

# Punkte zur Beachtung bei Dan- und Kyū-Prüfungen

## Teil 1

### von Endō Seishirō Shihan

(Honbu Dōjō Shihan der Lehrabteilung, Honbu Dōjō Vorsitzender der Prüfungskommission)

#### **Zu Beginn:**

Im Honbu Dōjō gab es eine Unterredung zu *dan*- und *kyū*-Prüfungen, bei der entschieden wurde, die bisherige Art und Weise der Prüfungen nochmals zu überdenken, und, sollte es verbesserungswürdige Aspekte geben, zunächst die Punkte zu verbessern, die man verbessern kann.

Gegenwärtig werden Prüfungen in fast allen Dōjō's der Welt gemäß den Bestimmungen des Honbu Dōjō vom 5. *kyū* bis zum 4. *dan* abgenommen. Und bei jeder Prüfung eines jeden Dōjō's übernimmt man das Verfahren, am meisten Wert auf die Basistechniken und -formen (*kihon no kata*) zu legen, Prüfungsaufgaben und -techniken zu erteilen und sich die technischen Ausführungen der Prüflinge anzusehen.

Heutzutage, wo sich Aikidō in über 80 Ländern der Welt verbreitet hat, haben die verschiedenen Dōjō's ihre eigenen Lehrer, die aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen und Denkweise das Training leiten. Darum lässt es sich nicht ändern, dass die Lehrweise mehr oder weniger unterschiedlich ausfällt, aber man sollte erst einmal Dōshu's Handbücher als Vorlage nehmen und darauf aufpassen, dass man nicht in eine Richtung geht, die zu sehr davon abweicht.

Man sagt, die japanische Kultur sei eine Kultur der Formen (*kata no bunka*), während die westeuropäische eine Kultur des Wissens bzw. des Verstandes (*chi no bunka*) sei. In einer Kultur kommt es von Natur aus aufgrund ihrer Überlieferung zu einer Akkumulation, und im Laufe der Zeit lassen sich sowohl in der Kultur der Formen als auch in der des Verstandes Veränderungen feststellen. Kurz und bündig haben wir uns darum bemüht, unser Ziel zu verfolgen und der Substanz des Aikidō näherzukommen, indem wir über neue Einfälle und die Trial-and-Error-Methode neue Wahrheiten aufnahmen und dadurch alles Unnötige verwarfen.

Auch was Aikidō angeht beginnt man zu lernen, indem man sich jede einzelne Technik und Form einprägt. Formentraining (*kata-geiko*) wird auch verabredetes Training (*yakusoku-geiko*) genannt und ist am Anfang eine einfache Methode zum Lernen. Aber wenn man sich alle Formen eingepägt hat und dann lange so weitertrainiert, besteht die Tendenz, in eine Aushöhlung bzw. in eine Erstarrung zu verfallen. Weil es nun einmal so ist, dass Aikidō vom Anfänger bis zum Erfahrenen mittels der Formen geübt wird, wünsche ich mir, dass man sich, während man seine Erfahrungen anhäuft, die korrekten Umgangsformen (*reihō*), die richtige Distanz und das richtige Timing (*maai*), die richtige Blicksetzung (*metsuke*), gute Balance und korrekte (beim *uke* verbleibende) Aufmerksamkeit (*zanshin*) usw. fest einverleibt und ein lebendiges, lebhaftes Formentraining verfolgt.

#### **Begrüßung im Sitzen (*zarei*):**

Weil zwei Partner durch das Aikidō-Training gegenseitig Geist und Körper (bzw. Herz und Leib) weiterbilden und auf ein höheres Niveau erheben, stellt die Verbeugung im Sitzen (*zarei*), die man zu Beginn und am Ende des Trainings ausführt (in Richtung *shōmen*, d.h. zur Front des Dōjō's, und gegenseitig einander zugewandt) eine wichtige Handlung dar. Verbeugt man sich im Sitzen, tut man dies gegenüber dem Ort, an dem man trainieren darf, und gegenüber dem Trainingspartner mit einem Gefühl der Dankbarkeit und des Respekts. Man kniet sich mit gestrecktem Rücken in *seiza*,

und achtet darauf, dass man bei der Verbeugung den ganzen Oberkörper nach vorne beugt, ohne den Rücken rund zu machen, den Nacken nach vorne abzuknicken oder das Gesäß zu heben. Wenn man bei einer Prüfung korrekt *zareai* ausführt, werden sich gleichzeitig auch die eigenen Gefühle beruhigen und man wird sich der Prüfung gegenüber noch besser konzentrieren können.

