

Vorbereitung / Aufwärmen im Aikido (nach Tamura Sensei)

- 1) KOKYU (tief ausatmen)
- 2) AMENO TORI FUNE (Ruderbewegung 3 mal – dabei schneller werden.: hei ho (links), hei sa (rechts), hei hei (links),) dazwischen jeweils FURI TAMA (schütteln der geschlossenen Hände vor dem Hara)
- 3) Große Kreisbewegungen:
- 4) => horizontal im und gegen den Uhrzeigersinn
=> Vertikal im und gegen den Uhrzeigersinn
=> große Kreise mit dem Körper
- 5) Atmen mit verschränkten Armen dabei nach oben dehnen
- 6) „Gewicht“ in die Höhe stoßen
- 7) „Gewicht“ aus der Erde ziehen
- 8) Lockerung des Halses:
Kopf nach oben und unten dehnen, seitlich kippen und Kopfkreisen
- 9) Atmung in 3 Phasen
=> Strecken (wie morgens nach dem Aufstehen, „Helm aufsetzen“)
=> Arme seitlich ausbreiten (auf Zehenspitzen)
=> Arme hoch ausbreiten und ausatmend vor dem Körper zusammenzuführen
- 10) Abklopfen des Körpers
beginnend mit den Armen über die Brust, Füße und Rücken.
- 11) KIAI (Finger ineinander verschränken, dabei in die Knie gehen)
- 12) Lockerung der Beine
- 13) Dehnen der Achillessehne: Gewichtsverlagerung in breiter Grätschstellung nach vorne und dann nach hinten, wobei das Becken nach vorne kippt.
- 14) KIBADACHI (Breite Beinstellung, Hüfte möglichst tief), Oberkörper nach vorne dehnen.
- 15) Lockerung der Knie durch Rotation nach außen und innen.
- 16) Lockerung der Schulter durch Arm- und Schulterkreisen und pendeln der Arme nach oben
- 17) TEKUBI JUNAN UNDO (Dehnen der Handgelenke: Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Kotegaeshi, Yonkyo)
- 18) Mit den Händen über den Kopf die Luft schneiden und Ausschütteln der Hände nach unten
- 19) Atmung TAI CHI CHUAN
=> Mit verschränkten Fingern
=> Mit offenen Händen
- 20) Lockerung der Zehen
- 21) Füße ausschütteln und nach vorne schwingen
- 22) Beine von hinten nach vorne hochschleudern
- 23) Beine seitlich hochbringen
- 24) Am Platz hüpfen (vor, seitlich und überkreuzt) und laufen
- 25) IKKYO DOSA (ausatmen „Schwert“ heben)
- 26) SHIBO DOSA (ausatmen nach unten schneiden, verschiedene Richtungen)
- 27) Kokyo ho Vorübung: ein Fuß steigt um 180 Grad nach hinten, Körper folgt.
- 28) TAISABAKI (Irimi und Tenkan)
- 29) KOHO TENDO UNDO (Rückenschaukel) und USHIRO UKEMI (Rückwärtsrolle):
=> Vorbereiten durch Wippen auf dem Rücken, Teils mit dehnen nach vorne (Rückenschaukel)
=> Wippen mit Aufstehen
=> Ushiro Ukemi aus Suwari waza und Tachi waza
- 30) MAI UKEMI Diverse Formen (kleine Rolle, Vorwärts/Rückwärts, Seitlich, Seitenverkehrt, ...)
- 31) SHIKKO (Mai, Ushiro, Kaiten)

Hinweise:

- Der Umfang und die Reihenfolge dieser Vorbereitung sind nicht verbindlich
- Wegen der Länge von ca. 35 Minuten braucht dieses Programm nicht jedesmal zur Gänze durchgeführt werden
- Falls AMENO TORI FUNE einbezogen wird, sollen die Punkte 3.) bis 10.) eingehalten werden.

