-Bund

Der Deutsche Aikido-Bund e.V. (DAB) wurde am 10. April 1977 gegründet. Als Ziel verfolgt er die Erhaltung und Verbreitung der Lehre und Technik des von O-Sensei Morihei Ueshiba begründeten Aikido in einem anerkannten, eigenständigen und von äußeren Einflüssen freigestellten Fachverband.

Der DAB ist in allen Bereichen ein ehrenamtlich und demokratisch geführter Verband. Organe sind die Bundesversammlung, das Präsidium und die Technische Kommission, welche aus den 15 ranghöchsten Meister/-innen besteht und für Lehre und Technik sowie das Prüfungswesen zuständig ist.

Der DAB ist der einzige vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) anerkannte Fachverband für Aikido. Er bietet eine staatlich anerkannte, lizenzierte Traineraus- und Fortbildung an. Der DAB führt regelmäßig Bundeslehrgänge, Danprüfungen sowie Übungsleiterschulungen und -prüfungen zur Vergabe von Fachlizenzen des DOSB durch.

Der Franzose und ehemalige Schüler von Morihei Ueshiba, André Nocquet, hatte maßgeblichen Einfluss auf die technische Entwicklung des Deutschen Aikido-Bundes, dessen Ehrenpräsident er bis zu seinem Tode 1999 war. Seine Schüler Rolf Brand und Erhard Altenbrand prägten lange Jahre die technische und administrative Entwicklung des Verbandes.

Gegenwärtig verfolgt der DAB das Ziel, keine personifizierten Stile zu pflegen, sondern versteht die technische Entwicklung

In einem Satz formuliert könnte man Aikido folgendermaßen übersetzen: „Aikido ist der Weg zur Harmonisierung der geistigen Kräfte.“

Aikido ist eine aus Japan stammende friedfertige Budo-Disziplin. Sie ist gekennzeichnet durch eine Fülle an Wurf- und Hebeltechniken unter Einbeziehung von Schwert-, Stab- und Messertechniken.

Es gibt keinen Kampf oder Wettbewerb, was eine angenehme Trainingsatmosphäre begünstigt. Geübt wird mit der Partnerin oder dem Partner im ständigen Wechsel, wobei man einmal Angreifer (Uke) und dann wieder Verteidiger (Nage) ist.

Die aggressive Kraft des Angreifers im Sinne eines Schlags oder Griffs wird so geführt und umgelenkt, dass sie für die Technik des Verteidigers auf den Angreifer zurückgeführt werden kann. Die Bewegungen des Aikido sind durch dynamische, natürliche Kreis- und Spiralbewegungen gekennzeichnet. Es gilt der Grundsatz: „Drehe dich weg, wenn du gestoßen wirst und trete ein, wenn du gezogen wirst.“

Aikido ist ein Weg des Friedens und der Nächstenliebe. Durch die ergänzende Vereinigung der zwischen Angreifer und Verteidiger wirkenden Kräfte ergeben sich Möglichkeiten zur Lösung von Konflikten, ohne den Partner ernsthaft zu verletzen. Durch geschicktes Ausweichen und frühzeitiges Führen des Angreifers ringt dieser um sein Gleichgewicht und kann dadurch seine körperlichen Kräfte nicht mehr gegen den Verteidiger einsetzen.

Aikido ist aber auch ein Kampfsport mit besonderen geistigen und erzieherischen

als einen gemeinsamen gruppendynamischen zu steuernden Prozess der erfahrensten eigenen Aikido-Meister.

Aufgrund der Mitgliedschaft des DAB im Deutschen Olympischen Sportbund ist ein stetiger Fluss sportwissenschaftlicher Erkenntnisse in die Professionalität der Aikido-Trainer gewährleistet. Dies hat natürlich auch Auswirkungen auf das Verständnis der technischen und physikalischen Aspekte des Aikido.

