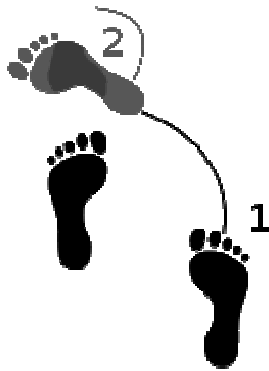


## Siegen durch Nachgeben Tai Sabaki / Tenkan Ashi



Ausarbeitung von Beate Brauer  
Zum 1. DAN JiuJitsu  
(Oktober 2011)

## Inhaltsverzeichnis

<b>I. Begriffsbestimmungen</b>	Seite 3
<b>II. Siegen durch Nachgeben</b>	Seite 4
<b>Aikido</b>	Seite 5
<b>Judo</b>	Seite 6
<b>Karate</b>	Seite 7
<b>III. Ausblick</b>	Seite 8



## I. Begriffsbestimmungen

### Tai Sabaki

*Einsatz des Körpers in der Bewegung zur Beherrschung von Ma-ai.<sup>1</sup>*

Dabei kann man die „Körperbewegung“ nochmal in die Bewegung der Füße (Ashi- sabaki) und in die Bewegung der Hüfte (Koshi- sabaki) unterteilen.

In allen Kampfsportarten ist Tai sabaki ein wichtiges Element. Ziel ist es, für jede Aktion, sei es eine Abwehr oder einen Konter, den Körper in die optimale Position zu bringen;  
oder ganz einfach gesagt:

Durch die Gesamtheit der Bewegung im richtigen Moment am richtigen Ort zu sein.

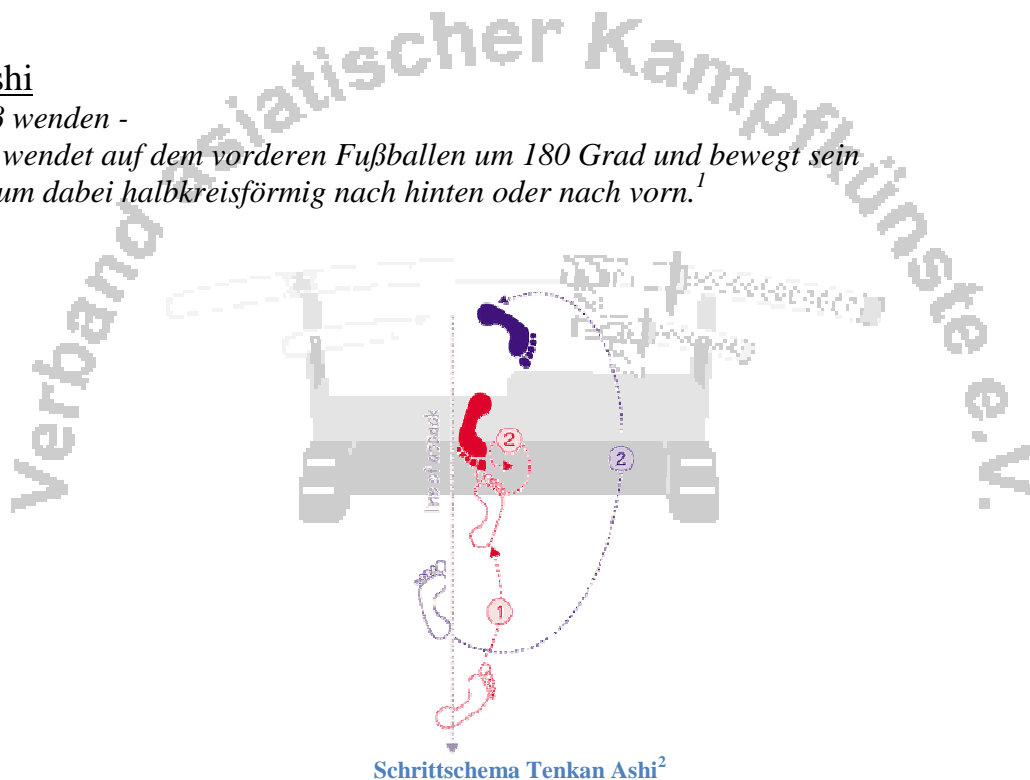
### Ma- ai

*Die Gesamtheit [der räumlichen Distanz], ihrer Absichten und Bewegungen mit Rücksichtnahme auf alle zeitlichen und räumlichen Situationen.<sup>1</sup>*

