

Aikido  
Kampfsport, Kampfkunst  
und / oder  
Wettkampf



Ausarbeitung von Peter Hauschke  
zum 2. DAN Aikido  
(Februar 2013)

Was bedeutet mir Aikido hier in Westeuropa in dieser Zeit? Wie können wir uns dem Inhalt von Aikido nähern? Was ist „richtiges“ Aikido?

Eine typische Beschreibung - nicht nur in Wikipedia – zu Aikido in der Kampfanwendung:  
„Das Verhindern des Gesichtsverlustes durch Applikation der Techniken in einer Weise, welche die körperliche Unversehrtheit und Integrität des Aggressors sicherstellt, ermöglicht schlussendlich die Erkenntnis beim Angreifer über die Nutzlosigkeit seines Tuns und zeigt ihm die einzige erstrebenswerte Lösung des Konflikts: das sofortige Beenden der Auseinandersetzung und Einkehr geistigen Friedens.“ (1)

Den Angreifer / Partner umarmen und ins eigene Herz einschließen. Das will ich auch... (war mein spontanes Gefühl bei den Erläuterungen des Meisters auf meinem ersten größeren Lehrgang beim Blick in die Frühlingssonne). Worte – erst handeln kann sie mit Leben füllen und etwas wachsen lassen .

Der Versuch dem Aikido auf die Spur zu kommen, stößt sehr schnell an Grenzen. Wir lernen Aikido durch Schüler von Schülern... von Morihei Ueshiba. Japanische Sprache, Schriftzeichen und Kultur erlauben uns praktisch keinen direkten Zugang zu den Quellen. Was wir dort lesen, sind Übersetzungen aus einer Epoche und Kultur, die uns einfach fremd sind und deren schriftliche Zeugnisse – soweit überhaupt vorhanden - meist nur über zumindest eine weitere sprachliche Übersetzung zugänglich sind. Selbst Ueshibas Lehrbuch „Budo“ wurde erstmals 1991, durch die Aikikai-Stiftung übersetzt, in englischer Sprache veröffentlicht. Ein Standardsatz in dieser Quelle

„Diese (Inhalte) müssen mündlich unterrichtet werden“ (2)

ist darüber hinaus der dezente Hinweis aus der Entstehungszeit der asiatischen Kampfkünste, deren Geheimnisse nur an (japanische) Eingeweihte weiterzugeben...

### **Aikido - gelebt und geschaffen von Morihei Ueshiba**

Morihei Ueshibas Aikido, Lebensphilosophie, ist nicht aus einer Eingebung über Nacht entstanden Sein Weg zu den Kriegskünsten, zum Budo, zum Aikido begann in der Zeit der gerade entstehenden japanischen Großmacht, in einem wohlhabenden Elternhaus mit entsprechender Erziehung:

Bereits in seiner Jugend wurde er in Sumo, Jujutsu und Kenjutsu unterrichtet. Zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts zeichnete er sich im russisch-japanischen Krieg - im realen Kampf - aus, danach, 1907 lernte er Kodokan-Judo, bevor er 1915 Schüler von Takeda Sokaku im Daito-Ryu Jujutsu wurde und bei ihm wesentliche Grundlagen für sein späteres Aikido erwarb.

Ab 1920 machte Morihei Ueshiba durch Deguchi Onisaburo in dessen schintoistischen Omoto-Kyo-Sekte intensive spirituelle Erfahrungen. In dieser Zeit gründete Ueshiba eine Kampfkunstakademie in der er vorwiegend Sektenmitglieder in seinem Aiki-Bujutsu unterrichtete; dieses **Bujutsu** verweist auf die technischen Aspekte der alten Kriegskünste. 1924 entkam er als Leibwächter Deguchis - mit ihm in der mongolischen Unabhängigkeitsarmee auf dem Weg in die innere Mongolei - nur knapp einer Hinrichtung durch chinesische Truppen.

Mit dieser Lebens- und Todeserfahrung zurückgekehrt, unterrichtete Ueshiba ab 1925 seine Kampfkünste auch öffentlich – in Kreisen von Regierung und Militär. Das Kobukan-Dojo wurde 1931 eingeweiht und in den folgenden Jahren etablierte sich seine Kampfkunst Aiki-Budo und fand Eingang in die Polizeiausbildung.

