

AIKIDO

Aikidō (jap. 合気道 oder 合気道 - "Weg zur Harmonie der Kräfte") ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Ueshiba Morihei als Synthese unterschiedlicher Budō-Disziplinen entwickelt, insbesondere aus dem Daitō-Ryū Aiki-Jūjutsu. Die Aikidō-Praktizierenden bezeichnet man als Aikidōka.

Ziel des Aikidōs ist es, einem Angriff dadurch zu begegnen, dass man die Angriffskraft leitet (Abwehr) und es dem Gegner unmöglich macht, seinen Angriff fortzuführen (Absicherung). Dies geschieht insbesondere durch Wurf- (nage waza) und Haltetechniken (osae waza oder katame waza).

Der friedlichen geistigen Haltung des Aikidō entsprechend geschieht dies ohne Absicht zum Gegenangriff, sondern vorwiegend durch die Einnahme einer günstigen Position und ständige Kontrolle des Kontakts mit dem Gegner. Zur Übung werden Angriffs- und Verteidigungsformen aus der Menge standardisierter Aikidō-Techniken vorher ausgewählt und einer vorgegebenen Form folgend ausgeführt.

Mit zunehmendem Fortschritt der Ausbildung kommen auch die freieren Übungsformen Jiju-waza, Jiyu-waza und Randori vor. Es folgt damit dem japanischen Sprichwort: „Trete durch die Form ein, und trete aus der Form heraus.“



Foto: [Gisela Giardino](#)

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Aikid%C5%8D>