

# Aikido

## Funktionelles Training und mehr

Ausarbeitung von Stefan Sohr  
zum 1. DAN Aikido  
(Oktober 2016)

## ***Einleitung***

Morihei Ueshiba (1883-1969) stammte aus einer angesehenen Samurai-Familie und studierte verschiedene klassische, japanische Kampfkünste. Er erkannte, dass in allen Kampfsportarten eine Grundkonstellation von Gewalt und Gegengewalt geschaffen wird, die seiner Ansicht nach Aggression fördert und zur Eskalation führt. Aus dieser Erkenntnis entwickelte er ein System, bei dem es nicht um einen Sieg durch Gewalt und Kampf geht, sondern um die harmonische Vereinigung gegensätzlicher Kräfte. Mit Aikido schuf Ueshiba nicht nur eine Kampfkunst, sondern entwickelte auch eine neue ganzheitliche Körperdynamik zur Schulung mentaler und physischer Potenziale.

Grundprinzip des Aikido ist, die Energie des Angriffs aufzunehmen und umzulenken, so dass sie für die Verteidigungstechnik genutzt und verstärkt dem Aggressor zurückgegeben werden kann. Geschicktes Ausweichen und frühzeitiges Führen des Angreifers brechen dessen Gleichgewicht, destabilisieren seine Position und verhindern somit eine effektive Attacke.

## ***Training und Gesundheit***

Sport gilt als gesund und ist es auch. Regelmäßiges Ausdauertraining beispielsweise kräftigt die Herzmuskulatur und verbessert dauerhaft die Durchblutung. Blutgefäße werden durch Bewegung elastisch gehalten und der Blutdruck reguliert. Sportliches Training wirkt sich auch positiv auf den Cholesterinspiegel aus und beugt Arteriosklerose und deren Folgen (z.B. Schlaganfall, Herzinfarkt) vor. Durch den gesteigerten Verbrauch von Energie, auch in Form von Zucker, wird der Blutzuckerspiegel gesenkt. Körpertraining regt die Knochen an neue Knochensubstanz zu bilden, was die Knochendichte stabil hält und das Osteoporoserisiko verringert. Zusätzlich beeinflusst sportliches Training auch die Zusammensetzung des Körpers (Muskel-, Wasser-, Fettanteil) positiv. Zusammenfassend kann man sagen, dass regelmäßiges Training Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit steigert, das Herz-Kreislauf-System fit hält, das Immunsystem stärkt und dadurch einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen kann.

## ***Trainingsmethoden***

Es gibt unterschiedliche Arten, den Körper zu trainieren. Im klassischen Krafttraining werden Muskeln bzw. Muskelgruppen gezielt isoliert angesprochen. Um dabei nicht ungewollt andere Körperbereiche zu beanspruchen, werden für die Übungen häufig spezielle Geräte eingesetzt, die die Freiheitsgrade der Trainingsbewegung stark einschränken. Dies hat z.B. den Vorteil, dass falsche Bewegungen kaum möglich sind, was gerade nach Verletzungen nicht unwichtig ist. Es können aber auch einzelne Muskeln gezielt in den Fokus gestellt werden, ohne auf Schwachstellen Rücksicht nehmen zu müssen. Andererseits zwingt die Maschine den Körper in festgelegte Positionen, die nicht dem natürlichen Bewegungsablauf entsprechen. Durch die geführten Bewegungen werden nur geringe Anreize an diejenigen Muskeln gesendet, die für Stabilisierung und Körperspannung verantwortlich sind.

Eine spezielle Form des Krafttrainings ist das isometrische Training. Hierbei wird durch Anspannen der Muskulatur eine Position gegen Zug oder Druck für einen bestimmten Zeitraum gehalten. Die Länge des Muskels verändert sich nicht, sondern lediglich seine Spannung. Isometrisches Training ist zeitsparend und ohne aufwendige Hilfsmittel durchführbar. Da es einerseits, aufgrund der fehlenden Bewegungen, gelenkschonend ist, andererseits jedoch sehr effektiv den Kraftzuwachs fördert, wird es häufig in der physiotherapeutischen Rehabilitation eingesetzt. Zu beachten ist, dass die isometrische Muskelspannung durch den anhaltenden Druck auf die Blutgefäße den Blutdruck signifikant erhöht und zu einer leichten Pressatmung führen kann. Außerdem wird durch den statischen Prozess weder das Herz-Kreislauf-System noch die Muskelkoordination trainiert.