Unter dem Namen „Aikido“ wurden Ueshibas Kampfkünste 1941 im Dai-Nippon-Butoku-Kai integriert.

Er übergab das Kobukan-Dojo seinem Sohn Kisshomaru Ueshiba und zog sich in diesen Zeiten eines erneuten Krieges nach Iwama zurück, wo später der Aiki-Schrein entstand und auch seine spirituellen und philosophischen Erfahrungen weiter reiften.

Morihei Ueshiba war im Alter von fast sechzig Jahren bei seinem „Aikido“ angekommen. Ab 1950 demonstrierte Ueshiba seine Künste wieder öffentlich auf Vorführungen in Japan. Andre Nocquet war 1955-1957 einer seiner Schüler.

„Als er schließlich die Siebzig erreicht hatte, entsprang seine vollendete Technik in zunehmendem Maße seiner geistigen Größe, im Gegensatz zu der Wildheit und Kraft, die seine früheren Jahre charakterisiert hatten.“ (3)

### **Aikido und Gewalt**

**Ziel in der Anwendung von Aikido sollte sein, einen Konflikt – idealerweise - in Harmonie mit dem ehemaligen Gegner aufzulösen.**

**Wie groß unser geistiges Selbstbewusstsein auch sein mag, ohne unseren Körper können wir nicht einmal weglaufen. Gewalt ist der Einsatz von physischem (oder psychischem) Zwang. Einem physischen Angriff zu begegnen, bedeutet Gewalteinsetz.**

**Einen Angriff zu parieren kann (auch nach Tetsuro Nariyama) in verschiedene Phasen zerlegt werden:**

**„controlling maai - avoiding an attack - closing the distance - breaking balance - positioning yourself for a technique - and its final application“ (4)**

**Die günstigste Position einzuhalten, auszuweichen und in die passende Technikausgangsstellung zu gelangen, geht („abgesehen“ von den Atemis...) ohne Zwang.**

**Kuzushi ist der idealerweise geringe, aber notwendige Zwang auf den Angreifer auf seine Bewegung, ihm das Gleichgewicht zu brechen.**

**Kuzuri (/Tsukuri), die richtige Ausführungsposition einer Technik einzunehmen, kann gewaltfrei sein.**

**Kake, die Ausführung der Technik zur Kontrolle des Gegners, beinhaltet zumindest im Stadium der Kontrolle wieder dosierte Gewalt, eingesetzt im positiven Sinn, auf dem Weg zur Harmonie, nicht zerstörerisch.**

**Aikido beinhaltet das Ideal, der Gewalt auszuweichen und sie zu minimieren – ohne Widerstand zu kämpfen.**

**Ich bin froh, dass dies im Dojo gelingt, in dem wir uns allerdings von vorneherein zumindest mit dem Willen zur Harmonie treffen.**

**Doch selbst im Dojo mag der eine oder andere die nicht vorhandene Harmonie mit dem „Partner“ in seinen Gelenken als Hebel zu fühlen bekommen haben – wir sind auf dem Weg.**

## **Kampfkünste**

Die **Bujutsu** – kriegerische, tödliche Kampfkünste der Samurai – haben sich im Zeitalter von Gewehren zum **Budo** entwickelt; zu traditionellen Kampfkünsten mit moralischen Werten der Samurai.

Budo, das sind heute im engeren Sinne

Judo (entwickelt von Jigoro Kano (1860-1938)),  
Karate (entwickelt von Funakoshi Gichin (1868-1957)) und  
Aikido (entwickelt von Morihei Ueshiba (1883-1969)).

Als Ziele sind allen dreien gemeinsam die Komponenten der Achtung des Gegenübers, des Respekts, der Selbstverteidigung, der Selbstdisziplin, der moralischen Persönlichkeitsentwicklung und der körperlichen Ertüchtigung. Gefährliche / tödliche Techniken sind zwar in allen Systemen noch vorhanden, werden aber nur angedeutet und in Form von Katas geübt.

