

Die kürzeste Distanz wird bei einem Angriff in der vertikalen Linie überwunden. Bei höheren oder niedrigeren Angriffszielen muss erhöhte Distanz überwunden werden aufgrund der Kreis-Reichweite der Extremitäten des Menschen. Daraus ergibt sich eine Dreigliederung des Angriffsgeschehens in Distanzkampf, Halbdistanz und Nahkampf.

Beim Aikido dominiert meines Erachtens das Geschehen in der Halbdistanz. Dis-tanzsituationen entstehen zum Beispiel durch Fuß- oder Stabangriffe, Nahkampf z. B. bei Aiki-otoshi (Schaufelwurf) oder Koshi-nage (Hüftwurf). Da eine große Bewegungswegungsquelle des Aikidos die Schwerkunst darstellt, hat diese auch Eingang in die Aikidotechniken bezüglich des Distanzverhaltens gefunden.

## 5.2 Reaktionszeit

Im allgemeinem versteht man unter der Reaktionszeit die Zeit zwischen Aktion und Reaktion:

„Die Reaktionszeit ist die Zeitspanne zwischen dem Erkennen eines bestimmten Reaktionsanlasses und dem Beginn der darauf gerichteten (Abwehr-) Handlung. Sie ist psychologisch und physiologisch bestimmt und liegt bei visuellen Reizen, d. h. 80 % unserer Wahrnehmungsinhalte, zwischen ca. 0,2 und 0,3 Sekunden. Ist eine Blickzuwendung (Sakkade) erforderlich, benötigt diese allein weitere ca. 0,35 Sekunden. Die Reaktionszeit ist für visuelle, akustische und taktile Reize verschieden lang.“ ([http://de.wikipedia.org/wiki/Reaktion\\_\(Verkehrsgeschehen\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Reaktion_(Verkehrsgeschehen)), 2/2012)

Zunächst muss die Reizschwelle bei den Sinnesorganen überwunden werden, bis eine Reizweiterleitung erfolgt. Der Reiz muss für eine Wahrnehmung stark genug sein, damit eine Bewertung stattfindet. Daraufhin erfolgt die Reaktion in der Bewegungsplanung und motorischen Ausführung. Zuletzt die Kontrolle über die Konsequenz der Ausführung, weitere Feinjustierung usw.

Die Reaktionszeit ist zum einen genetisch bedingt, kann aber bis zu einem be-

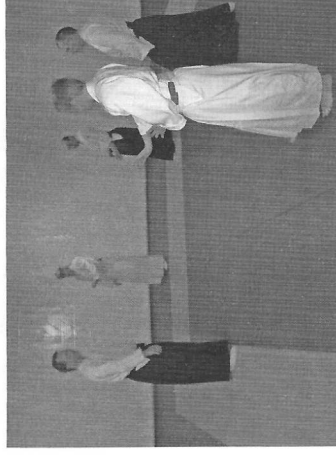
stimmten Grad auch durch entsprechendes Training verbessert werden.

Laut Grosser/Starischka beträgt die optimale optische Reaktionszeit bei Allroundsportlern 0,1 Sekunden und 0,05 Sekunden bei Leistungssportlern gegenüber 0,2 – 0,35 Sekunden bei Nichtsportlern. (Grosser, Manfred und Starischka, Stefan: Das neue Konditionstraining, BLV Verlagsgesellschaft mbH, München 1998).

Das bedeutet, dass auch Aikidoka, abhängig von Trainingsrhythmus und -intensität, ihre Reaktionszeit deutlich verbessern können. Dies kann man auch bei den verschiedenen Graduierungen in der Regel im Training gut beobachten. So brauchen Anfänger doch deutlich länger als Fortgeschrittene oder Meister, um ihre Massenträgheit in Folge einer Reizreaktion durch einen Angriff zu überwinden. Hinzu kommt, dass die obigen Zahlen auf einfache Reize hin gemessen sind. Die Ansprüche bzw. auch die Ausführungen können ja weit komplexer sein. Man muss die Distanz mit einschätzen, die Art des Angriffs, die Umgebung, eventuelle Waffen und unter Umständen sind es auch mehrere Angreifer. Dem werden wir im Training gerecht, indem wir auch hier die Anforderungen steigern oder wechseln. Zum Beispiel langsam und schnelle Ausführung der Technik, ein Angreifer oder mehrere Angreifer, mit oder ohne Waffe, leichte oder komplexe Techniken bis hin zu Verkettungen und dem Randori.