Einen anderen Ansatz verfolgt das funktionelle Training, das seine Ursprünge in der Rehabilitation von Verletzungen und neurologischen Erkrankungen hat.

In dem Fachbuch "Trainer für funktionelles Training" wird das funktionelle Training in Anlehnung an Boyle (2002) und Wastl (2014) wie folgt definiert: *„Funktionelles Training zielt durch systematische, planmäßige und regelmäßige Wiederholung auf einen Veränderungsprozess an Psyche oder Körper ab, um eine bestimmte sportliche oder alltagsbedingte Leistung erbringen zu können, die von einzelnen oder mehreren Einflussfaktoren abhängig ist oder in enger Verbindung zu diesen steht. Es wird mithilfe verschiedener Methoden gesteuert und setzt auf den Einsatz mehrerer Muskeln und Muskelgruppen, so dass es sportartübergreifend, niveauübergreifend und geschlechtsspezifisch zum Einsatz kommen kann.“*

Funktionelles Training entspricht unterschiedlichsten Anforderungen, wie z.B. Prävention, Rehabilitation oder Leistungsverbesserung. Die Qualität von Bewegungsabläufen, Muskelfunktionen sowie die Steigerung von sportlichen und alltagsorientierten Basisfähigkeiten sind von zentraler Bedeutung. Wichtige Ziele sind die Sensomotorik sowie die Stabilisierung von Rumpf und Gelenken.

Das Training von Bewegungen anstelle einzelner Muskeln ist ein Grundprinzip des funktionellen Trainings. Im Alltag existiert so gut wie kein Bewegungsablauf, der auf nur ein Gelenk beschränkt ist. Wenn also eine ganze Muskelkette involviert ist, ist es unter dem Gesichtspunkt der Funktionalität unzweckmäßig, nur eine isolierte Muskelgruppe anzusprechen. Die Methodik des funktionellen Trainings setzt auf Übungen mit dem eigenen Körper, um auch reaktive Muskelaktivität zu ermöglichen. Therapeuten sprechen hierbei von Stabilität der Gelenke. Da jedoch nicht immer nur ein Gelenk betrachtet wird, sondern die Gesamtbewegung, wird gerade diese trainiert. Man nennt das intermuskuläre Koordination, das Zusammenwirken aller Muskeln in genau diesen Bewegungen. Durch die Übung selbst oder durch zusätzliche externe Einflüsse wird eine instabile Gleichgewichtssituation erzeugt, die der Trainierende ausbalancieren bzw. stabilisieren muss.

Vorteile funktionellen Trainings sind unter anderem eine Verbesserung der Motorik und der Gelenkstabilität. Die Anforderungen an Koordinationsvermögen und Gleichgewicht führen zu einer präziseren Steuerung des Muskelapparats durch das zentrale Nervensystem und damit auch zu einer Steigerung von Schnelligkeit, Körperspannung und Balance.

## **Aikido-Training**

Die Parallelen zwischen funktionellem Training und Aikido-Training sind offensichtlich.

*„Die Vereinigung aller Körperteile ist notwendig für das reibungslose Funktionieren des Körpers.*

*Ist das nicht das, was uns das Aikido lehrt und was wir lernen sollen?“*

*(Nobuyoshi Tamura Shihan 8. Dan Aikido)*

Dieses Zitat meint nicht nur, dass für Aikido das Zusammenspiel aller Körperteile notwendig ist, sondern bedeutet im Umkehrschluss auch, dass Aikido genau dieses Zusammenspiel schult. Das Üben von Verteidigungstechniken, Bewegungsabläufen also, die den ganzen Körper einschließen, fördert die Koordination und fordert die Mitarbeit aller beteiligten Muskelgruppen.

