

INHALT

Warum ein Buch über Aikido?	14
Vorwort von Christian Tissier <i>shihan, 8. dan aikikai</i>	19
Zum Inhalt des Buches	20
1 WAS IST AIKIDO?	23
Was ist <i>ki</i> ?	27
1.1 Aikido im Vergleich	28
<i>Judo</i>	30
<i>Ju-Jutsu</i>	31
<i>Karate</i>	31
<i>Taekwondo</i>	32
1.2 Grundlegende Voraussetzungen für dieses Buch	34
1.3 Übungsformen im Aikido	35
Waffen im Aikido	36
2 FUSSBEWEGUNGEN	39
2.1 <i>kamae</i>	41
<i>ai-hanmi</i> und <i>gyaku-hanmi</i>	43
2.2 Fußwechsel auf der Stelle	44
2.3 <i>irimi</i>	46
2.4 <i>tenkan</i>	49
2.5 <i>tai-sabaki</i>	52
2.6 <i>tai no henka</i>	57
2.7 Fußbewegungen im 90°-Winkel	60
2.8 <i>tsugi ashi</i>	64
2.9 <i>shikko</i>	67
<i>shomen uchi ikkyo omote waza</i>	68
<i>shomen uchi ikkyo ura waza</i>	71

AIKIDO GRUNDLAGEN

2.10	Fußstellungen bei Schwertübungen.....	74
	<i>seigan kamae</i>	74
	<i>mu kamae</i>	74
	<i>waki kamae</i>	75
3	HANDBEWEGUNGEN.....	77
3.1	Handbewegungen aus <i>ai-hanmi katate dori</i>	78
	Erste Möglichkeit.....	79
	Zweite Möglichkeit.....	80
	Dritte Möglichkeit.....	81
	Vierte Möglichkeit.....	82
	Fünfte Möglichkeit.....	83
3.2	Handbewegungen aus <i>gyaku-hanmi katate dori</i>	84
	Erste Möglichkeit.....	84
	Zweite Möglichkeit.....	86
	Dritte Möglichkeit.....	87
	Vierte Möglichkeit.....	88
	Fünfte Möglichkeit.....	89
3.3	Greifen mit dem Schwert.....	90
3.4	Handbewegungen bei Schlägen und Tritten.....	92
4	ARBEIT AN DER KONSTRUKTION	103
4.1	<i>katate ryote dori</i>	106
	<i>ikkyo omote waza</i>	106
	<i>irimi nage</i>	111
4.2	<i>kata dori men uchi</i>	116
	<i>kote gaeshi</i>	116
	<i>nikkyo ura waza</i>	120
4.3	<i>shomen uchi</i>	123
	<i>irimi nage</i>	123
	<i>soto kaiten nage</i>	126

4.4	<i>yokomen uchi</i>	128
	<i>ikkyo omote waza</i>	128
	<i>shiho nage ura waza</i>	132
4.5	Anwendungen	136
	<i>jodan tsuki irimi nage</i>	136
	<i>jodan tsuki hiji kime osae</i>	138
	<i>mae geri irimi nage</i>	140
	<i>yokomen uchi ikkyo</i>	142
	<i>muna dori ikkyo omote waza</i>	144
5	DETAILS DER AIKIDO-TECHNIKEN	147
5.1	<i>ikkyo</i>	150
	<i>omote waza</i>	150
	<i>ura waza</i>	152
5.2	<i>nikkyo</i>	154
	<i>omote waza</i>	154
	Variation	156
	<i>ura waza</i>	157
	<i>ai-hanmi katate dori nikkyo ura waza</i>	159
5.3	<i>sankyo</i>	163
	<i>omote waza</i>	163
	Variation	166
	<i>ura waza</i>	168
5.4	<i>yonkyo</i>	171
	<i>omote waza</i>	171
	<i>ura waza</i>	174
	Variation	176
5.5	<i>gokyo</i>	177
	<i>shomen uchi gokyo</i>	177
	<i>yokomen uchi gokyo</i>	180

AIKIDO GRUNDLAGEN

5.6	<i>hiji kime osae</i>	182
	<i>omote waza</i>	182
	<i>ura waza</i>	184
5.7	<i>ude garami</i>	186
5.8	<i>irimi nage</i>	188
	<i>sokumen irimi nage (naname kokyu nage)</i>	189
5.9	<i>shiho nage</i>	191
	<i>omote waza</i>	191
	<i>ura waza</i>	193
5.10	<i>ude kime nage</i>	195
	<i>omote waza</i>	195
	<i>ura waza</i>	196
5.11	<i>kaiten nage</i>	197
	<i>uchi kaiten nage</i>	197
	<i>soto kaiten nage</i>	200
	<i>ura waza</i>	202
5.12	<i>kote gaeshi</i>	204
	Zweite Möglichkeit für <i>kote gaeshi</i>	206
5.13	<i>koshi nage</i>	208
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>shiho nage omote waza</i>	209
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>ude kime nage omote waza</i>	211
	<i>koshi nage</i> auf der Basis von <i>ikkyo omote waza</i>	212
	Dynamische Form	214
5.14	<i>tenchi nage</i>	216
5.15	<i>sumi otoshi</i>	217
5.16	<i>juji garami nage</i>	219
5.17	<i>aiki otoshi</i>	220
5.18	<i>kokyu nage</i>	222
5.19	<i>ushiro kiri otoshi</i>	224
5.20	<i>suwari waza kokyu ho</i>	225