Ba Duan Jin / Ji Gong als Aufwärmübung **(nach Tamura Sensei)**

Vorbereitung

Atemübung in Seiza: 3 mal ausatmen und tiefes Atmen

- 1) Hände verschränkt über den Kopf strecken (dabei einatmen, beim Senken ausatmen)
- 2) Der Bogenschütze: beim Spannen des Bogens einatmen, Beim Entspannen ausatmen
- 3) Hände offen über dem Gürtel mit der Handfläche nach oben. Beim Einatmen rechte Hand nach oben und linke Hand nach unten strecken, auf den Zehenspitzen stehen - entspannen ausatmen
- 4) Kopf in der Achse nach hinten drehen und zur Ferse schauen
- 5) Kibatachi, Hände stützen sich auf dem Knie ab, im Einatmen schnell und entspannt Oberkörper nach rechts fallen lassen, gerade richten und ausatmen.
- 6) Reiben der Handflächen am Rücken (Nieren), auf die Zehenspitzen stellen, nieder stellen und Knie beugen dabei nach hinten schauen
- 7) Der Boxer: Im Kibatachi von der Hüfte schnell und entspannt im Ausatmen schlagen und am Ende des Schlages einatmen
- 8) Im Stand Hände unter die Zehenspitzen stecken und Körper strecken indem man das Knie durchstreckt

Hinweise:

- Jede der Übungen soll 5 bis 10 Mal (je Seite) durchgeführt werden.
- Körperhaltung: entspannt stehend, Gewicht zentriert in den Hüften, Oberkörper leicht nach vorne im Zentrum bleiben, Knie leicht geknickt, Locker auf den Fußballen stehen, die Fersen sind entlastet und können ganz leicht vom Boden abheben. Diese Haltung ist für alle Übungen und das gesamte Training gültig

Aufwärmen fürs Aikidotraining im Seiza **(nach Tamura Sensei)**

Einleitende Atemübungen:

- Atmung: Finger beider Hände am medialen Rippenbogen eindrücken. Ganz tiefes Ausatmen, Hände wandern bei jedem ausatmen etwas nach oben
- Atmung mit rechter Hand am Brustbein und linke Hand unterm Nabel

- 1) Handflächen mit den Fingerspitzen nach oben in Höhe des Kinns reiben dann beide Handflächen auf den Hinterkopf legen
- 2) Handflächen wie oben reiben, dann Stirn abwechselnd mit beiden Händen von innen nach außen streichen
- 3) Mit den Fingern über die Augen in Richtung Ohren streichen
- 4) Nasenwurzel mit beiden Händen gleichzeitig reiben und die Punkte an der Nasenwurzel mit Zeigefinger drücken
- 5) Rund um den Mund mit den Fingerspitzen der rechten Hand abklopfen
- 6) Oberlippe und Kinn mit der Handinnenkante gegengleich streichen
- 7) An den Ohren ziehen, mit den Zeigefingern in den Ohrenöffnungen vibrieren und dann schnell herausziehen
- 8) Ohrmuschel nach vorne biegen und mit den Zeigefingern hinter den Ohransatz schlagen (metallisches Geräusch)
- 9) Jeweils einige Male mit der rechten Hand linke Stirn und Gesichtshälfte streichen, dann mit der linken Hand die rechte Gesichtshälfte
- 10) Punkte rund um die Augen drücken
- 11) Die knöchernen Teile des Gesichtes mit Fingerspitzen vorsichtig abklopfen
- 12) Von Kinn in Richtung Hals abwechselnd mit beiden Händen warmreiben.
- 13) Schulter mit gegengleichem Arm streichen (abwechselnd rechts und links)
- 14) Arme ausstreichen: Auf der Innenseite hinunter, auf der Außenseite hinauf.
- 15) Linke Brust mit rechter Hand im Uhrzeigersinn streichen, dann umgekehrt
- 16) Hara von rechts unten nach links oben kreisen (rechte Hand oben)
- 17) Bauch über den Leisten streichen
- 18) Lenden rechts und links streichen (Nieren!)
- 19) Mit beiden Händen das Kreuzbein streichen
- 20) Finger einzeln lockern, mit dem Daumen beginnen
- 21) Handinnenfläche mit dem Daumen abdrücken
- 22) Handaußenfläche in Richtung Fingerspitzen abstreichen
- 23) Schienbein mit Ferse reiben
- 24) Knie kreisförmig von innen nach außen massieren
- 25) Zehen und Fußinnenseiten wie Hände lockern, dehnen und massieren, Großen Zehen festhalten und mit Handkante Fußunterseite massieren, abstellen und Fußrücken von oben nach unten streichen.
- 26) Zehen und Fußgelenk mit den Händen drehen