**Judo und Aikido haben die meisten Gemeinsamkeiten: Würfe, Hebel und Atemis. Morihei Ueshiba lernte bei Jigoro Kano und dieser wiederum schätzte später die Entwicklungen Ueshibas sehr hoch ein.**

**Jigoro Kano entwickelte, extrahierte aus den Bujutsu Judo, ein System zur Körperertüchtigung und charakterlichen Erziehung – von der ursprünglichen Intention den gleichen Werten wie Ueshibas Aikido verpflichtet; wissenschaftlich und methodisch fundiert, das von vorneherein auch Wettkämpfe vorsah. Physisch und technisch charakterisiert durch 'Siegen durch Nachgeben' und 'maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand'. Die sehr systematische Aufbereitung der Kampftechniken verhinderte in der Folge den Zerfall in eine Vielzahl von Schulen und war so auch Voraussetzung für vergleichende Wettkämpfe.**

Judo ist heute – auch – als Wettkampf-Sport etabliert und Karate ist auf dem „besten“ Weg dorthin.

**Und Morihei Ueshiba? In seinen kriegerischen Auseinandersetzungen kämpfte (und besiegte?!) auch er Gegner, mit welchem Ausgang auch immer. Später in seinen Demonstrationen überzeugte er seine Herausforderer im Wett!-Kampf... Aikido-Randoris in alten Filmdokumenten sind Kampf pur oder sehen in neueren Dokumenten aus wie ein Aneinander – vorbei schweben, ein Bewältigen der Partner mit „blendender Ki-Energie“ die für mich einfach (noch?) nicht fassbar ist..**

**Die persönlichen Schüler lernten in den unterschiedlichsten Lebens- und Entwicklungsphasen Ueshibas Aikido kennen; auch die meist mündliche Kommunikation der Kampfkunstgeheimnisse förderten später die Entstehung und Abschottung verschiedener Schulen und Aikidostile.**

**„Seine Schüler entwickelten so verschiedene Interpretationen des Aikido von Morihei Ueshiba“**

*(1)*

**und gaben diese Interpretationen von Interpretationen... an uns weiter.**

Morihei Ueshiba lehnte Wettkampf gegen Ende seines Lebens in seinem Aikido ab. Er hatte auch kein Verständnis für die Entscheidung seines Schülers Tomiki Randori Shiai (Wettkampf) in dessen Shodokan-Aikido zu integrieren. Diese Aussage Ueshibas steht nun als Dogma in jedem (den meisten) Dojo(s) im Raum. Wettkampf - welch ein „böses“ Wort. Eine – die erste – Technik führt zum finalen Ende in Frieden. „Bodenkampf“ findet nicht statt.

Das richtige Aikido?

**Ein wenig pointiert formuliert von Martin Peschaut (5) in „Die Philosophie der Kampfkunst / Der Kampf als Weg zum geistigen Ziel“ :**

„...wenn wir von **Kampfkünsten** sprechen, beziehen wir uns im allgemeinen auf eine der gängigen **asiatischen Formen** wie Karate, Kung Fu, Judo usw. Dabei übersehen wir jedoch, dass es sich bei **diesen Formen** eigentlich nur noch um **Fossilien** von ursprünglich weit umfassenderen Systemen **handelt**, die zum Großteil ihren inneren Sinn verloren haben.

Heute ist etwa Judo und Karate durch den Sportcharakter zu einem reinen Wettkampf ohne **tieferen Inhalt** geworden, das Aikido hat sich durch das falsch interpretierte Prinzip der **Gewaltfreiheit** seines Gründers, Meister Ueshibas, zu einem weichen Stil tänzerischen Charakters **und geringer praktischer Wirksamkeit** entwickelt...“

und ergänzend einige seiner Charakteristika zur Abgrenzung von Kampf und Sport:

„Kampf

**Es gibt keinen Schutz. Der Kämpfer muss lernen, Schmerz zu empfinden.**

**Dadurch wird die Entscheidung zum Schlag schwieriger, die Techniken werden jedoch einfacher.**

**Der Krieger lernt das Risiko zu kalkulieren. Alle Waffen sind einsetzbar, die Aufmerksamkeit muss umfassend sein.**

**Der Kampf hebt das persönliche Niveau. Der Krieger muss sich beherrschen, er darf nicht blindlings töten und muss lernen, als Verlierer in Ruhe zu sterben.**

