

# **Trainerlehrgang des Österreichischen Aikidoverbandes in Niederöblarn von 1. bis 3. Oktober 2004**



## **Arbeitsgruppe Trainingsablauf und -gestaltung**

### **Kurzbericht**

Es wurde versucht, einen idealtypischen Ablauf eines Trainings, vor allem auch in Hinsicht auf den Unterricht von Anfängern und mässig Fortgeschrittenen, zu entwickeln.

### **Grobstruktur Trainingsablauf**

- Aikitaiso (Aufwärmen)
- Ukemi (Fallschule)
- Waza (Techniken)
- Abschluss

Das Training sollte so konzipiert werden, dass aus einem ruhigen und konzentrierten Anfang heraus die Intensität des Trainings ohne Gefahr und Frustration der TeilnehmerInnen gesteigert werden kann. Dauer und Wechsel der Intensitäten müssen/sollen vom Trainer auf Basis seiner Erfahrung, unter Einbeziehung des verfolgten Lehrziels und mit Rücksichtnahme auf die körperliche und geistige Verfassung der Anwesenden abgestimmt werden.

Zum Ende des Trainings sollte eine Rückführung der Trainierenden in den ruhigen und entspannten Zustand vom Anfang des Trainings angestrebt werden.

## **Aikitaiso**

Aikitaiso bezeichnet die vorbereitenden Übungen auf das Training des Aikido in körperlicher und geistiger Hinsicht. Dabei dürfen diese keinesfalls ausschließlich als Gymnastik verstanden werden, sondern sollte allem ein ganzheitliches Verständnis zu Grunde gelegt werden, das über bloße körpermechanische Funktionen hinausgeht (Stichworte: Ruhe, Konzentration, Energiefluss, Meridiane, Schwerpunkt, Entspannung, Einheit von Körper und Geist etc.)

Aikitaiso umfasst Übungen für die Bereiche Ki-Entwicklung, Atmung, Dehnung, Muskelkräftigung, Beweglichkeit, Gleichgewicht etc. Der konkrete Ablauf des Standard-Aufwärmens nach Meister Tamura wurde bereits schriftlich festgehalten und ist von der ÖAV-Homepage herunterladbar. Einzelproblematiken und Verständnisfragen zu bestimmten Übungen wurden von der Arbeitsgruppe "Vorbereitende Übungen" behandelt.

Den Abschluss des Aufwärmens können/sollen vor allem in Anfängergruppen die Tai sabaki (Körperdrehungen) bilden, wie zB tenkan, irimi tenkan, ikkyo (auch 4 und 8 Richtungen), shihonage (ebenso) etc.

## **Ukemi**

In der Vorbereitung des Trainings werden unter Ukemi die Grundübungen zur Fallschule verstanden, die es im späteren Training erlauben, als Uke die Technik des Tori (derjenige, der die Technik ausführt) aufzunehmen und zu fallen.

### Rückwärts (ushiro)

- **Rückenschaukel**

Variationen: groß, klein, Füße eingeschlagen, Füße aufgestellt, am Boden bleibend, auf die Knie gehend oder mit Aufstehen

- **Rückwärtsrolle**

Variationen: aus sitzender Position, aus dem Stehen, ohne oder mit Schritt zurück beim Runtergehen, ohne oder mit Schritt nach vor beim Aufstehen, ohne oder mit Bodenberührung der Knie etc.

### Vorwärts (mae)

- **Vorwärtsrolle**

Variationen: aus sitzender Position (Seiza oder Shikko), aus dem Stehen (zuerst tief gehen oder gleich aus dem Stand, klein, groß, mit Anlauf, mit einer Hand, ohne Hände, über einen als Bock dienenden Uke, Rollen mit kräftigem Abschlagen etc.

- **Vorwärtsfallen**

wie Vorwärtsrolle, aber frei in der Luft und mit Abschlagen

### Weitere

- **Fallübungen**

mit Partnerunterstützung (zB auf Basis sumi otoshi oder irimi nage)

Wenn die Schüler dem Grunde nach die einfache Vorwärtsrolle beherrschen, muss/soll das Gelernte durch oftmaliges Wiederholen gefestigt werden. 100 Rollen (auch mit Intervallen und kurzen Pausen) sollten für jede/n mittelfristig zu schaffen sein und nehmen in der Regel nicht mehr als 5 Minuten in Anspruch.

Die Zielrichtung bei den Rollen liegt allerdings nicht darin, eine möglichst große Anzahl von Rollen durch eine Steigerung der Kondition zu absolvieren, sondern darin, eine möglichst geschmeidige und effiziente Form des Rollens zu finden. Der Körper soll seine Arbeit weich und entspannt verrichten können.