### Tenkan- ashi

*Auf dem Fuß wenden -*

*Der Budoka wendet auf dem vorderen Fußballen um 180 Grad und bewegt sein Körperzentrum dabei halbkreisförmig nach hinten oder nach vorn.<sup>1</sup>*



<sup>1</sup> Zitat aus Ostasiatische Kampf- Künste – Das Lexikon von Werner Lind

<sup>2</sup> Bild Google

## II. Siegen durch Nachgeben

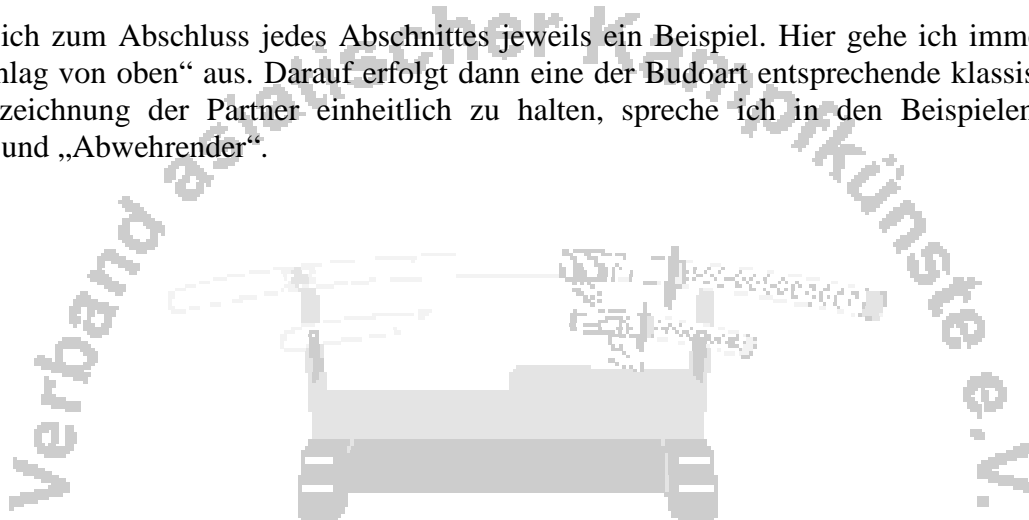
Bei der Aufgabenstellung „Siegen durch Nachgeben – Tai Sabaki – Tenkan Ashi“ fielen mir als erstes die Techniken des Aikidos ein. Der zweite Gedanke ging zu den Prinzipien des Judo. Beide finden ihren Ursprung im Jiu-Jitsu (Jujutsu). So haben die Stilbegründer (siehe unten) ursprünglich das Jiujiitsu praktiziert. Die Abwehren, die man demnach heute als klassische Judo- oder Aikido- Techniken kennt, sind eine Weiterentwicklung bzw. eine Anpassung der Techniken aus dem Jiujiitsu.

Jiu (Ju) = nachgeben, sanft, weich  
Jitsu (Jutsu) = Kunst, Technik u.a.

Jiujiitsu wird auch oft als die „sanfte Kunst“ bezeichnet. Damit ist gemeint, dass hier nicht „Kraft gegen Kraft“ eingesetzt wird, sondern das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ umgesetzt wird. Man bewegt sich so, dass man durch Nachgeben/ Ausweichen die Energie des Angriffs zum eigenen Vorteil ausnutzt.

Natürlich ist Tai Sabaki auch in (fast) allen anderen Arten des Budo ein elementarer Grundstein. Ich möchte mich jedoch im Folgenden auf die Ausführungen zum Aikido, Judo und Karate beschränken. Entschieden habe ich mich für diese 3 Budoarten, da diese mit ihren Elementen im Jiujiitsu enthalten sind.

Dabei gebe ich zum Abschluss jedes Abschnittes jeweils ein Beispiel. Hier gehe ich immer von einem Angriff „Schlag von oben“ aus. Darauf erfolgt dann eine der Budoart entsprechende klassische Abwehr. Um die Bezeichnung der Partner einheitlich zu halten, spreche ich in den Beispielen immer von „Angreifer“ und „Abwehrender“.



## Aikido

- Ai = Liebe, Harmonie
- Ki = Energie, Kraft (aber auch Mut, Wille)
- Do = Weg, Pfad, Grundsatz, Lehre, Prinzip, Methode usw.

