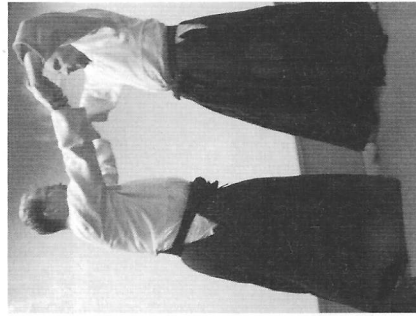


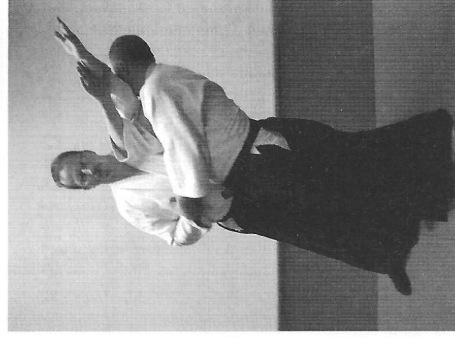
Bewegungslinien und Spiralen. Ein dynamisches Hochschnellen des Beckens impliziert in der Konsequenz auf Uke viele Vorteile.

Durch die Aufwärtsbewegung und die Streckung der Beinmuskulatur wird die Körpermasse angehoben. Dadurch wird zusätzlich Kraft auf die Matte ausgeübt. Die Bodenhaftungskraft und Reibungskraft erhöhen sich. Nach dem Actio-Reactio-Prinzip wirkt vom Boden eine entsprechend höhere Gegenkraft. Diese Kraft wird über den Rumpf, die Arme und Hände auf den Angreifer übertragen, destabilisiert ihn zusätzlich oder wird für einen Wurf, z. B. Kokyu-nage, ausgenutzt.

Je schneller diese Bewegung ist oder anders gesagt, je früher wir diese Bewegung einleiten, umso größer der Gewinn an Dynamik. Ein gut geschultes Gleichgewichtssystem, eine gute Koordination sowie eine gerade Rumpfhaltung sind hierbei von großem Vorteil. Gerade bei besonders anspruchsvollen Techniken wie Koshinage, beim Schwertschlag aus der unteren Position nach oben oder bei einem Stich mit dem Schwert nach vorne ist die aufsteigende Bewegung unabdingbar. Der Rising step steht im engen Zusammenhang zur schon erläuterten Zentrumsübertragung und ist ein elementarer Bewegungsimpuls beim Aikido.



Kokyu-nage 1



Kokyu-nage 2

4.5 Falling step (fallende Bewegung)

Das Äquivalent zum Rising step ist der Falling step oder die fallende Bewegung. In der Regel üben wir physische Kontrolle auf Uke über irgendeine Form der Berührung aus, zum Beispiel durch einen Griff, oder in der Anwendung der Handkanten als sogenannte Schwerthände, welche in ihrem Bewegungsverhalten die Schwertbewegung simulieren. Der Berührung und Gleichgewichtsbrechung folgt die Kontrolle über das Zentrum des Angreifers, welche dann in einem Haltehebel oder Wurf mündet.

Schon in der Phase der Umlenkung des Angreifers wird sehr oft der Falling step eingesetzt, wiederum als Zentrumsübertragung auf Uke. Durch das Fallenlassen des Beckens wird erneut ein zusätzlicher Impuls auf Uke ausgeübt, was den gesamten Kräfteinsatz minimiert und die Effektivität steigert. Gewicht und Gravitation unterstützen dies.

In der ersten Kata kann man bei den Irimi-Hebeln sehr schön einen Eingangsschwingung des Beckens in Form eines Kreises beobachten, welcher dann wiederum in einem Falling step mündet. Hier wird in einer Vertikalspirale die Energie von Uke aufgenommen und in der fallenden Bewegung

gung zurückgeführt. Der Energiehaltungssatz lässt grüßen. Beim geraden Schlag mit dem Schwert oder dem Bokken von oben kann man dieses Fallenlassen des Körperschwerpunktes nach unten auch gut beobachten.