6	GRUNDLAGEN VON STOCK UND SCHWERT IM AIKIDO	229
6.1	Grundlagen mit dem <i>jo</i>	230
	<i>shomen uchi</i>	230
	<i>yokomen uchi</i>	232
	<i>gyaku yokomen uchi</i>	234
	<i>chudan tsuki</i>	236
	<i>chudan tsuki -> shomen uchi</i>	238
	<i>gaeshi tsuki</i>	240
	<i>hasso gaeshi -> shomen uchi</i>	242
	<i>hachi no ji gaeshi</i>	245
	<i>gedan barai</i>	249
	<i>toma katate uchi -> jodan tsuki</i>	250
6.2	Grundlagen mit dem <i>bokken</i>	253
	<i>shomen uchi</i>	254
	<i>gaeshi giri</i>	256
	<i>shiho giri</i>	259
	<i>yokomen uchi</i>	264
	<i>gyaku yokomen uchi</i>	265
7	AIKIDO BERUHT AUF PRINZIPIEN	269
7.1	Korrekte Haltung – <i>shisei</i>	271
7.2	Stimmige Distanz – <i>ma-ai</i>	275
7.3	Austausch suchen – <i>aiki</i>	277
	<i>kokyū ho</i>	278
	<i>kokyū ho</i> (zweite Form)	279
7.4	Keine Öffnungen zulassen	282
7.5	Mit Achsen und Winkeln arbeiten	284
7.6	Reine und ökonomische Bewegungen erlernen	287
7.7	Seine Integrität schützen und die des Angreifers wahren	289
7.8	Absicht, Entscheidung und Aktion – <i>ki-ken-tai</i>	291

AIKIDO GRUNDLAGEN

8 LERNEN IM AIKIDO	295
8.1 Die drei Lernphasen im Aikido.....	298
8.2 Aikido als zunehmende Bewegungsfreiheit.....	300
8.3 Ideale Technik und Anwendung.....	302
8.4 Bewegungsbeispiele	303
<i>gyaku-hanmi katate dori ikkyo omote waza</i>	303
<i>gyaku-hanmi katate dori soto kaiten nage</i>	310
8.5 Anwendungen	315
<i>mae geri ikkyo omote waza</i>	316
<i>mae geri ikkyo ura waza</i>	317
<i>jodan tsuki soto kaiten nage</i>	319
<i>mawashi geri soto kaiten nage</i>	320
8.6 Mit Prioritäten arbeiten.....	322
8.7 Den Bewegungsrhythmus verändern.....	324
 9 LERNEN ALS UKE – ukemi	 327
9.1 Sich richtig positionieren	329
Den Kontakt halten.....	331
9.2 Mit Verabredungen arbeiten	333
9.3 Korrekt angreifen.....	334
<i>ai-hanmi katate dori</i>	335
<i>gyaku-hanmi katate dori</i>	335
<i>kata dori</i>	335
<i>muna dori</i>	336
<i>katate ryote dori</i>	336
<i>kata dori men uchi</i>	337
<i>ryote dori</i>	338
<i>ryo hiji dori</i>	338
<i>ryo kata dori</i>	338
<i>shomen uchi</i>	339

	<i>yokomen uchi</i>	340
	<i>men uchi</i>	341
	<i>jodan tsuki</i>	341
	<i>chudan tsuki</i>	342
	<i>mae geri</i>	343
	<i>mawashi geri</i>	345
	<i>ushiro ryote dori</i>	345
	<i>ushiro ryo hiji dori</i>	347
	<i>ushiro ryo kata dori</i>	348
	<i>ushiro katate dori kubi shime</i>	349
	<i>ushiro eri dori</i>	350
9.4	Rollen und Fallen	351
	Rückwärts abrollen – <i>ushiro ukemi</i>	351
	Variante	352
	Vorwärts rollen – <i>mae ukemi</i>	353
	Vorwärts fallen	354
9.5	Fortgeschrittene Falltechniken	356
	Löschblatt	356
	Fallendes Blatt	358
9.6	Das <i>ukemi</i> in der Technik	360
	<i>irimi nage</i>	360
	Haltetechniken	361
	<i>ikkyo omote waza</i>	362
9.7	Mit Gewicht arbeiten	363

AIKIDO GRUNDLAGEN

10 WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	365
10.1 Richtiges Aufwärmen	365
Physiologische Veränderungen durch Aufwärmen.....	365
Aufwärmen im Aikido	367
10.2 Material, Übungsraum und Etikette.....	375
10.3 Das Graduierungssystem	379
Das <i>kyu</i> -Prüfungsprogramm des <i>hombu dojo</i>	382
10.4 Geschichte des Aikido.....	384
Aikido in Deutschland	387
10.5 Tipps für den Anfang – FAQs.....	390
Wie lange dauert es, Aikido zu lernen?.....	390
Funktioniert Aikido als Selbstverteidigung?.....	391
Ist Aikido Meditation?	391
Wie finde ich das richtige <i>dojo</i> ?	393
Für welches Alter ist Aikido geeignet?	394
10.6 Übersetzungen japanischer Begriffe	395
Japanische Zahlen.....	400
10.7 Stichwortverzeichnis	401
10.8 Der Autor.....	406
Bildnachweis	407