



Aikikai Deutschland

Aikido

Ai = Harmonie

Ki = innere Energie, Lebenskraft

Do = Weg

Aikido ist eine japanische Kampfkunst. Sie wurde von Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelt. Morihei Ueshiba galt neben Funakoshi (Begründer des modernen Karate) und Jigoro Kano (Begründer des Judo) als einer der großen Kampfkunstmeister Japans. Morihei Ueshiba entwickelte „*seinen Weg*“ aus verschiedenen traditionellen japanischen Kampfkünsten. Aus zunächst aggressiven und kampfbetonten Techniken entwickelte sich nach 1942 immer mehr eine Lehre mit defensivem Charakter – das Aikido.

Morihei Ueshiba: *„Der Angreifer soll nicht besiegt oder zerstört werden, sondern er wird so geführt, dass er seine feindliche Einstellung aufgibt.“*

Das Grundprinzip von Aikido-Techniken besteht darin, Kraft und Energie eines Angriffs auszunutzen und umzulenken. Als Abwehrtechniken werden neben Ausweichbewegungen Wurf-, Hebel-, und Haltetechniken eingesetzt.

Da die Bewegungen des Aikido aus traditionellen japanischen Samurai-Techniken abgeleitet sind, wird auch mit dem Bokken (Holzschwert), dem Jo (Stock) und dem Tanto (Holzmesser) geübt.

In seinen letzten Lebensjahren erläuterte Ueshiba sein Konzept wie folgt:

„Die Techniken basieren auf vier Eigenschaften, die die Natur unserer Welt wiedergeben. Abhängig von der Tatsache sollen die Bewegungen hart wie Diamant, biegsam wie eine Weide, ruhig fließend wie Wasser und leer wie das Universum sein.“ // Karzau//

Dem defensiven Charakter entsprechend gibt es im Unterschied zu Kendo, Karate, Judo etc. keine Wettkämpfe. Anstelle von Kräftemessen im Sinne von Sieg und Niederlage steht partnerschaftliches Üben. Das Training zielt nicht nur auf die Schulung physischer Geschicklichkeit, sondern auch auf die Entwicklung der inneren Verfassung.

Aikido kann zur Selbstverteidigung eingesetzt werden, denn die Techniken sind äußerst effektiv. Allerdings ist langes und intensives Üben notwendig, denn Aikido ist keine schnell erlernbare Kampfkunst, um sich gegen körperliche Angriffe zu wehren.

Vielleicht sind auch andere Aspekte von Bedeutung: Spaß an der Bewegung, Förderung der Gesundheit, Schulung der Konzentration, Entwicklung des Selbstbewusstseins und damit verbunden die Festigung der inneren und äußeren Haltung,.....