Beim Aikido ist der Grundgedanke, anders als in vielen anderen Budoarten, den Angriffen des Gegenübers nicht mit harten Blöcken zu begegnen. Morihei Ueshiba suchte bei der Entwicklung des Aikibudo nach der *Entwicklung von Energie durch Sanftheit und Harmonie (Aiki)*. Hier gilt es also nicht mit Kraft gegen Kraft zu arbeiten und harten Widerstand zu leisten. Auch der direkte Griffkontakt am Gegner wird eher vermieden. Vielmehr ist es Ziel, einen Stoß oder Zug des Angreifers in die von ihm gewollte Richtung weiterzuführen. Dabei wird die Bewegung aufgenommen und über den Schwerpunkt des Angreifers hinaus geführt. Dies kann entweder in einer hineingehenden, geraden Linie (Irimi) oder in einer ausweichenden Kreisbewegung (Tenkan) erfolgen. Bei den Drehbewegungen bildet der Abwehrende den Mittelpunkt des Kreises. Der Angreifer muss demnach den größeren Weg auf einer äußeren Kreisbahn zurücklegen. Dadurch wird sein Gleichgewicht gebrochen und er wird regelrecht aus der Bahn geschleudert.

Dafür ist es natürlich wichtig, dass der Körper im Mittelpunkt stabil bleibt. Das erreicht man, indem man unnötige Schritte vermeidet und auf ein gutes Gleichgewicht achtet. Ein harter Körpereinsatz ist für die Techniken des Aikido nicht erforderlich. Da man die Kraft des Gegners nicht stoppt sondern quasi direkt wieder gegen ihn einsetzt, hat dies zur Folge, dass je schwungvoller der Angriff erfolgt, desto effektiver wird die Abwehr.

Eine typische Drehung im Aikido ist Tenkan Ashi. Dabei dreht man sich nach einem Schritt vorwärts oder rückwärts auf dem vorderen Fußballen um 180°. Mit dieser Drehung kann man sich zum Beispiel einem Angreifer, der von hinten kommt, zuwenden. Es kann aber durchaus auch eine Ausweichbewegung sein, mit der man den Angriff vorbeigleiten lässt und sich selber in eine nahe Distanz zum Angreifer bringt und ihn dabei zu Boden zu schleudert.

Das möchte ich an einem Beispiel näher erläutern:

Der Angriff ist ein Schlag von oben (rechts).

Aus der neutralen Position heraus macht der Abwehrende mit links einen Schritt nach vorne links. So gelangt er aus der Schlaglinie. Er nimmt mit den Händen den Schlagarm auf, ohne diesen zu blocken. Vielmehr wird die Bewegung des Angreifers weitergeführt. Dann dreht er auf dem linken Fußballen den eigenen Körper um 180° und nimmt den rechten Fuß in einer Kreisbewegung zurück. Dabei wird die ursprüngliche Bewegung des Angreifers nach vorne in eine Drehbewegung umgeleitet. So wird der Angreifer ohne großen Einsatz von eigener Kraft mit einem Armstreckhebel zu Boden gebracht und festgelegt (Ude- osae → Ikkyo).

## Judo

- Ju = sanft, weich, geschmeidig, nachgiebig
- Do = Weg, Pfad, Grundsatz, Lehre, Prinzip, Methode usw.

Judo wird im Allgemeinen mit der „sanfte Weg“ übersetzt. Das von Jigoro Kano entwickelte Technikersystem basiert auf dem des Jujutsu, allerdings ohne die harten Tritt- und Schlagtechniken. Judo ist also das klassische Prinzip „Siegen durch Nachgeben“. Kano formulierte im Rahmen des Judo unter anderem das Prinzip „Ju no Ri“ (= Prinzip der Nachgiebigkeit und Flexibilität).

Die Techniken sollen so ausgeführt werden, dass man mit möglichst wenig Kraftaufwand einen Angriff abwehren kann. Wie schon oben im Aikido beschrieben, wird auch im Judo ein Angriff nicht mit eigener Kraft erwidert und dagegegehalten, sondern man führt einen Druck oder ein Ziehen durch eigenen Druck, Zug oder ein Ausweichen in die vom Angreifer gewollte Richtung fort. So macht man sich die von ihm eingesetzte Kraft zu Nutze. Durch den fehlenden Widerstand verliert der Angreifer sein Gleichgewicht und wird ohne großen eigenen Kraftaufwand zu Boden gebracht. Dies erfolgt in der Regel mit einer Wurftechnik.

Im Judo gibt es eine Reihe von Arten den Gegner zu fassen (Kumi- kata). Ziel ist es also den Gegner zu fassen, unter dessen Körperschwerpunkt anzusetzen und sein Gleichgewicht zu brechen (Kuzushi). Dies kann man nur dann erreichen, wenn man auch hier unnötige Schritte vermeidet und selbst einen guten, festen Stand (Gleichgewicht) hat. Also ist auch hier eine gute Körperbewegung (Tai Sabaki), ein gutes Zusammenspiel von Ashi sabaki und Koshi sabaki unerlässlich.