Sieht man sich auch nur eine Verbeugung im Sitzen an, kann man durchaus mutmaßen, wie weit das Training dieser Person fortgeschritten ist.

### **Angemessenen Abstand (*maai*) einnehmen:**

Zu Beginn einer Prüfung nimmt man erst einmal gegenseitig eine angemessene Distanz ein und führt die Verbeugung im Sitzen (*zareai*) aus. Im Honbu Dōjō setzt man sich so, dass, *shōmen* zugewandt, der Prüfling (*tori*) auf der rechten Seite und sein(-e) Partner (*uke*) auf der linken Seite sitzen.

Sitzt man sich hierbei einander zu nahe, ist es unangemessen, aber auch wenn man zu weit voneinander entfernt sitzt, ist der Abstand zu weit auseinander gestreckt und deshalb schlaff und kraftlos, und der Begrüßung fehlt die Konzentration.

Nach der Begrüßung im Sitzen nimmt man den Abstand zum Ausführen der Techniken ein. Die gegenseitige Distanz unterscheidet sich mehr oder weniger je nach Angriff des *uke*, aber für jeden Angriff ist es wichtig einen Abstand einzunehmen, aus dem heraus man mit einem Schritt angreifen kann. Allerdings ist die Trainingsmethode, aus einer großen Distanz heraus gegenseitig den Abstand zu verkürzen und dann anzugreifen, eine Ausnahme.

### ***Uke* führt seinen Angriff korrekt und genau aus:**

Nur wenn man einen angemessenen Abstand eingenommen hat, ist *uke* in der Lage, *tori* gegenüber einen korrekten und genauen Angriff auszuführen.

Zum Beispiel für den Fall *shōmen-uchi* aus *ai-hanmi* geht *uke* mit dem vorderen Bein nach vorne und schlägt frontal auf die Stirn des *tori*. Für den Fall *yokomen-uchi* aus *ai-hanmi* macht *uke* mit dem hinteren Bein einen Schritt nach vorne und schlägt seitlich an die Schläfe des *tori*. In diesem Fall muss man für *yokomen-uchi*, den man vom hinteren Bein ausführt (und deshalb einen ganzen Schritt macht), eine etwas größere Distanz einnehmen als für *shōmen-uchi*.

Für den Fall von *katatedori* und *morotedori* [*ryōte katatedori*] greift *uke* nicht an, solange er genau vor *tori* steht (weil man sonst in einer *ai-uchi*-Position stünde, d.h. beide Partner könnten sich beide gleichzeitig angreifen und gegenseitig ausschalten), sondern *uke* bemüht sich, der Verlängerungslinie von *tori's* Arm auszuweichen und *tori's* Arm schräg von vorn zu greifen. Nachdem *uke* den Schlag ausgeführt bzw. *tori's* Arm gegriffen hat, muss er darauf aufpassen, dass seine Körperhaltung nicht nach vorne gebeugt ist und dass seine Hüften sich nicht nach hinten zurückziehen.

Jede einzelne Technik wird ausgeführt, nachdem man sorgfältig den korrekten Abstand eingenommen hat. Es gibt zwar keine detaillierten Bestimmungen betreffs der korrekten Distanz, aber ich hätte gerne, dass man mit der Absicht trainiert, gegenseitig seine fünf Sinne arbeiten zu lassen, und sich dabei Gedanken zum angemessenen Abstand zu machen. *Uke* sollte sich *tori's* Bewegungen nach seinem Angriff nicht zu bewusst machen. Zuerst einmal ist wichtig, dass er ordentlich zuschlägt bzw. zugreift.

Wenn *uke's* Angriff nicht entschlossen und ordentlich ist, kommt *tori's* Technik auch nicht zu Leben.

## **Gute Balance und korrekte, beim uke verbleibenden Aufmerksamkeit nach der Technik (zanshin):**

[zanshin sowohl als „verbleibender Geist“, als auch als „verbleibender Körper“ geschrieben]

*Tori* sollte nach der Ausführung seiner Technik darauf aufpassen, dass er seine Konzentration nicht verliert. Achtet man darauf, dass vom Beginn einer Technik bis zu ihrem Ende die Konzentration nicht abreißt, wird sich auch die Körperhaltung während der Technik wie natürlich regulieren und auch danach kann man einen angemessenen Abstand von *uke* einnehmen.

### **Zusammenfassung:**

Seit wir ab April dieses Jahres [2001] die Prüfer zumindest zu den vier obengenannten Punkten vor der Prüfung Anweisungen geben lassen, hört man Stimmen, dass sich auch die praktische Ausführung der Techniken bei der Prüfung selbst verbessert habe.

