DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Einführung
Die Angriffe Shomen-uchi und Shomen- tsuki für die Technik Kaiten-nage (uchi) sind neu in das Prüfungsprogramm auf den 4. Kyu Aikido aufgenommen worden; die Prüfungsordnung für Kyu-Grade des DAB (POK-DAB) in der neuen Fassung ist gültig seit dem 1. Januar 2008.

Die Mitglieder der Technischen Kommission haben sich für die Aufnahme ent- schieden, da sich der Kaiten-nage (uchi) auch gegen diese Angriffe anbietet und in den beiden Angriffen ein weiterer sinnvoller Technikbaustein auf dem Weg zur Dan- Prüfung gesehen werden kann.

Kaiten-nage (uchi), Angriff Shomen-tsuki, Ausführung Tenkan
Bild 1 – Nage erwartet den Angriff locker stehend, die Füße sind schulterbreit gestellt, die Aufmerksamkeit ist auf den Angreifer gerichtet.

Während auf den 5. Kyu Aikido die Techniken „nur“ gegen Fassangriffe auszuführen sind, ist in den beiden Kaiten-nage-(uchi-) Ausführungen gegen die Shomen-Angriffe eine weiche Hinführung, was die Ausweichbewegungen in den Nage- waza-Techniken betrifft, zu den schwierigeren Techniken der folgenden Kyu-Grade zu sehen.

Bild 2 – In der ersten Phase ist es zu- nächst wichtig, dem Angriff erfolgreich auszuweichen. Während des Ausweichens, Nage führt eine Tenkan-ashi- Drehung aus, gleitet die Hand vom Ellenbogen Richtung Handgelenk, es wird nicht gefasst, der Angriff wird umgelenkt. Zu einer erfolgreich ausgeführten Ausweichbewegung gehört der richtige zeitliche Ablauf (Timing) und die Wahl der richtigen Distanz zum Angreifer (Ma-ai). Nage darf bei seiner Ausweichbewegung nicht zu weit hinter den Angreifer treten, da dann die für die weitere Führung korrekte Distanz nicht mehr gefunden werden kann.

Bild 3 – Auf die Umlenkung des Angriffsschwungs folgt der Eintritt in die „Mittelphase“ der Technik. Auf dem Bild konnte die rechte Hand, welche im ersten Teil der Technik die Führung innehatte, bereits gelöst werden, nachdem die freie linke Hand die Führung am Handgelenk übernommen hat.

Bild 4 – Es erfolgt dann ein zweiter Handwechsel vor dem Durchtauchen unter Ukes Arm. Denkbar ist aber auch, den Griffwechsel der rechten Hand durchzuführen, ohne die zweite (linke) Hand hinzuzuziehen.

Bild 5 – Beim Untendurchtauchen ist darauf zu achten, dass die Führung des Partners nicht abreißt und Nage nicht in Rückenlage gerät. Deshalb ist der Zug über das Handgelenk immer ein wenig nach vorne gerichtet, Nage senkt sein Körperzentrum etwas ab.

Bilder 6 und 7 – Es folgt dann die Endphase der Technik. Hier die richtige Bahn zu finden, auf der der Angreifer geführt werden kann, ist eine nicht einfache Aufgabe. Unter leichtem Zug wird der Führpunkt (Handgelenk des Angreifers) auf einer schräg liegenden, im Radius abnehmenden Bahn geführt. Während der Angreifer über den Führpunkt nach unten gebracht wird, bewegt sich die freie Hand in Richtung des Angreifernackens.

Bild 8 – Die Führung über das Handgelenk und die Führung über den Nacken des Angreifers ergänzen sich zu einem Ganzen. Der Angreifer wird in der instabilen Position gehalten, weitergeführt und – Bild 9 – sein Gleichgewicht wird endgültig gebrochen, der Angreifer – Bild 10 – rollt vorwärts ab.

Kaiten-nage (uchi), Angriff Shomen- uchi, Ausführung Tenkan
Bild 11 – Der Angriff hat bereits begonnen, Nage reagiert mit einer nach außen verlaufenden

Ausweichbewegung. In der ersten Phase der Bewegung führt Nage seine Arme nach oben bis etwa in Kopfhöhe, um den Angriffsarm annehmen zu können.

Bild 12 – Bei dem Kontakt darf nicht gefasst werden, der Arm soll geführt und der Angriff so umgelenkt werden. Für eine sichere Führung setzt Nage beide Arme ein; die Hand des Armes, der dem Angriffsarm gegenüberliegt (Angriff mit dem linken Arm – rechter Arm von Nage) sucht dabei den ersten Kontakt im Bereich des Ellenbogens.

Bild 13 – Die Führung geht weiter, hier liegt jetzt eine Ähnlichkeit zu der Führung gegen den Angriff Shomen-tsuki vor.

Bild 14 – Im weiteren Verlauf der Ausweichbewegung wechseln wieder – wie bei Shomen-tsuki – am Führpunkt (Handgelenk des Angreifers) die Hände von Nage, wobei die rechte Hand nicht gelöst zu werden braucht. Auf den Wechsel kann bei sauberer Führung auch verzichtet werden; der Einsatz beider Hände beziehungsweise Arme gibt aber eine größere Sicherheit in dieser Phase der Technik.

Bilder 15 und 16 – Es folgt die Durchtauchphase, hier gilt das bereits bei dem Angriff Shomen-tsuki Gesagte.

Bilder 17 und 18 – In der Endphase arbeitet Nage wieder – vom Zentrum ausgehend – mit beiden Armen, um den Angreifer in Bewegung zu halten und weiter dem Abwurf entgegenzubringen. Während die Hand am Handgelenk des Angreifers auf der beschriebenen Bahn nach unten geführt wird, wird die freie Hand an den Nacken des Angreifers herangeführt.

Bilder 19 und 20 – Nage steht vor dem Abwurf hinter dem Angreifer, der Radius der Bahn, auf der der Angreifer geführt wird, wird weiter verkürzt, der Angreifer muss fallen.

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4

Bild 5

Bild 6

Bild 7

Bild 8

Bild 9

Bild 10

Bild 11

Bild 12

Bild 13

Bild 14

Bild 15

Bild 16

Bild 17

Bild 18

Bild 19

Bild 20