Dehnungsübungen im Aikido zum Aufwärmen (nach Tamura Sensei)

Vorbereitungsübung:

Atemübung: Einatmen durch die Nase, Zungenspitze berührt den Gaumen. Ausatmen über den Mund. die Atemluft strömt mit der Vorstellung über den Hinterkopf entlang der Wirbelsäule bis ins Hara, dann bei Ausatmen über die Brust durch den Mund nach außen. Jeweils am Ende des Aus/Einatmens schließt man kurz den Anus und hält inne

- 1) Hände über den Kopf verschränken und nach oben expandieren - dabei ausatmen
- 2) Oberarm links von unten greifen und nach rechts dehnen und umgekehrt
- 3) Oberarm links über Kopf bei Ellbogen nach hinten dehnen und umgekehrt
- 4) Hände hinter dem Körper verschränken, möglichst gesteckt halten und nach oben drücken
- 5) Lotusblume: Rücken Gerade, beide Füße fassen und Oberkörper nach vorne neigen und dabei dehnen – Nasenspitze berührt den Boden
- 6) linken Fuß strecken, beide Hände über die Knie legen und Oberkörper nach vorne neigen – dehnen – Nasenspitze berührt das Knie. Dannach Rechten Fuß dehnen
- 7) Im Seiza linken Fuß nach vorne strecken und Oberkörper auf Ellbogen nach hinten stützen. Danach rechter Fuß
- 8) Seitenlage: linken Fuß schräg nach oben und hinten wie einen Bogen spannen – dehnen. Dann wechseln (rechter Fuß)
- 9) In der Rückenlage Beine, Füße, Zehen, Arme, Hände und Finger strecken und den Körper auseinanderziehen. Übung in der Seitenlage Links und Rechts wiederholen
- 10) Rückenlage: Linker Fuß zur Brust fassen und zum Körper dehnen. Mit rechten Fuß wiederholen
- 11) Nach hinten rollen – Beine über Kopf nach hinten bringen – Nacken dehnen
- 12) Nach vorne kippen und linkes Bein strecken, rechtes abwinkeln und über linkes stellen, mit linker Hand rechtes Knie nach innen drücken, Oberkörper nach rechts hinten drehen mit rechter Hand abstützen und nach hinten schauen.
- 13) Im Seiza linken Fuß neben dem Knie aufstellen und mit dem Oberkörper nach vorne dehnen. Beide Handflächen berühren den Boden - dann rechts
- 14) Rechten Fuß nach hinten auf die Fußballen stellen und strecken. Finger und Zehenspitzen sind auf einer Linie - Oberkörper nach vorne bringen und Bein wechseln
- 15) Stehen in stabiler Position und gegen die Wand (oder Partner) mit den verschränkten Handrücken vor der Schläfe drücken
- 16) Massieren der
 - => Augenbrauen oben
 - => Augenbrauen seitlich
 - => Augen Innenseite am Nasenbein
 - => unter den Nasenbein
 - => Unterkiefer zwischen Kinn und Zahnansatzmittels Druck des Zeigefinger und mit Unterstützung des überkreuzten Ringfingers. Dabei 3-mal bis 3 und einmal bis 10 Zählen.

Hinweise:

- Jede Übung dauert ca. 20 Sekunden. Intensität dabei steigern.