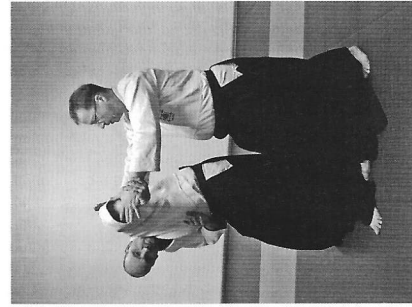


2.2.2 Spirale

sieren können. Um nicht zu stürzen, nutzt man die Fallschule und rollt ab. Da Aikido grundlegend durch Kreisbewegungen geprägt ist, wird die Fliehkraft stetig genutzt, um Uke im Ungleichgewicht zu halten. Der Zentrifugalkraft entgegen wirkt nach dem Actio-Reactio-Prinzip von Newton die Zentripetalkraft. Sie wird genauso berechnet, wie oben gezeigt. Solange wir Uke über den Arm und den Kopf führen, befinden wir uns in einem geschlossenen System, wo Zentrifugal- und Zentripetalkraft in Waage sind. Wird keine Kontrolle mehr ausgeübt, sorgt die Trägheit, die Instabilität des Körpers und der Drehimpuls für das Entgleiten aus diesem Kräftegleichgewicht und Uke fällt. Wenn ich aus dem Karussell aussteige, fliege ich mehr oder weniger davon.

Die Rotationsgeschwindigkeit, auch als Drehgeschwindigkeit oder Winkelgeschwindigkeit benannt, sagt aus, wie schnell wir uns auf der Kreisbahn bewegen oder wie schnell sich ein Winkel pro Zeiteinheit um eine Achse dreht.

Bei einem Ude-osaie (Hebeltechnik) in der Tenkanform wird Uke über seinen Arm um den Körpermittelpunkt von Nage rotiert. Uke befindet sich auf einer Spiralbahn um Nage. Die Rotationsgeschwindigkeit bis zum Ablegen auf dem Boden ist hierbei die Winkelgeschwindigkeit, ihre zeitliche Änderung die Winkelbeschleunigung.



Ude-osaie Tenkan

„Der Aikidoka muss den größten Teil seines Trainings der Beherrschung der auf kreisförmiger Drehung beruhenden Techniken widmen und durch unablässiges Trainieren das ihnen zugrunde liegende Prinzip studieren. In Bewegung wird er oder sie, einem Kreis ähnlich, im Zentrum stabil und kommt nie aus dem Gleichgewicht. Selbst wenn es sich der Aikidoka nicht voll bewusst sein mag, ist die Einheit von Ki/Geist/Körper erreicht, welche mit dem Universum eins ist.“ (Kishomaru Ueshiba; aus Notheis: Aikido und Leben, 2006)

Beschäftigt man sich mit dem Begriff der Spirale, so entwickelt man leicht viele Assoziationen: Spiralhebel, DNA, Tornados, Fingerkuppen, Schnecken, Spinnennetze, Wasserwirbel, Windhosen usw. Spiralen sind ein grundlegendes Prinzip der Natur.

Die Definition der Spirale nach dem Free Dictionary liest sich folgendermaßen: „Eine Linie, die um einen Punkt herum in immer größer werdenden Kreisen verläuft od. die um eine Achse herum in immer gleich großen Kreisen in eine bestimmte Richtung verläuft“ (de.thefreedictionary.com/Spirale, 2/2012).

Eine Spiralbewegung kann man auch als Wirbel oder Verwirbelung betrachten. Beim Wirbel als Rotationsbewegung kann man auch eine nach innen oder außen gerichtete Sog- oder Druckbewegung feststellen. Wobei wir hier physikalisch den Kreis zu den oben erwähnten Kreiskräften schließen.

Die Fibonacci Reihe und die goldene Spirale

Die vom Mathematiker Leonardo Fibonacci entwickelte Nummernreihe lautet: 1,1,2,3,5,8,13,21,34,55,89,144,233, und so weiter. Sie entsteht, indem man die letzten beiden Zahlen der Reihe miteinander addiert, um die jeweils nächste Zahl in der Reihe zu bilden. Zum Beispiel: 1+1=2, 1+2=3, 2+3=5, 3+5=8, 5+8=13 ... Die Zahl Phi Φ , welche den sogenannten „goldenen Schnitt“ beschreibt, erhält man, wenn sich

(weiter auf Seite 20)

Aiki-Führungsübung

von Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan,
Mitglied der Techn. Kommission

Die hier vorgestellte Wurfbewegung hat Ähnlichkeiten mit einem Irimi-nage, ist aber nicht als zwingende Technik gedacht, sondern als Führungsübung.