**Gewinnen ist nicht wichtig; solange der Krieger im Geist der kriegerischen Tradition kämpft, siegt er immer. Das bedeutet, dass man wissen muss, wofür man kämpft und dass man die Gesetze der – Natur respektiert und mit ihnen arbeitet.**

Sport

**In vielen Fällen wird Schutz verwendet, bzw. es gelten Regeln, die das Anwenden bestimmter Techniken verbieten.**

**Der Sportler setzt sich selber Grenzen, über die er im Rahmen des Sports nicht hinauskommt.**

**Sport fördert den Egoismus, denn der Sportler sieht die Konsequenzen nicht und braucht sich deshalb nicht zu beherrschen.**

**Gewinnen ist wichtig.“**

**In seinem Buch Dynamic Aikido beschreibt Gozo Shioda, Begründer des Yoshinkan-Aikido-Stils, die physische Seite von Aikido (nicht von Judo!) mit den gleichen Attributen wie Kano sein Kodokan-Judo:**

**„Technique is the means of achieving maximum effect with the minimum of effort“ (6)**

Bodo Rödel, 4.DAN Aikikai, Schüler von Christian Tessier, postuliert spitzfindig in seinem Buch Aikido:

„Aikido ...Kampfkunst des Verzeihens...“

Aus dieser... geistigen Haltung des Aikidoka folgt auch, dass es für das Durchführen einer Aikido- Technik immer erst einen Angriff geben muss. In diesem Sinne sind die Aikido-Techniken rein defensiv.

Da es eben nicht möglich ist mit den eigentlichen Aikido-Techniken anzugreifen, **kann es im Aikido keinen Wettkampf** geben.“ (7)

Über Kenji Tomoki, Begründer des Shodokan-Aikido-Stils ist andererseits zu lesen:  
...This was part of Tomiki's view of a "**complete judo**" which encompassed two parts: "grappling judo" (kumi judo) which equated to **Kodokan Judo, and** "separated judo" (hanare judo) which was equivalent to **aikido.**"

"Ueshiba began to adopt the dan ranking system about this time and promoted Tomiki to 8th dan in 1940. Tomiki was the first person to receive this rank from Ueshiba and this honor reflected the high regard in which he was held by the aikido founder. For the next four years, during the summer months Tomiki would visit Japan where he would give instruction to senior judo dan holders at the Kodokan. (8)

**und dagegen zur tendenziellen Entwicklung des Aikido in unserer Zeit:**

**„In einigen (Aikido-)Stilen hat sich die Gewichtung auf die charakterliche Entwicklung des Praktizierenden verlagert, wobei die Bezeichnung Kampfkunst nicht abgelegt wurde. Dabei entwickeln sie sich teilweise von der Einübung echter Gewaltanwendung weg, hin zu rituellen und spirituellen Praktiken, die auch der Selbstfindung oder -vervollkommnung dienen sollen.“ (9)**

Aikido - Kampfsport?

**Budo – der Weg ist das Ziel.**

**Kampfsport – Gewinnen ist das Ziel; Lebensphilosophie?: der Starke, Schnelle hat Recht. „Nur auf dem zweiten Platz“ zu landen ist schon eine Niederlage, über dem Pokal steht kein moralisch-geistiges Ideal.**

**Gewinnen ist im Sport wichtig.“ (koste es was es wolle), auf welchem (regelkonformen) Weg auch immer. Sport kann man ohne mitmenschlich fühlenden Charakter ausüben – für „messbare“ Leistungen ist Empathie mit dem Gegner hinderlich. Budo und Kampfsport sind in sich widersprüchlich.**

**Aikido kann kein Kampfsport sein.**

Aikido – ohne Kampf?

Wenn wir in unserer Kampfkunst davon ausgehen würden, dass unsere Timing, Schnelligkeit, Technik bei jedem potentiellen Angriff so harmonisieren, dass unser Gegner kontrolliert am Boden zu Liegen kommt und geistiger Friede einkehrt, wären wir Illusionisten.