Die hier aufgeführten fünf Punkte werden beim Training eher oberflächlich abgehandelt, aber weil sie auch einen großen Einfluss auf die praktische Ausführung der Techniken haben, wünsche ich mir, dass man auch im täglichen Training darauf aufpasst und dann bei der Prüfung die Früchte dieses Trainings entfaltet.

1. *Zarei*: Sich mit gestrecktem Rücken in *seiza* setzen, bei der Verbeugung darauf achten, dass Rücken und Nacken gestreckt bleiben und dass sich das Gesäß nicht hebt.
2. *Shōmen-uchi*: *Uke* geht mit dem vorderen Bein nach vorne und schlägt frontal auf die Stirn des *tori*.
3. *Yokomen-uchi*: *Uke* macht mit dem hinteren Bein einen Schritt nach vorne und schlägt seitlich an die Schläfe des *tori*.
4. *Katatedori*: *Uke* steht nicht genau vor *tori*, sondern weicht der Verlängerungslinie von *tori*'s Arm seitlich etwas aus und greift schräg von vorn zu.
5. *Morotedori* [*ryōte katate-dori*]: Genau wie bei *katate-dori* weicht *uke* der Verlängerungslinie von *tori*'s Arm seitlich etwas aus und greift schräg von vorn zu. Hat man zugegriffen, darauf achten, sich nicht nach vorne zu beugen bzw. die Hüften nicht nach hinten zu ziehen.

# Punkte zur Beachtung bei Dan- und Kyū-Prüfungen

## Teil 2

### von Endō Seishirō Shihan

(Honbu Dōjō Shihan der Lehrabteilung, Honbu Dōjō Vorsitzender der Prüfungskommission)

#### Zu Beginn:

In der letzten Ausgabe habe ich zu den Punkten, die man bei *dan*- und *kyū*-Prüfungen beachten sollte, und zur emotionalen Einstellung mehrere Beispiele gegeben. Nachdem wir den Prüflingen diese Punkte vor der Prüfung gründlich erklärten und ihnen zeigten, wie die Prüfung durchgeführt werden würde, erhielt ich den Eindruck, dass das gute Ergebnisse zeigte.

Diesmal möchte ich anhand von drei Basistechniken sowie Entwaffnungstechniken (*bukitori*) und Abwehr von zwei oder mehr Angreifern (*futarigake*, *taninzūgake*) erklären, auf welche Punkte die Prüfer achten, wenn sie die Techniken der Prüflinge begutachten.

Shōmen-uchi irimi-nage:

Wird zum Partner die richtige Distanz eingenommen?

Das Timing und die Körperführung (*sabaki*), wenn der Prüfling passend zum Ausholen seines Partners nach vorne geht und seinen Körper einbringt (*irimi*).

Die Positionierung zum Partner nachdem der Prüfling *irimi* abgeschlossen hat.

Die Körperteile, die der Prüfling erfasst.

Das körperliche Gleichgewicht und das Timing zum Zeitpunkt, wenn die Balance des Partners gebrochen wird und der Prüfling zum Wurf übergeht.

Die Konzentration der Energie (*ki*) und der Kraft zum Zeitpunkt des Wurfs.

*Zanshin*: Kontrolle, ob der Prüfling sich in einem Zustand des *jōkyō kajitsu* befindet, nachdem der Wurf beendet ist (Oberkörper, Schultern, Ellbogen und Zwerchfell sind entspannt, die untere Körperhälfte befindet sich in einem kräftigen, gespannten Zustand).

Shōmen-uchi dai-ikkyō:

Wird zum Partner die richtige Distanz eingenommen?

Kontrolle von *omote* und *ura*.

Das Timing, mit dem der Prüfling passend zum Ausholen seines Partners nach vorne geht.

Kann der Prüfling den Ellbogen des Partners richtig ergreifen und zurückdrehen?

Hat der Prüfling korrekt Ellbogen und Handgelenk ergriffen, nachdem er den Arm des Partners heruntergebracht hat?

Die Positionierung, um zur nächsten Destabilisierung (*kuzushi*) des Partners übergehen zu können, und körperliches Gleichgewicht.

*Zanshin*: Körperliches Gleichgewicht und Energiefülle, nachdem der Prüfling den Partner zu Boden gebracht und arretiert hat.

Katatedori shihōnage:

Kontrolle der Distanz des Prüflings zu seinem Partner.