Uke fasst aus der Vorwärtsbewegung in Aï-hanmi-Position Nages Handgelenk. (Wichtig ist der Hinweis an die Übenden, dass Uke diesen Griff nicht aufgeben sollte.) Nage bereitet sich dadurch auf den Angriff vor, dass er kurz vorher seine Handfläche öffnet und etwas anhebt, sodass das Zupacken von seitlich-unten erfolgt.

Nage modelliert nun seinen Handrücken von oben an die Innenseite von Ukes Handgelenk an, um so eine möglichst große Kontaktfläche zu erzeugen und die nachfolgende bogenförmige Bewegung einzuleiten. Gleichzeitig führt Nage seinen Handrücken in Richtung des eigenen Zentrums, wodurch Uke nach vorn-unten beschleunigt und sein Gleichgewicht gestört wird.

Nages Arm und Bein bewegen sich dabei gleichzeitig gegenläufig, was eine koordinative Herausforderung darstellt. Nage macht nämlich mit dem vorderen (hier rechten) Bein durch einen diagonalen (Kreuz-)Schritt die Linie frei, während die gefasste Hand Uke auf genau dieser Linie weiterbewegt. Ziel ist hierbei auch, Uke anfänglich in seiner eigenen Bewegung so zu unterstützen, dass er Nages Absicht (d. h. in seinen Rücken zu kommen) gar nicht spürt.

Nage macht nun einen großen Sabaki hinter Uke, dreht seine gefasste Hand und bringt Uke mit Hilfe einer aufsteigenden Kreisbewegung in eine Hohlkreuzposition. Die nach innen-oben aufgestellte Togatana des freien, in harmonischer Beugung verspannten Armes nimmt zu Beginn der Drehung Kontakt mit Ukes Flanke auf und bewirkt im weiteren Verlauf der Kreisbewegung einen Gegendruck im Bereich von

Ukes Lendenwirbelsäule, wodurch dessen Rücklage verstärkt und ein seitliches Verdrehen verhindert wird.

Wenn der Rücken der gefassten Hand anfänglich an Ukes Handgelenk angeschlossen wurde, dann können jetzt Ukes Armgelenke ähnlich wie bei Shiho-nage eingerollt werden.

Der eigentliche Abwurf erfolgt, indem Nage zum Abschluss des Sabaki seinen ganzen Körper geradlinig zurücknimmt (Tsugi-ashi) und diese Zentrumsbewegung mittels des gestreckten Armes überträgt. Es ist also zu beachten, dass der vorhergehende Sabaki nicht überdreht wird (und dann zur Seite hin endet) sowie dass Uke nicht aus dem Arm heraus nach hinten gezogen wird.

Falls sich in dieser Position Ukes Griff zu lösen beginnt, kann Nage den weiteren Kontakt nach Aufstellen der Togatana selbst aktiv übernehmen.

Nur wenn die Hände – hier auf unterschiedlichen Ebenen – fortwährend vor dem Zentrum geführt werden und die Arme dabei eine lockere Bogenanspannung beibehalten, kann Uke richtig abgeworfen werden.

Diese Führungsübung eignet sich hervorragend, um die Größe der Sabaki und die Wirkung des eigenen Abstandes zu Uke in Abhängigkeit von der Bewegungsgeschwindigkeit zu studieren. Die „rechte Distanz“ (Ma-ai) ist dabei nicht nur ein statischer Moment, wenn sich beim Angriff die Einfluss-Sphären der beiden Übenden berühren. Sie ist auch ein dynamischer Prozess, der in jeder Phase den Abstand von Nage zu Uke bedeutet, in welchem die optimale Übertragung der Zentrumsbewegung ohne „Ziehen“ aus den Armen möglich wird.

Die Notwendigkeit zur zeitlichen und räumlichen Abstimmung bei dieser auf einen freien Bewegungsfluss abzielenden Übungssequenz enthält auch sonst Vieles, was Aikido ausmacht, und gibt nach einiger Übung einen Eindruck davon, wie unter geübter Ausnutzung von Bewegungsselementen und Timing ein praktisch körperloser Wurf (Aiki-nage) aussehen könnte. 柔