Wenn wir die Betonung in unserem Aikido tatsächlich auf die Kunst verlagern und einen eher spirituellen Weg gehen, können wir bestimmt auch daran unsere Freude finden. Diese **Kampfkunst** ist dann aber eher unter Zen-Meditation einzuordnen und ignoriert Ueshibas Kampferfahrung als Basis seines Aikido. Unsere Selbstverteidigungsfähigkeiten bleiben auf diesem Teil-Weg der Übung auf der Strecke.

Zum Aikido gehört zwingend die Möglichkeit eines Kampfes mit einem ernsthaften Gegner und Angriff .

Der Angriff kann „in Harmonie“ enden – dann sind wir im Aikido angelangt; dazu brauchen wir aber auch die Kompetenz dort hin kommen zu können.

### **Judo – Budo - Wettkampf**

Kampfkompetenz eignen wir uns durch Übung an. Unsere gewählten Angriffe im Aikido-Training mögen zum Lernen noch so anspruchsvoll konstruiert sein, sie sind in ihrem Ablauf quasi ohne Varianz vorgegeben und meist den Fähigkeiten unseres Partners angepasst. Das ist durchaus eine Komponente der Harmonie, jeder kann mit jedem trainieren – es gibt von vorneherein einen gemeinsamen Weg.

Wir werden in der Realität Pech haben, wenn wir die Dynamik unseres Angreifers falsch eingeschätzt haben und sein Gleichgewicht nur unvollständig gebrochen ist. (Wett-)Kampf hat mit einem rituellen Duell nicht viel zu tun. Die Karten sind nach einer missglückten Technik neu gemischt. Der Kampf bis zum Ende – möglicherweise auch in Harmonie – ist (meist) eine Abfolge von mehreren dynamischen Aktionen. Die Tatsache, dass im Judo-Sport auf Meisterschaften in engen Gewichtsklassen gekämpft wird, sollte uns unsere physischen Grenzen im Aikido noch bewusster werden lassen. Eine noch so optimal ausgeführte Technik kann leicht gegen Wände laufen kann, noch dazu gegen Wände, die sich bewegen.

Zum Lernen von Judo gehört der Wettkampf dazu. Wie im Aikido lernt man im Judo die entsprechenden Bewegungsabläufe einzelner Techniken anfangs Schritt für Schritt, fast statisch konstruiert, grobmotorisch; unser Partner unterstützt uns dabei mit Achtsamkeit und Nachsicht. Die Bewegungen werden dann durch Wiederholungen sicherer, fließender und genauer. Einerseits gibt es auch im Judo-(Wett)Kampf tatsächlich Situationen, in denen der Kampf bereits einige Zehntel Sekunden nach Beginn zu Ende ist (noch schneller als bei unseren Aikidoangriffen), dann hat vom kontrollierenden ersten Kontakt / Griff bis zur Wurfausführung (Hebel / Würgegriff) einfach alles gepasst; mental war dann aber der Gegner wohl kurz abwesend. Andererseits ist die Verteidigung nach erfolgreichem Kuzushi noch lange nicht zu Ende. Man muss es als Aikidoka einmal erlebt haben, den Partner auf dem Flug unterwegs zu fühlen um dann nach dem nächsten Augenöffnen selbst unter dem Partner auf dem Boden zu liegen... Gleichgewicht und Ungleichgewicht sind dynamisch. Der Weg zur Effektivität der Technik ist das Randori; das Randori ist auch der Weg zum (Wett-)Kampf .

Das meist zu selten praktizierte Randori im Aikido zielt ab auf eine Abfolge von Einzeltechniken, die nacheinander ausgeführt werden, mit dem Fokus auf „controlling maai“, wie positionieren wir uns am besten zum neuen Angriff unseres Partners, dem ersten Schritt der ganzen Technik. Schwer genug dabei gelassen zu bleiben um jedes Mal die passende Antwort zu finden. Der Weg hin zur reflexhaften Verinnerlichung des gesamten Bewegungsablaufes der Technik bei variierenden Eingangsbedingungen wird so allerdings sehr lang.