Obwohl gerade Aikido auch ohne große physische Kraft wirkungsvoll eingesetzt werden kann, so wird die Muskulatur doch stark beansprucht. Häufig werden große Muskeln (z.B. Rumpf, Beine) des Tori gegen kleine Muskeln (z.B. Arme, Hände) des Uke eingesetzt. Erst die durch das koordinierte Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen entstehende Bewegung entfaltet die größtmögliche Wirkung und lässt die Technik gelingen.

Die Verteidigungstechniken im Aikido sind nichts anderes als Bewegungsabläufe und diese werden im Aikido-Training geübt. Einen zusätzlichen positiven Effekt auf die Muskulatur haben die häufig im Aikido vorkommenden, kreis- oder spiralförmigen (Ausweich-) Bewegungen. Diese erweitern nämlich das Bewegungsspektrum der Kontraktion und Extraktion um die Rotation, d.h. der Muskel wird nicht nur linear sondern auch in Querrichtungen beansprucht. Folge ist eine bessere Dehnbarkeit und Geschmeidigkeit, was die Funktionalität verbessert und Verletzungen vorbeugt.

Die Falltechniken Mae-Ukemi (Vorwärtsrolle) und Ushiro-Ukemi (Rückwärtsrolle) verhindern nicht nur ein schmerzhaftes Auftreffen auf dem Boden, sondern dehnen Rücken- und Nackenmuskulatur. Das Rollen besteht aus mehreren Einzelbewegungen, die teils gleichzeitig, teils hintereinander erfolgen. Zum einen wird der Schwerpunkt stark abgesenkt und dann wieder angehoben. Zeitgleich wird der Körper um 360° um die Querachse (quer zur Hauptbewegungsrichtung und parallel zum Boden) gedreht. Bei Mae-Ukemi erfolgt anschließend eine 180°-Drehung um die Vertikalachse (Höhenachse). Um diese Bewegungsabfolge durchzu-

führen und am Ende in den sicheren Stand zu gelangen, müssen Masse und Geschwindigkeit, sowie der Drehimpuls des eigenen Körpers präzise kontrolliert und gesteuert werden. Ein höchst effektives Training für Kraft, Körperspannung, Balance und Koordination. Zusätzlich wird durch regelmäßige Übung die Orientierung im Raum verbessert und der Kreislauf gestärkt.

Der für das funktionelle Training typische ungeführte Bewegungsablauf mit wechselnden (externen) Rahmenbedingungen bzw. Störeinflüssen wird durch Uke und Tori selbst sichergestellt. Keine zwei Angriffe sind exakt gleich. Sie unterscheiden sich beispielsweise in Tempo, Schnelligkeit, Distanz und Intensität. Hinzu kommt, dass man es als Tori auch ständig mit anderen Ukes zu tun hat, die bzgl. der Merkmale Größe, Gewicht, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit anders ausgestattet sind. Die anzuwendende Aikido-Technik ist also den jeweiligen Umständen anzupassen. Umgekehrt achtet der Uke darauf, den Fähigkeiten des Tori gerecht zu werden ohne ihn zu über- oder unterfordern. Auf diese Weise ist, bei gleichem Angriff und gleicher Abwehrtechnik, die Ausführung immer verschieden.