Das Timing, mit dem der Prüfling seinen Partner sein Handgelenk greifen lässt, und Kontrolle der Energiefülle im ergriffenen Arm und den Fingern.

Kontrolle von *omote* und *ura*.

Kontrolle zum Zeitpunkt der Körperwende (*tenkan*): Wird die ergriffene Hand bis auf Stirnhöhe angehoben? Ist der Ellbogen entspannt?

Kontrolle zum Zeitpunkt des Wurfs: Hat der Prüfling nicht zuviel Kraft in seine Hand gelegt? Haben sich seine Schultern nicht gehoben?

*Zanshin*: Körperliches Gleichgewicht und Energiefülle.

### **Qualität der Formen**

Die Qualität der Form(-en) hängt nicht nur von *tori* ab, sondern wird auch von den Reaktionen des *uke* beeinflusst.

Von Anfängern wünsche ich mir, dass sie sich bemühen, die aufgegebenen Formen groß und deutlich zu zeigen. Bei Fortgeschrittenen bzw. höheren Graden ist es selbstverständlich, dass sie die bezeichneten Techniken sofort und fehlerfrei ausführen können. Aber darüber hinaus wird von ihnen Genauigkeit in der Körperführung (*taisabaki*), Schnelligkeit und Schärfe, Geschmeidigkeit, Elastizität, Stabilität usw. verlangt.

### **Zur Bedeutung von *maai* und *zanshin***

Zur Bedeutung von *maai* und *zanshin* habe ich mich in der letzten Ausgabe ausgelassen. Weil das alltägliche Training innerhalb einer großen Menge von Menschen stattfindet, passiert es leicht, dass man aus einer zu engen Distanz heraus angreift bzw. eine Technik ansetzt. Darum muss man bei jeder einzelnen Technik ausdrücklich den richtigen Abstand einnehmen. Auch kommt es oft vor, dass, wenn man fließend trainiert, alles verschwimmt oder undeutlich wird, und dann bei der Prüfung auch nach einem Wurf oder einer Arretierung kein solides *zanshin* zeigt, sondern den Fehler macht, sofort zur nächsten Technik überzugehen. Darum muss man im alltäglichen Training darauf Wert legen, dass man nach einem Wurf nicht sofort den Blick vom Partner abreißen lässt, dass die Körperhaltung nicht an Form verliert, dass man bei einer Arretierung nicht den Kontakt verliert, solange man den Partner noch nicht vollständig kontrolliert hat, und dass es einem nicht passiert, dass die Hüften nicht stabil und im Gleichgewicht sind.

Die Prüfer ersehen an den Techniken der Prüflinge deren Einstellung gegenüber ihrem Training, ihre (Geistes-)Haltung, und wie sie ihr Training „angehäuft“ haben.

An den Aspekten, die ich hier als Gesichtspunkte angeführt habe, erscheint die Art und Weise des Trainings in seiner wahren Gestalt. Darum wünsche ich mir, dass man sich nicht über das wenn und aber bei Prüfungen Gedanken macht, sondern sich alltäglich vornimmt, so zu trainieren, dass man jede einzelne Technik wichtig nimmt.

### **Entwaffnungstechniken (*bukitori*):**

Es sind Stimmen zu hören, die sagen: „Im vom Honbu Dōjō festgelegten Prüfungsprogramm gibt es ab der Prüfung zum 2. dan Abwehr von zwei oder mehr Angreifern und Entwaffnungstechniken, aber im Honbu Dōjō werden diese kaum gelehrt. Wir wissen nicht, was wir bei Prüfungen machen sollen.“

Der Gründer hat gesagt: „Die Bewegungen des Aikidō sind den Bewegungen des Schwerts und des Stocks gleich.“ Wir praktizieren normalerweise ein Training, bei dem Aikidō-Techniken ohne Waffen (*taijutsu*) im Mittelpunkt stehen. Darunter gibt es Bewegungen gegen *shōmen-uchi*, *yokomen-uchi* oder *tsuki*. Diese Bewegungen entfalten ihre Wirkung auch gegen Schwert- und Stockangriffe.

Je mehr Erfahrung man hat, desto größer ist die Notwendigkeit, sich auch innerhalb des Trainings ohne Waffen zu bemühen, Basisformen zu bestimmen, die auch gegen Waffen effektiv sind, diese zu funktionalisieren und sich einzuverleiben. Bei der Prüfung genügt es völlig, die grundschulmäßigste und sicherste Form auf ungefährliche Art und Weise zu demonstrieren. Wollte man darüber hinaus noch etwas sagen wollen, sollten fünf gut eintrainierte Formen vollkommen ausreichen.

