

# Vorbereitung im Aikido (nach Tamura Sensei)

- 1.) KOKYU (tief ausatmen)
- 2.) AMENO TORI FUNE (Ruderbewegung) und FURI TAMA (schütteln der geschlossenen Hände vor dem Bauch)
- 3.) Große Kreisbewegungen
- 4.) Atmen mit verschränkten Armen
- 5.) „Gewicht“ in die Höhe stoßen
- 6.) „Gewicht“ aus der Erde ziehen
- 7.) Lockerung des Halses, Kopfkreisen
- 8.) Atmung in 3 Phasen
  - a) Strecken (wie morgens nach dem Aufstehen)
  - b) Arme seitlich ausbreiten (auf Zehenspitzen)
  - c) Arme hoch ausbreiten und ausatmend vor dem Körper zusammenzuführen
- 9) Abklopfen des Körpers
- 10) KIAI (Finger ineinander verschränken)
- 11) Lockerung der Beine (Gewichtsverlagerung in breiter Grätschstellung)
- 12) Dehnen der Achillessehne
- 13) KIBADACHI (Breite Beinstellung, Hüfte möglichst tief)
- 14) Lockerung der Knie
- 15) Lockerung der Schulter und Arme
- 16) TEKUBI JUNAN UNDO (Dehnen der Handgelenke)
- 17) Hände oben und unten Schütteln
- 18) Atmung TAI CHI CHUAN
  - a) Mit verschränkten Fingern
  - b) Mit offenen Händen
- 19) Lockerung der Zehen
- 20) Füße ausschütteln und nach vorne schwingen
- 21) Beine von hinten nach vorne hochschleudern
- 22) Beine seitlich hochbringen
- 23) Am Platz hüpfen und laufen
- 24) IKKYO DOSA (ausatmen „Schwert“ heben)
- 25) SHIBO DOSA (ausatmen nach unten schneiden, verschiedene Richtungen)
- 26) TAISABAKI (Irimi und Tenkan)
- 27) USHIRO UKEMI

## Hinweise:

- Der Umfang und die Reihenfolge dieser Vorbereitung sind nicht verbindlich
- Wegen der Länge von ca. 35 Minuten braucht dieses Programm nicht jedesmal zur Gänze durchgeführt werden
- Falls AMENO TORI FUNE einbezogen wird, sollen die Punkte 3.) bis 10.) eingehalten werden.

## Anmerkung:

Eingescannt und nachbearbeitet 24. Juni 2000.

Alle Angaben ohne Gewähr. Fehler bitte an aikido@aikido.co.at melden.