



Ude-kime-nage als zweiseitiger Hebel

Wie wichtig die Distanz bei der Hebelwirkung ist, also die Länge des Kraftarms, wissen wir im Aikido, wenn der Trainer kommt und darauf hinweist, dass man eventuell zu weit oder zu nah am Partner steht, dies korrigiert und man danach feststellt, dass die Technik jetzt viel leichter funktioniert.

## 2.4 Formänderungsarbeit, Druck

„Deformationsarbeit ist diejenige Arbeit, die eingebracht werden muss, um einen Körper zu deformieren. Man unterscheidet äußere und innere Formänderungsarbeit. Äußere Formänderungsarbeit entsteht durch die Verschiebung des Angriffspunktes der äußeren Kraft bei dessen Einwirken auf den Körper. Innere Formänderungsarbeit ist die im deformierten Körper gespeicherte, durch die Formänderung zugeführte Energie; sie besteht aus einem umkehrbaren, elastischen Anteil (innere potentielle Energie, elastische Energie) und einem nicht umkehrbaren, plastischen Anteil, der in der Regel in Wärme umgewandelt wird.“ (www.techniklexikon.net/d/formänderungsarbeit, 2/2012)

Was schmerzhafte Formänderungsarbeit ist, weiß jeder, der schon einen Fauststoß am Körper je nach ausgeübter Intensität erlebt hat. Beim Shiatsu (japanische Fingerrdruckmassage) wird dieses Prinzip heilend angewendet, indem der Daumen entlang der Energielinien (Meridiane) an Akupressurpunkten Druck ausübt.

Die Knautschzone eines modernen Pkw hat schon manchem Fahrer das Leben gerettet, indem sie die Energie durch Verformung aufnahm. Was die Kraft mit nicht angeschnallten Insassen macht, kann man aus den Versuchen mit den Dummys gut erkennen.

Im klassischen Verständnis des Kampfsports dient die Deformation des Gegners dazu, diesen vorübergehend oder dauerhaft außer Gefecht zu setzen und damit zu besiegen. Beim friedfertigen Aikido sucht man eine Konfliktlösung, ohne den Angreifer zu verletzen. Daher werden Verteilungsschläge, sogenannte Atemis (japanisch: Körpertreffer), so ausgeführt, dass sie den Angreifer zwar schocken oder beschädigen, aber nicht verletzen. Die Formänderungsarbeit wird hier also, wie beim Shiatsu, eher zum heilenden Effekt (nämlich zur Ausübung einer Aikidotechnik) hilfreich genutzt, um den Angreifer eher zierlicher zur Einsicht zu verhelfen, dass Gewalt letztendlich kein Mittel zur Lösung von Konflikten darstellt.

Beim Training mit dem Bokken oder dem Jo kann man hin und wieder sehr gut sehen, wie adäquate Schläge Einkerbungen im Sinne von Formänderung im Holz hinterlassen.

Druck entsteht durch die Verteilung von Kraft auf die Teilflächen einer Angriffsfläche (Quotient aus Kraft und Fläche).

Wenn man nun ausrechnet, wie viel Druck ein Frauenabsatz auf einen Fuß gegenüber dem Druck eines Elefantenfußes ausübt, kommt man überraschenderweise zum Schluss, dass der Frauenabsatz dreimal so viel Druck ausübt wie der Elefantenfuß.

(Fortsetzung im nächsten Heft)



## Die unerträgliche Leichtigkeit des Aikido

Von außen sieht Aikido leicht aus, von innen fühlt sich Aikido leicht an (kein Widerstand), für den Angreifer fühlt es sich auch leicht an, in eine Art Vakuum geführt zu werden. Alles so leicht, dass es für den Angreifer nicht mehr erträglich ist, sein Gewicht nicht mehr getragen wird – er fällt. Und der Beobachter kann nicht glauben, was er sieht.

Beim harmonischen Spiel mit Energie erfährt ein Angreifer die wirkungsvolle Mischung von Kräften (eigene Schlagkraft – Schwerkraft – Fliehkraft durch Rotation), Wechsel der Ebenen und Gewichtsverlagerung auf „fußfreie“ Stellen am Boden. Die Wechselwirkung der verschiedenen Kräfte kann bei guter Führung zu einem angenehmen Vakuumgefühl beim Angreifer führen und ihn von seiner ursprünglichen Angriffssintention ablenken. Ein schönes, verbindendes Gefühl für beide. Mit einem Wurf oder einer Haltechnik wird dieser harmonische Zustand aufgelöst. Dieses Gefühl für Leichtigkeit wird durch regelmäßiges Üben, Üben, Üben ... entwickelt.

Der Online-Artikel „Aggression lässt Aikido kalt“ im „Schwarzwälder Boten“ hat mich zu dem Titel „Die unerträgliche Leichtigkeit des Aikido“ inspiriert. In der Online-Zusammenfassung schreibt die Journalistin: „Verteidigungssport erstaunt durch vermeintliche Leichtigkeit.“ Beim Lesen „Leichtigkeit“ denke ich spontan an Milan Kundera und sein Buch „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“.

Was hatte die Journalistin gesehen? Martin Glutsch (6. Dan, Aikido) aus Böblingen bei den Calwer Aikido-Lehrtagstagen. Der Aikido-Verein in Calw ist mit uns gut befreundet und Martin wirbt dort für die leichte und effektive Form der Verteidigung.

Bernd Ostgathe,  
SV Böblingen e. V.



## Kote-hineri (Stab), irimi

Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan;  
mit Uke Dr. Damian Magiera, 3. Dan

Abb. 1: Uke greift beidhändig an. Nage hält den Stab so, dass sich seine rechte Hand unterhalb mittig und die linke auf dem linken Stabende befindet.

Abb. 2: Kurz bevor Uke den Stab ergreifen kann, nimmt Nage die Angriffsbewegung bzw. -energie mit einer rückwärtigen Ausweichbewegung des Zentrums auf und lenkt gleichzeitig den Angriff konsequent mit einer Drehung des Stabes in Richtung Uke um.

Abb. 3 – 5: Während der Drehung des Stabes nach vorn bleibt die rechte Hand Nages unverändert mittig. Die linke Hand löst sich vom Stab und ergreift die obere Hand Ukes zum Kote-hineri. Hierbei ist zu beachten, dass man Ukes Ring- und Kleinfinger erfasst und nicht dessen Handkante.

Abb. 6 + 7: Durch die Drehhebelwirkung des Stabes und den Griff in Kote-hineri sowie durch den Zentrumsversatz in Richtung Uke muss dieser seine Balance endgültig aufgeben.

Abb. 8 – 10: Zum optimalen Hebeln wird der Stab an der Armebeuge angesetzt. Uke fällt in die Bauchlage.

Abb. 11 + 12: In der Abschlussphase wird Uke weiter mit dem Kote-hineri und dem Stab kontrolliert. Zur noch besseren Fixierung setzt Nage sein rechtes Bein an Ukes Armebeuge. Abschließend setzt Nage verstärkt sein Zentrum ein, indem er es mit einer Drehung zum Uke absenkt.

**Wichtig:** Bei der gezeigten Ausführung sind die Arme Nages immer in der „natürlichen Beuge“ zu halten – nicht anwinkeln! Nur so ist es möglich, die eigene Zentrumsbewegung optimal und effektiv über den Stab auf den Uke zu übertragen. Die Ausführung stets im Wechsel links/rechts üben!