Weiters soll das Gefühl des Übenden für die Orientierung im Raum verbessert werden, indem er unwillkürlich lernt, wo oben und unten, wo vorne und hinten, wo links und rechts sind. Zusammen mit den Tai Sabaki werden damit essentielle Fähigkeiten der Übenden geschult, die ein weiterführendes Techniktraining erst möglich und sinnvoll machen.

## **Waza (Techniken)**

Abgesehen von Inhalt und Form der einzelnen Techniken gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten den Unterricht zu strukturieren.

Abseits jedweder konkreten Technik und Struktur ist es für einen Lehrer unumgänglich notwendig, seine Schüler genau zu beobachten und so in seinem Unterricht darauf einzugehen, dass es den Schülern zum Vorteil gereicht. Das auch, wenn damit das ursprünglich vorgesehene technische Programm nicht zur Gänze umgesetzt werden kann.

Das Grundsatz sollte sein, den Schülern in erster Linie das beizubringen, was sie nicht können und nicht nur das, was der/die Lehrer/in gerne präsentiert. Beherrschen die Schüler/innen nach und nach die Basis besser, wird ein weiterführender Unterricht erst möglich und sinnvoll.

Ein anderer Grundsatz ist jedoch auch, dass der/die Lehrer/in an den Dingen arbeiten soll, die ihn/sie selbst interessieren, damit auch er/sie in seiner/ihrer persönlichen Arbeit vorankommt und Freude und Motivation am Unterricht nicht verliert.

Diese beiden Grundsätze unter einen Hut zu bringen, ist eine Herausforderung für jede/n Lehrer/in, die er/sie mit zunehmender Erfahrung besser meistern wird.

## **Unterrichtskonzepte**

### **"Ein Angriff"**

Man konzentriert sich auf einen Angriff und versucht verschiedene Techniken dazu zu zeigen. Es ist dabei auch möglich, sich einzuschränken und nur eine Art von Eingangsbewegung (zB irimi oder tenkan) oder eine Art der Ausführung der Techniken (zB omote oder ura) zu zeigen.

### **"Eine Technik"**

Auch das Gegenteil macht Sinn, also die Konzentration nur auf eine Technik, diese dann in Kombination mit verschiedenen Angriffen.

### **"Ein Angriff nur mit einer Technik"**

Man kann auch versuchen, sich darauf zu konzentrieren, einen Angriff mit nur genau einer Technik zu verknüpfen, dafür aber zwischen tachi waza, hanmi handachi waza und suwari waza wechseln bzw. wenn möglich/sinnvoll die Verwendung von Waffen (tanto, jo, bokken) dabei zu studieren.

### **"Ein Prinzip"**

Da die Techniken des Aikido nicht ausschließlich mechanischer Natur sind und somit zu ihrer Umsetzung wesentlich mehr als die bloße Kenntnis solcher Abläufe von Nöten ist, kann sich der/die Lehrer/in auch darauf konzentrieren, eines der ihm/ihr am Herzen liegenden Prinzipien von Bewegung oder des Aikido insgesamt zu verdeutlichen. Das ist eine forgeschrittene Art des Trainings, das in der Regel sowohl auf Lehrer- als auch auf Schülerseite bereits ein gewisses Maß an Erfahrung und Kenntnis des Aikido vorraussetzt.

Hier werden nur einige (allerdings grundlegende) Möglichkeiten zur Strukturierung des Unterrichts angerissen. Weitere Formen sowie Zwischenformen existieren sonder Zahl. Es sollte darauf geachtet werden, die Schüler weder zu über- noch zu unterfordern.

Wiederum sei darauf hingewiesen, dass die Beobachtung der Schüler durch den Lehrer/die Lehrerin wesentliches Element des Unterrichts ist. Einerseits um einzelne Schüler/innen zu korrigieren, aber auch damit der/die Unterrichtende wahrnehmen kann, welchen Erfolg bzw welche Auswirkungen sein/ihr Unterricht hat. Man sollte lernen, adäquat darauf zu reagieren bzw. allfällige Fehlentwicklungen in Zukunft bereits im Ansatz zu vermeiden.

## **Abschluss**

Die Trainierenden sollten gegen Ende des Trainings wieder auf eine moderate Intensität in ihrem Training zurückgeführt werden. Eventuell aufgetretene Verspannungen oder Blockaden, Folgen von Überanstrengung oder falsch ausgeführten Techniken sollen damit gemildert oder gar beseitigt werden.

Als Standardvorgangsweise bietet sich an, die letzte Technik ein paar Minuten ohne Fallen und mit besonderer Beachtung der Atmung ausführen zu lassen (kokyuho). Danach können/sollen noch weitere ein oder zwei Atemübungen folgen, die man aus dem Aikitaiso bereits kennt.

Für die Arbeitsgruppe:

Wolfgang Fürst  
EnShiro Dojo Salzburg  
6.10.2004