Der Weg zum lockeren und präzisen Randori im Judo-Kampftraining heißt **Uchi-Komi**; dies ist eine Trainingsform, durch die Bewegungsabläufe, deren Genauigkeit und Schnelligkeit geübt werden . Eine von vielen Formen dabei ist, aus einer kleinen Bewegung heraus Techniken und Bewegungsabläufe zu drillen:

(Kumi-Kata), Kuzushi, Tsukuri, Kake  
(Griffansatz / Technikvorbereitung), Gleichgewichtbrechen, 'Eindrehen', 'Werfen'

Aus der passenden Stellung heraus Gleichgewicht brechen und Techniqueingang; mit dem Partner abwechselnd in 10er Serien bis kurz vor dem Wurf („aufladen“) und mindestens am Ende mit Wurfausführung; fünf bis zehn Serien nacheinander. Durch diese kurze Aufeinanderfolge fühlt und lernt der eigene Körper was passt und wie man nachbessern kann. Ungünstiges Timing offenbart sich gnadenlos – Kondition, Körperspannung gibt es „umsonst“. Wir müssen lernen zu fühlen, nicht zu sehen, wie der Angreifer kommt um ihn ins Leere laufen lassen zu können. Sind wir dann schon beim Aikido oder doch noch beim Judo?

Randori sollte – auch im Judo - heißen, sich im spielerischen und trotzdem ernsthaften Kampf **mit** dem Partner zu beobachten, die Stärken und Schwächen von seinem Partner und sich selbst zu erkennen – um miteinander daran zu arbeiten, zum gegenseitigen Nutzen in einer win-win-Situation. Randori kann man auf einen „finalen“ Punktsieg hin üben, unter einer festen Zeitvorgabe, mit der Maßgabe, innerhalb der gegebenen Zeit möglichst viele Punkte (beidseitig) zu erzielen oder nur auszuweichen...

Randori kann (falsch) interpretiert werden als ein, sich **an** einem Partner messen, im Sinne eines sportlichen Wettkampfes, um festzustellen, wer der Sieger und wer der Verlierer ist. Und das ist leider oft, selbst im Breitensport- Judo das, was man erlebt. Budo wird zum **Kampfsport** – sinnentleert. Do, der spirituelle Weg geht als maßgebliche Silbe verloren. Krafttraining um des Gewinnens willen stärkt die Muskulatur, wir schließen den Partner in unsere Arme, um ihm die Luft zu nehmen und nicht den Gegner in unser Herz. Die ideale Judotechnik lässt den Angreifer ins Leere laufen! Der sanfte Weg - Siegen durch nachgeben...

**Kampfsport** erfordert zwingend sehr detaillierte Regeln, auch um Verletzungen vorzubeugen. Innerhalb dieser Regeln werden im Kampfsport durchaus Lücken gesucht, um den Partner passiv erscheinen zu lassen oder ihn dazu zu verleiten über den Mattenrand zu treten - auch mit Strafpunkten kann man im Kampfsport gewinnen. Bei der Inspektion des Gis (Kleiderordnung...) können Arme „schrumpfen“, damit der Gegner beim Kampf – „lange Arme“ - den Ärmel nicht mehr gut fassen kann...

Im Kampfsport auf der Breitensportebene kann man, positiv, lernen zu verlieren, wenn man von der Gemeinschaft aufgefangen wird. Wir verlieren oft genug in unserem Leben und lernen nicht immer auch wieder aufzustehen.

Die überwiegende Anzahl der Judoka betreibt ihr Hobby um sich mit ihren Partnern zu freuen. Höchstens ein Drittel der Kinder ist an Wettkämpfen interessiert – aber alle am spielerischen Kampf! Die Auswüchse in den Meisterschaften, in denen nur das Weiterkommen auf einer künstlichen Treppe zählt prägen leider oft das Selbstverständnis der Trainer und das Bild nach außen.

Im („spielerischen“) **Wettkampf** um der **Selbsterfahrung** willen ist es als Regel ausreichend darauf hinzuweisen, dass wir auf unseren Partner achten, dass wir für ihn verantwortlich sind...



