



# Aikido-Gemeinschaft Lünen e.V.

Einziger Fachverein für Aikido in Lünen und Umgebung.

## Takemusu Iwama Ryu Aikido

### Didaktik

Der Gründer des Aikido, Morihei Ueshiba O-Sensei, entwickelte in Iwama Ansätze einer speziellen Lehrmethode. Sein Nachfolger, Morihiro Saito, vollendete dieses Werk. Diese Didaktik ist einer der Hauptgründe für die außergewöhnlichen Lernerfolge im Iwama Takemusu Aikido.

Das Grundkonzept lautet Ri-Ai, die Kombination von zusammenhängenden Elementen.

Jeder Bereich steht in Beziehung zu den anderen, hat aber auch spezifische Qualitäten. Das Ganze ist deshalb mehr als die Summe seiner Teile. Signifikant für die Iwama Takemusu Pädagogik ist das methodische Heranführen an die Techniken.

Das System kennt fünf Stufen:

### Kihon-Waza

bedeutet Üben in einer exakt festgelegten Form aus dem Stand in Abschnitten mit vorgeschriebenen ca. 2 bis 3 sekundigen Pausen zur Stabilitätskontrolle. Die Partner leisten festen Widerstand und verhindern so die Ausführung falscher oder ungenügender Techniken. Diese Form des Trainings schleift Präzision ein und legt eine solide Basis.

### Awase

Mit Awase beginnt das flüssige Training. Bei Eintritt in die optimale Distanz (Ma-Ai) wird in synchroner Bewegung geübt aber nicht in Echtzeit, sondern stark verlangsamt, wie in Zeitlupe. Ein zu langsames aber flüssiges Arbeiten gibt es hier nicht. Hierbei wird gelernt, Timing und Raumgefühl zu entwickeln. Durch möglichst weiches Arbeiten soll der Gegner erfühlt und ausgelesen werden.

### Ki no Nagare

Schnelligkeit und Reaktionsvermögen sind die neuen Lernziele im Ki no Nagare. Beim Training mit maximaler Geschwindigkeit müssen auch in diesem Level alle Techniken mit einer circa 2 bis 3 sekundigen Pause beendet werden, in der die Verbindung zum Partner gehalten wird. Diese Pause ist im Budo als Zanshin (bleibender Geist) bekannt.

### Ki no Waza

Ki no Waza bedeutet zunächst einmal starkes, physisches Training. Hinzu kommt die Wahrnehmung und Kontrolle von Ki während der Ausübung der Techniken, die zwischen sich und dem Übungspartner entsteht. In höchster Vollendung führt dies zu Aikido mit minimalem Körpereinsatz.

### Takemusu

Das höchste Level, Takemusu, kann nicht mehr direkt geübt werden. "Take" bedeutet Krieger oder Ritter, "Musu" Geburt oder Schöpfung übertragen meint es, dass mit der Erleuchtung das wahre Selbst zum Durchbruch kommt. Formgebundene Techniken werden nun überwunden der innere Meister (Take) kriert (musu) spontan und situationsangepasst perfekte Bewegungen in unbegrenzter Anzahl.