Um eine Aikido-Technik wirksam auszuführen ist Körperspannung, insbesondere ein stabiler Rumpfbereich, wichtig. Dieser stellt im Aikido das Zentrum dar, aus dem Energie und Kraft auf den Angreifer gerichtet werden. Im Training wird daher großer Wert darauf gelegt, dass der Rumpf während einer Technik zu jedem Zeitpunkt stabil in einer natürlichen Position gehalten wird. Dies wird unterstützt durch eine (in Abhängigkeit von der Technik möglichst) aufrechte Haltung und die richtige Atemtechnik. Letztere sorgt dafür, dass Verkrampfungen vermieden werden und der Muskelapparat so locker wie möglich aber so stabil wie nötig bleibt. Wie im funktionellen Training werden hierbei die Muskeln trainiert, die für Halt und Balance sorgen. Dazu gehören neben den Bauchmuskeln (gerade, äußere schräge, innere schräge und quere Bauchmuskeln), den quadratischen Lendenmuskeln und den oberflächlichen Rückenmuskeln (Rumpf-Arm-, Rumpfgürtel- und Wirbelsäulen-Rippen-Muskeln) auch die tiefen Rückenmuskeln (Rückenaufrechte-, Querfortsatz-Dornfortsatz- und Zwischendornfortsatz-Muskeln), die in mehreren Schichten übereinander liegen und ein die Wirbelsäule stabilisierendes Muskelgeflecht bilden. Sie sind außerdem zuständig für Neigung und Drehung des Körpers.

Im Gegensatz zu vielen Sportarten, wird im Aikido der ganze Körper gleichmäßig beansprucht. Es wird also nicht ein Arm stärker belastet als der andere (z.B. Tennis) oder der Unterkörper stärker als der Oberkörper (z.B. Fußball). Im gemeinsamen Training werden Schlag- und Fassangriffe abwechselnd mit der linken oder rechten Hand durchgeführt. Jede Abwehrtechnik kann deshalb auch nach „links“ oder „rechts“ angewendet werden. Aikido vermeidet demnach Belastungsschwerpunkte und asymmetrische Körperentwicklungen in Muskulatur und Beweglichkeit.

### ***Aikido: Funktionelles mentales Training***

Aikido gibt dem funktionellen körperlichen Training zusätzlich eine mentale Komponente. Ebenso wie Bewegungsmuster können gedankliche Abläufe durch stetiges Üben verbessert werden. Das Erfassen einer Angriffssituation erfordert volle geistige Aufmerksamkeit, denn eine aggressive Handlung besteht aus vielen Faktoren. Dazu gehören die Art der Attacke (Schlag, Griff), Angriffsrichtung, Angriffsgeschwindigkeit und natürlich der oder die Angreifer selbst. Das rechtzeitige Erkennen und die schnelle Analyse dieser Faktoren, sowie die daraus resultierende Entscheidung für die geeignete Abwehrtechnik erfordern geistige Präsenz und Flexibilität. Ein sehr gut geeignetes Trainingsmittel zur Schulung dieser mentalen Funktionalitäten ist im Aikido das Randori. Dabei wird ein Tori von einem oder mehreren Ukes in schneller Abfolge immer wieder angegriffen. Die jeweiligen Angriffsarten wechseln und sind nicht vorgegeben, so dass der Tori sich ständig einer neuen Situation stellen muss. Durch die häufigen Wiederholungen wird dabei das Erfassen der Situation, die Analyse der Angriffsfaktoren, die Auswahl einer geeigneten Abwehrtechnik und letztendlich deren Abruf als Denkmuster verfestigt.

## **Zusammenfassung**

Aikido schult durch die ihm innewohnende spezielle Körperdynamik die Bewegungsmotorik auf einer ganzheitlichen Ebene. Symmetrie ist dabei nicht nur innerhalb des Körpers (z.B. zwischen Muskelgruppen) kennzeichnend, sondern auch zwischen körperlichen und geistigen Anforderungen. Bewegungs- und Denkmuster werden eingeübt und verbessert. Durch sich immer wieder ändernde Umgebungsbedingungen werden Anpassungsfähigkeit und Reaktionsvermögen gesteigert. Im physischen Bereich führt dies unter anderem zu geringerer Verletzungsanfälligkeit, größerer Beweglichkeit und besserer Körperkoordination. Mental wird die Flexibilität sowie die allgemeine Wachsamkeit gefördert. Aikido setzt alle Prinzipien des funktionellen Trainings in einem harmonischen Miteinander um und ist daher nicht nur Kampfkunst, sondern auch eine Methode zum Erhalt und der Steigerung körperlicher und geistiger Fitness.