### **Aikido mit Wettkampf ist kein Aikido?**

Tomiki mag **Wettkämpfe** / Meisterschaften in seinem **Shodokan-Aikido** aus einem gewissen Zwang heraus integriert haben – es war eine Bedingung für ihn 1958 in der Waseda-Universität in Tokio einen Aikido-Club gründen zu dürfen. In diesen Meisterschaften gibt es zwei Eckpunkte: Kata und Randori und daraus drei Wettkampfdisziplinen:

Embu Kata:

Katas in der Form wie wir sie prinzipiell in „unserem“ Aikido auch kennen, bewertet nach Punkten oder im direkten Vergleich von Paaren.

Tanto Randori:

Tsuki-Angriffe mit einem Schaumstoffmesser müssen mit einer festgelegten Auswahl von Techniken pariert werden. Fortwährende Angriffe, auch Konter von beiden Seiten sind erlaubt. Punkte sind entweder „erfolgreiche“ Stiche oder Aikido-Techniken.

Kongo Dentai Sen:

in Mannschaftswettbewerben werden Kata, Selbstverteidigungstechniken, Ausweichen gegen Messerangriffe, Randori und Tanto Randori bewertet.

Shodokan Aikido findet man in Australien, England, Amerika, Frankreich und in der Schweiz.

In welchem Geist diese Meisterschaften stattfinden mag ich nicht zu beurteilen. In Filmen zu diesen Randoris und Wettkämpfen sticht ins Auge, dass die Aikido-Techniken sehr oft nicht den unmittelbaren Angriff in einem Zug parieren können – es entstehen eher „Dialoge“. Die Bewegungen wirken für unsere Gewohnheit sehr schnell und reflexhaft; keineswegs tänzerisch... Die eingesetzten Wettkampf-Techniken sind „unsere“ Aikidostandards, angepasst an die Kampfsituation, in wechselseitiger Aktion / Reaktion mit dem Partner!

**„Tänzerisches“ Aikido kann bestimmt viel Freude machen und so ein Schlüssel zu einem gelassenen Leben sein. Das körperliche Bewusstsein, darüber hinaus unser Gegenüber auch kontrollieren zu können, gibt uns Selbstsicherheit, verhindert Aggression und wird so unsere Gelassenheit sicher verstärken.**

**Wir sollten keine Angst haben über unseren Tellerrand hinaus zu schauen; auch über den Tellerrand mancher unserer Senseis, die vielleicht einfach schon satt sind und sich letztlich aus Ehrfurcht von ihrem Meister nicht lösen können, ihn kopieren statt von ihm zu lernen und dabei übersehen, dass sich auch Morihei Ueshiba bis zu seinem Ende weiter entwickelt hat.**

**Wenn sich im „Leben“ (auch im Aikido) nichts mehr ändert sind wir tot.**

**Aikido trainieren heißt, den Begriff Aikido mit unserem Leben füllen, letztlich zu unserem Aikido. Don't**

**copy – unsere Einheit aus Körper und Seele macht unsere Technik, unsere Kata zu einem Unikat – manchmal auch zu einem Gelungenen.**

**Wir entscheiden nicht, wo wir auf „den Weg zur Harmonie der Kräfte“ stoßen; die ersten Schritte (Jahre) sind uns vorgezeichnet durch unsere (meist) zufällig gefundenen Lehrer (Aikido-Stile). Wir können im Training in uns hineinhören, ob wir uns auf diesem Abschnitt des Weges Freude empfinden, oder ob wir einen anderen Weg suchen sollten – das Finden ist weitaus schwieriger. Die (Suche nach der) Freude in uns und am Leben wird uns unseren Weg zeigen auch in realen Konflikten gelassener zu sein und das Vergessen der Aggression leichter machen. Zu obsiegen um „Gnade walten zu lassen“ ohne unserem Gegenüber die Niederlage als Stempel aufzudrücken.**

Ich bin vom Judo zum Aikido wegen körperlichen Problemen gekommen. Der stärker vorhandene geistig-moralische „Überbau“ hat es mir leicht gemacht und eine tiefere Freude und Gelassenheit gegeben. Ich vermisse inzwischen durchaus eine ausgeprägtere körperliche Komponente, Wettkampf-Randori um des Lernens Willen. Im Randori kommt man oft an seine Grenzen und lernt deswegen leichter diese Grenzen zu überschreiten – dynamisch, technisch und auch konditionell. Fünf Minuten unter dem Stress der Wettkampfkonzentration haben eine eigene Qualität.