Oft gibt es beim Aikido eine Kombination von Rising und Falling step bei der Ausführung einer Technik, unter Umständen, z. B. bei Verkettungen (Hintereinanderreihung von Techniken), auch mehrmals. Die Bewegung wird in ihrer Sinnhaftigkeit dem Angriffsimpuls von Uke ideal angepasst, dem sogenannten Ai-Prinzip, auch um Konterchancen zu minimieren, zum Beispiel durch Fußfeger oder einen Angriff zum Genitalbereich.

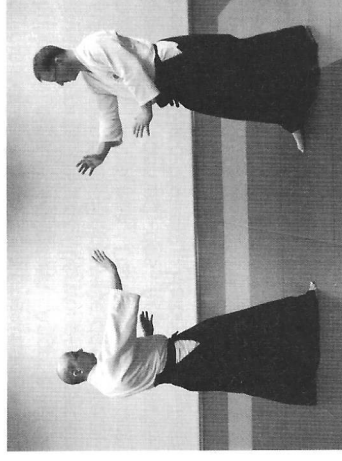
Der Falling step erleichtert den Übergang von der Statik in die Bewegung. Die Wirkrichtung der eingesetzten Kräfte als Vektor bei der Zentrumsübertragung auf Uke geht in Richtung Boden, kann aber mit weiteren Bewegungslinien im Raum ergänzt werden. Das fallende Zentrum, als leichte und trotzdem ästhetische Bewegung ausgeführt, bedarf regelmäßiger Übung und Zeit zur Entwicklung.

[...]

5 Raum – Zeit

5.1 Reichweite – Distanz

Der japanische Begriff Ma-ai ist eine Wortzusammensetzung von Ma = Raum und Ai = Harmonie, heißt also übersetzt Raumharmonie oder Abstandsharmonie. In der ersten Interpretation bedeutet der Begriff, dass ein Angreifer erst noch einen Schritt oder eine Distanzverkürzung machen muss, um Nage zu erreichen. Wenn man um Nage und Uke jeweils einen Kreis zieht, würden sich die Kreise nicht berühren. Diese Distanz beträgt mindestens 1,5 m. In einer weiteren Auslegung bedeutet der Begriff ein In-Harmonie-Treten mit dem Raum im Sinne einer idealen Position. Dies kann auch bedeuten, dass man eine Verbindung schafft zwischen der Technik, seinem Ziel und dem Raum dazwischen.



Ma-ai

Interkulturell gibt es verschiedene Verständnisse des Distanzempfindens, von nah bis fern. Für die Krieger allerdings war die Gesetzmäßigkeit der Gefährdung ab einem bestimmten Punkt schon immer gültig. Ab diesem Punkt kreuzten sich die Klingen der Schwerter oder anderer Waffen. Diese Distanz wurde durch die weitere Entwicklung von Distanzwaffen wie Pfeil und Bogen oder Armbrust bis hin zu Schusswaffen wesentlich verändert.

Um die Distanz zu überwinden, muss der Angreifer eine gewisse Masse, z. B. ein Körperteil in Form des Armes oder Beines, möglichst schnell beschleunigen, um seine Bewegungsenergie ins Ziel abzugeben, spricht den Angriff optimal zu gestalten. Bei der Berührung der Kreise besteht höchste Wachsamkeit oder Aufmerksamkeit, während beim Schneiden der Kreise der Angriff bzw. die Abwehr praktisch im vollen Gange ist. Die Reichweite des Angriffs ist abhängig von der gewählten Waffe oder von den eigenen anatomischen Gegebenheiten.

So beträgt die durchschnittliche Armlänge mit Faust bei Männern ca. 72 cm und bei Frauen ca. 69 cm (Pfeifer, Das Geheimnis des Sieges, S. 190). Interessanterweise beträgt auch die durchschnittliche Klingenlänge eines Katana (japanisches Schwert) ca. 71 cm. Diese Distanz muss bei einem Kontaktangriff überwunden werden, um einen Effekt auf vitale Punkte zu erreichen.