1.4 Trainerausbildung des DAB

Der DAB orientiert sich bei der Aikido-Trainer-Aus- und Fortbildung an den inhaltlichen und formalen Qualitätskriterien der Rahmenrichtlinien des DOSB. Allgemeine sportwissenschaftliche Erkenntnisse für Didaktik und Methodik sind auch für das Aikido gültig; Aikido und moderne Sportpädagogik widersprechen sich nicht, sondern ergänzen sich sehr gut.

Die Trainerausbildung ist staatlich anerkannt. Es findet ein Transfer an allgemeinem und spezifischem Sportwissen statt. Biologische Gesetzmäßigkeiten werden hierbei genauso berücksichtigt wie der Aufbau sportlicher Leistungsfähigkeiten, Ernährung, Biomechanik und motorisches Lernen. Große Bedeutung wird auch der Betrachtung von Methodik und Didaktik im Kinder-, wie auch im Erwachsenen- und Jugendtraining zugemessen. Dies fördert allgemein die physiologische und gesunde Vermittlung des Aikido als ganzheitlicher Sport.

„Aikido und Physik“ möchte weitere Anregungen zum besseren Verständnis der Wirkweise von Aikido geben und die Brücke zwischen Sportwissenschaft und Pädagogik verstärken.

2 Grundlagen

2.1 Kraft, Masse, Beschleunigung

Kraft ist ein Begriff, welcher im Aikido zuweilen negativ belegt ist: „Der macht alles nur mit Kraft“, „Die Technik weich ausführen, ohne Kraft!“.

Sportwissenschaftlich betrachtet erhält die „Kraft“ im Aikido dann schon mehr Ak-

zeptanz, zum Beispiel als Schnelkraft oder Kraftausdauer, welche jeder bei seiner Ausbildung als Trainer kennenlernt.

Klar müsste aber allen sein: Ohne Kraft geht's nun wirklich nicht. Entscheidend für das Aikido ist, wie man mit den Kräften umgeht bzw. sie versteht. Daraus leitet sich ein Teil der Leichtigkeit ab. Aber was ist Kraft? Die Wortbedeutung kommt laut „Wahrig Deutsches Wörterbuch“ vom indogermanischen „ger“, was so viel bedeutet wie „sich winden, zusammenziehen“, also „den Muskel zusammenziehen“.

In der weiteren Verwendung versteht man darunter auch Geisteskraft, Sinneskraft, Gesetzeskraft, schöpferische Kraft, Sireitkraft, Kraftfahrzeug, Führungskraft, Wirksamkeit usw. Man spricht im Allgemeinen gern von „der Kraft, etwas zu bewegen“. Kraft als physikalische Größe kann Körper verformen oder den Energiezustand eines Körpers verändern. Newton definierte die Kraft als Ursache für jede Veränderung des Bewegungszustandes eines Körpers (de.wikipedia.org/wiki/Kraft, 2/2012).

Die auf uns wirkende Kraft des Angreifers ist Motivation zur Selbstverteidigung. Masse kommt laut „Wahrig Deutsches Wörterbuch“ aus dem Lateinischen und bedeutet „Klumpen“. Sie ist physikalisch gesehen das Maß für die Trägheit eines Körpers. Diese ist bei vielen Sportlern abends auf der Couch sehr ausgeprägt und immer wieder eine große Prüfung der Trainingsmoral. Trägheit bedeutet Widerstand gegen Änderungen eines Bewegungszustands.

In diesem Zusammenhang spricht man auch von der trägen Masse, welche in Kilogramm gemessen wird. Praktisch betrachtet ist das dann ein leichter oder schwerer Aikidoka. Die Masse ist bestimmt durch eine Anzahl von Atomen, welche raumunabhängig immer gleich bleibt, während das durch die Gravitation verursachte Gewicht zum Beispiel auf dem Mond gemessen ganz andere Ergebnisse bringen würde als auf der Erde. Im Aikido entspricht die Masse in der Regel dem Angreifer (Uke) beziehungsweise seinen einzelnen Angriffsaktionen.