Der Begriff Randori kommt aus dem Japanischen und bedeutet: „das Chaos nehmen“. Beim Randori im Aikido geht es nicht um das Siegen, sondern um die effektive und praxisnahe Anwendung der Techniken gegen einen oder auch mehrere Angreifer. Dementsprechend schnell und absichtsvoll agieren dabei die Angreifer, wobei auch hier eine Staffellung im Schwierigkeitsgrad der Angriffe und der Anzahl der Angreifer beachtet wird. Das Denken wird dabei immer mehr in den Hintergrund gedrängt und das freie Agieren im Fluss der Bewegung gewinnt an Bedeutung. Über die Verbesserung der Reaktion geht zumeist auch eine bessere Anpassung der Bewegung an die

Angriffssituation einher, was in der Verhaltenspsychologie als Veränderung des Verhaltens und damit als Lernen bezeichnet wird.



Randori

Auch die Erfahrung spielt bzgl. der Reaktionszeit im Kampfsport und im Speziellen beim Aikido eine große Rolle. Während in vielen anderen Sportdisziplinen das Alter die Leistung senkt, ist beim Kampfsport der umgekehrte Effekt zu beobachten. In direktem Zusammenhang damit steht die Antizipation, also die Vorwegnahme oder das Wahrnehmen des Angriffs eventuell schon in der mentalen Absicht des Angreifers.

Aktion und Reaktion gleichen sich beim Aikido im Laufe der Zeit und bei einer progressiven Entwicklung im Verständnis und der praktischen Ausführung immer mehr an.

## 5.3 Zusammenhang Raum/Zeit und Aikido

Die Raumvorstellung begrenzt sich im allgemeinen auf die drei Koordinaten Breite mal Höhe mal Länge, wodurch ein Volumen bestimmt wird, in dem wir Menschen existieren und sich alle physikalischen Abläufe abspielen. Diese auf die Griechen zurückgehende geometrische Grundannahme wurde im späteren Verlauf der Geschichte u. a. bei Galileo Galilei mit der „Subjektivität der Sinnesqualitäten“ in Frage gestellt. Kritisch betrachtete auch Immanuel Kant den Raum nur als „eine Form

unserer Anschauung“. Nach Newton war der Raum absolut, unveränderlich und unbeflussbar. Für kleine Geschwindigkeiten bleibt die Newtonsche Mechanik auch weiterhin richtig. Spätestens mit Einsteins Relativitätstheorie änderte sich der Raum-begriff grundlegend. Die Entdeckung der konstanten Lichtgeschwindigkeit, des Raumzeitbegriffs, der Krümmung des Raums und der Beschreibung der Gravitation als Krümmung der Raumzeit brachte eine physikalische Umwälzung des bisher gültigen Weltbildes in Gang. Der Raum war nicht mehr absolut, sondern vom Betrachter abhängig.

Auch die Zeit verlor ihren Nimbus einer festen Konstante: Je schneller man sich bewegt, desto langsamer vergeht die Zeit. Dies kann man aber momentan allenfalls mit Atomuhren in Flugzeugen feststellen.

Joseph Joubert bezeichnete es so: „Die Zeit ist Bewegung im Raum.“ Die Zeit wird auch als 4. Dimension des Raumes betrachtet.

Und damit wären wir beim Zusammenhang Raum – Zeit – Bewegung.

Der Begriff Raum kommt vom althochdeutschen „Rūmi“ und bedeutet weit/geräumig. Das Wort Zeit kommt vom althochdeutschen „Zīt“ und bedeutet Abgeteiltes. In einer analogen Uhr sieht man, wie der Zeiger bei seiner Bewegung einen bestimmten Raum voranschreitet und somit einen bestimmten Zeitraum anzeigt. Man kennt auch das Phänomen, dass Zeit manchmal subjektiv betrachtet sehr langsam vergeht und andererseits aber auch manchmal sehr schnell.

Das Verständnis für den Zeit/Raum-Begriff wird im Aikido als richtige Abstimmung von Timing und Distanz/Nähe der Bewegung von Uke zu Nage verstanden und fließt stark in das Verständnis der Silbe Ai mit ein. Wenn wir beim Randori von drei Angreifern bedrängt werden, kommen wir meist gar nicht mehr dazu, an Zeit zu denken. Wenn wir allerdings eine Stunde lang die gleiche Übung machen müssen, kann die Zeit als sehr lang empfunden werden.

Je besser das Raum/Zeit-Empfinden ausgeprägt ist, desto fortgeschrittener ge-