Man findet die oben beschriebene Drehung Tenkan ashi (so oder so ähnlich) auch im Judo wieder. So ist es für die meisten Hüft- und Schulterwürfe erforderlich von einer Position, bei der man dem Gegner gegenübersteht, sich so einzudrehen, dass man anschließend in der richtigen Position vor ihm steht.

Das möchte ich auch an einem Beispiel erläutern:

Wir nehmen wieder als Angriff einen Schlag (rechts) von oben an.

Um den Schwung des Angreifers nach vorne ausnutzen zu können, muss man den Gegner schnell fassen, sich eindrehen und ohne Widerstand zu leisten, die Bewegung nach vorne weiterführen und mit einem Wurf abschließen. Der Abwehrende übernimmt den Schlagarm und fasst mit der anderen Hand das Revers. Er setzt den rechten Fuß mit einem Schritt nach vorne neben den rechten Fuß des Angreifers und nimmt den linken Fuß in einer Halbkreisbewegung zurück. Jetzt wird der rechte Fuß ausgestellt und quasi dem Angreifer der Weg versperrt. Die Vorwärtskraft des Angreifers führt nun dazu, dass er sein Gleichgewicht verliert und durch Körperdrehung ein Wurf über das ausgestellte Bein erfolgt (Tai otoshi). Dies alles passiert ohne großartigen Kraftaufwand des Abwehrenden. Entscheidend ist jedoch sich so zu bewegen, dass im richtigen Zeitpunkt die Bewegungsenergie des Angreifers ausgenutzt und in einen Wurf umgeleitet werden kann.

## Karate

- Kara = leer, unbewaffnet
- Te = Hand, Technik

Beim Karate handelt es sich um ein Selbstverteidigungssystem, bei dem zur Abwehr und zum Konter Arme und Beine in Form von Block-, Stoß-, Schlag- und Tritttechniken eingesetzt werden. Gichin Funakoshi (Stilbegründer des Shotokan Karate) formulierte unter anderem einen Leitsatz „Karate ni sente nashi“ – „Es gibt keinen ersten Angriff im Karate“, der auch schon eine große Rolle im Bushido spielte. Tai sabaki spielt demnach auch im Karate eine große Rolle. Der Karateka begegnet einem Angriff in der Regel mit einer Ausweichbewegung, d.h. er bringt seinen Körper aus der Angriffslinie heraus. Diese Bewegung erfolgt schnell und entspannt. Oft wird dem Angriff noch ein Block entgegengesetzt. Hierfür und für einen Konter ist es dann wiederum erforderlich, dass der Karateka seinen Körper zum richtigen Zeitpunkt an den richtigen Ort bewegt. Dort folgt dann in einem kurzen Moment der Anspannung der Block, Schlag oder Tritt.

Der Ort ist so enorm wichtig, da eine Technik nur dann effektiv sein kann, wenn der Karateka die Distanz, die er für angestrebte Technik (sei es ein Block oder ein Konter) benötigt genau kennt und in der Lage ist, seinen Körper gezielt (mit Tai sabaki) dorthin zu bewegen. Im Karate handelt es sich bei den „Trefferflächen“ meist nur um einen Auftreffpunkt (Atemipunkt). Punktgenauigkeit ist demnach das A+O. Hinzu kommt, dass der Block oder Konter nur dann wirkungsvoll ausgeführt werden kann, wenn der Karateka einen sicheren Stand hat, der ihm die Anspannung ermöglicht.

Der Zeitfaktor ist jedoch ebenso wichtig. Sowohl im Moment des Blocks als auch im Augenblick des Konters versetzt der Karateka seinen gesamten Körper in Anspannung, um gleich danach wieder zu entspannen. In diesem kurzen Moment der Anspannung konzentriert er seine gesamte Körperkraft und bringt sie in die Technik ein. Auch das funktioniert natürlich nur, wenn er in der Lage ist seinen Körper im richtigen Zeitpunkt an den erforderlichen Ort zu bewegen. Es geht also nicht um den Einsatz purer Muskelkraft. Die Kraft kommt vielmehr aus dem Körperzentrum (Hara) und sollte bei jeder Bewegung im Karate bewußt und jederzeit einsetzbar sein, und es sollte Kontrolle über den Körper bestehen, ihn also so zu bewegen, dass sowohl der richtige Zeitpunkt als auch der richtige Ort zusammentreffen.