**Tomikis theoretische Sicht eines „complete judo“ mit den Komponenten „separated judo“ (Aikido) und „grappling judo“ (Kodokan Judo) vielleicht sogar ergänzt durch die Aikido-Bodenformen suwari waza beziehungsweise Judo-Bodentechniken Katame-Waza gibt mir zu denken.**

Randori Shiai – optional - kann Aikido bereichern

**Unsere körperlichen Fähigkeiten, speziell Geschwindigkeit und Beweglichkeit, sind altersabhängig; nicht jeder kann mit Freude frei fallen – aber es kann Freude machen. Unsere Aikidotechniken so zu systematisieren beziehungsweise auszuwählen, dass kein Wettkampf im „Biegen und Brechen“ endet ist die Problematik, die Tomiki offensichtlich für sein Shodokan-Aikido gelöst hat.**

Der Zustand des Friedens impliziert zwangsläufig die (mögliche) Existenz von Krieg. Wir können bei einem Angriff nur dann auf Gewalt verzichten, wenn wir auch in der Lage sind diese einzusetzen. Wir können nur fasten, wenn wir bewusst auf die real existierende Nahrung verzichten; wenn wir die nicht haben, hungern wir schlicht.

Solange wir unser Aikido auch mit dem „Herzen“ und nicht nur mit dem Körper betreiben, werden wir in der Tradition von Morihei Ueshiba bleiben.

Die Kampfkunst Aikido kann kein Wettkampfsport sein.  
Kampferfahrung war für Ueshiba die Basis für sein Aikido.  
Wettkampf, in Freude, könnte auch unser Aikidogebäude stabiler machen.

Literatur

- Morihei Ueshiba (1997): Budō, Werner Kristkeitz Verlag  
John Stevens (1987): Unendlicher Friede, Kristkeitz Verlag  
Andre Nocquet (1981): DER WEG DES AIKI-DO, Kristkeitz Verlag  
**Musashi, Miyamoto (2007): Das Buch der fünf Ringe, RABaKa-Publishing**  
Kyuzo Mifune (1965): THE CANON OF JUDO, **published KODANSHA INTERNATIONAL**  
**Tetsuro Nariyama (2010): AIKIDO RANDORI, published by Shodokan**  
Stefan Bill (2008): Aikido Yoshinkan, Bill Verlag München  
**Gozo Shioda (1968): Dynamic AIKIDO, published KODANSHA INTERNATIONAL**  
**Bodo Rödel (2005): AIKIDO, BLV Buchverlag**

- (1) <http://de.wikipedia.org/wiki/Aikid%C5%8D> vom 22.08.2012  
(2) Morihei Ueshiba (1997): Budō. Werner Kristkeitz Verlag, z. B. S. 65  
(3) Morihei Ueshiba (1997): Budō. Werner Kristkeitz Verlag, z. B. S. 21, 22  
(4) **Tetsuro Nariyama (2010): AIKIDO RANDORI, published by Shodokan**  
(5) [http://www.neue-akropolis.de/index.php?option=com\\_content&task=view&id=391&Itemid=119](http://www.neue-akropolis.de/index.php?option=com_content&task=view&id=391&Itemid=119) vom 22.08.2012  
(6) **Gozo Shioda (1968): Dynamic AIKIDO, published KODANSHA INTERNATIONAL, S. 16**  
(7) **Bodo Rödel (2005): AIKIDO, BLV Buchverlag, S. 11**  
(8) <http://tomikiaikido.blogspot.de/2010/09/tomiki-and-ueshiba-in-manchuria.html>, vom 8.01.2013  
(9) <http://de.wikipedia.org/wiki/Kampfkunst>, 22.08.2012