Ein Karateka wird sich so bewegen, dass er in der Lage ist, einem Angriff auszuweichen und den Angriff ins Leere laufen zu lassen. Auf diese Art gibt es also auch im Karate ein „Siegen durch Nachgeben“.

Die Drehung „Tenkan ashi“ findet man auch im Karate. So ist es z.B. eine Möglichkeit sich einem Angreifer, der von hinten kommt, zuzuwenden. Es kann aber auch eine Technik sein, um einem Angriff auszuweichen und um sich ggf. in eine gute Position für einen Konter zu bringen.

Nehmen wir als Beispiel einen Fauststoß (rechts) zum Kopf.

Um sich aus der Schlaglinie zu bewegen, geht der Abwehrende mit links einen kleinen Schritt auf seinen Angreifer zu und verkürzt so die Distanz aber weicht auch seitlich nach außen dem Schlag aus. Dann dreht er auf dem linken Fuß um 180 Grad, sodass er nunmehr hinter seinem Angreifer steht. Die Drehung wird ggf. durch eine Fegebewegung mit der linken Handfläche gegen die Außenseite des Angriffarms (Nagashi uke) begleitet. Jetzt könnte als Konter, je nach Distanz, ein kurzer Handkantenschlag (Shuto uchi) zum Hals oder ein Ellbogenschlag (Empi uchi) zu den Rippen folgen.

### III. Ausblick

Nachdem ich die Körperbewegung (Tai sabaki) und die Drehbewegung (Tenkan ashi) exemplarisch im Aikido, Judo und Karate betrachtet habe, zeigt sich, dass sich bestimmte Bewegungsabläufe auf diverse Kampfsportarten übertragen lassen.

Um sich effektiv und wirkungsvoll gegen einen Angriff verteidigen zu können, ist es nicht entscheidend, welcher Kampfsportart man nachgeht. Vielmehr findet man in allen Kampfsportarten entsprechende Techniken, die zur Abwehr geeignet sind. Daher gibt es für mich auch nicht die eine effektive Budoart.

Es kommt auch nicht darauf an, lediglich eine einzelne, spezifische Technik isoliert und statisch zu trainieren. Sicherlich ist es erforderlich eine Technik immer und immer wieder zu trainieren aber ohne ein gutes Körpermanagement wird man die erlernte Technik nie effektiv einsetzen können. Ein gutes Körpermanagement führt auch dazu, dass Kampfsport auch von kleinen, älteren oder nicht so starken Personen betrieben werden kann. Durch kurze, schnelle Bewegungen, das Vermeiden von unnötigen Schritten, ein gutes Verhältnis zwischen Entspannung und Anspannung, durch ein gutes Gleichgewicht und einen sicheren Stand kann jeder eine effektive Selbstverteidigung erlernen ohne gleich körperliche Höchstleistungen zu vollbringen. Wichtig ist es jedoch, dass man sich nach Möglichkeit einfach und natürlich bewegt. Weiter muss man lernen, die richtige Distanz und den richtigen Zeitpunkt zu erkennen. Nur dann kann man unnötigen Krafteinsatz vermeiden.

Es ist nicht nötig, einem Angriff mit mindestens der gleichen Kraft entgegen zu halten. „Kraft gegen Kraft“ ist in den meisten Fällen nicht anzuwenden.

Das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ findet man in den meisten Budoarten.

Im Aikido ist es essentiell und wird in allen Techniken umgesetzt. Die Techniken basieren stets darauf, die Kraft des Angreifers aufzunehmen und auf ihn umzuleiten.

Aber auch im Judo macht man sich dieses Prinzip zu Nutze, indem man die Bewegungsenergie des Angriffs aufnimmt und dann so das Gleichgewicht des Angreifers bricht.

Selbst im Karate, wo die meisten an harte Blöcke und kraftvolle Tritte und Schläge denken, gibt es das Prinzip, indem man ausweicht und den Angriff einfach ins Leere laufen lässt.

Abschließend ist für mich ein gutes Tai sabaki das, was in sämtlichen Kampfsportarten grundlegend ist und sie miteinander verbindet.

#### Literaturverzeichnis

Werner Lind: Ostasiatische Kampfkünste Das Lexikon  
Gerd Wischnewski: Aikido – modernste japanische Selbstverteidigung  
Kurt Fuchs: Judo  
Albrecht Pflüger: Karate – ein fernöstlicher Kampfsport  
Google: Bilder