Wenn ich „sichere Form auf ungefährliche Art und Weise“ schreibe, möchte ich damit sagen, dass man darauf aufpassen soll, nicht auf die (Schwert-)Schneide zu fassen oder die Schneide den eigenen Körper berühren zu lassen, wenn man dem Partner ausweicht und die Technik ansetzt. Wie schnell, scharf und geschmeidig man den Partner auch aus dem Gleichgewicht bringt, ihn wirft oder arretiert, eine Entwaffnungstechnik macht einfach keinen Sinn, wenn man, sollte es sich um echte Waffen handeln, sich dabei schwer verletzen würde. Ob ein Prüfling sich das im Kopf soweit ausmalt und dementsprechend trainiert oder nicht: Die Entschlossenheit, mit der man sich ans Training macht, und die Einstellung gegenüber dem, was man Kampfkunst (*budō*) nennt, lässt sich hier erkennen.

### **Abwehr von zwei und mehr Angreifern (*futarigake*, *taninzūgake*):**

Was ich bisher in Prüfungen an *futarigake* und *taninzūgake* zu sehen bekommen habe, war unabhängig von Person und Ort eine Wiederholung von immer gleichen Formen.

Es ist selbstverständlich, dass Training und Nachforschung damit anfangen, einige Musterformen treu nachzuahmen. Aber weil beim *futarigake* oder *sanningake* [Abwehr von drei Angreifern] die Zahl der Angreifer zunimmt, ist das der Grund dafür, warum man in dieser Situation (in Raum und Zeit der Realität), in die man hineingeraten ist (in die man gebracht wurde), mehr in die Enge getrieben wird, als wenn man eins zu eins arbeitet. Darum treten hier oft Situationen auf, in denen die Musterformen nicht adäquat sind, um gegen mehrere Angreifer zu bestehen.

In einer solchen Situation ist man emotionell und körperlich angespannt, kommt außer Atem, wird schnell erschöpft, und sowohl Körper als auch Form brechen zusammen. Hier werden wie natürlich die Qualität und die Quantität des Trainings dieser Person sichtbar.

Darum wünsche ich mir, dass man nicht bei einer Kopie von *futarigake* und *taninzūgake*, wie man sie bei einer Prüfung immer zu sehen bekommt, stehenbleibt, sondern, während man sich auch im Training eins zu eins eine verzweifelte Situation vorstellt, sich ein gewisses Spannungsgefühl bewahrt und sich daran macht, die korrekte Distanz (*maai*), die richtige Blicksetzung (*metsuke*) und die Benutzung des Körpers zu erforschen. Außerdem wünsche ich mir, dass man der Prüfung mit genug Trainingserfahrung entgegentritt, indem man sich direkt von seinem Lehrer Unterricht geben lässt oder aus Büchern wie dem „*Aiki shinzui*“ [„Die Essenz des Aiki“] heraus lernt, in welchem die Worte des Gründers zusammengefasst sind.

## **Zusammenfassung:**

Ein Merkmal von Form(-en) ist, dass sie einen erzieherischen Grundgedanken haben. Selbst wenn man die Bedeutung einer Form (*kata*) nicht versteht, wird ihre stete Wiederholung verlangt. Es wird verlangt, dass man dem Körper die Form(-en) einprägt, bevor man ihre Bedeutung bis ins letzte begreift.

Wenn man selbst das Formentraining analytisch, absichtsvoll, unmittelbar und überdies intuitiv verfolgt, entsteht innerhalb eines lange fortgesetzten Trainings eine qualitative Veränderung, durch die man freie Bewegungen erwerben kann, die auf den Basisformen beruhen.

Die Prüfung beginnt mit der Verbeugung im Sitzen (*zarei*).

- Kamae und Maai: Bei einer Prüfung geht es nicht nur um Technik, sondern auch um Stellung (*kamae*) und Distanz (*maai*).
- Anfänger: Anfänger sollen ihre Techniken groß und deutlich demonstrieren.
- Konzentration: Bis zuletzt lässt man sein Gefühl nicht abreißen und verliert nicht an Energie und Konzentration.

Aus: Zaidan Hōjin Aikikai Aikidō Tankyū Henshū Iinkai (Hrsg.): *Aikidō Tankyū*, Nr.23 (Januar 2002), S.46-47.

Übersetzt von Max Seinsch.

Mit freundlicher Genehmigung der *Aikidō Tankyū* Redaktion.

Quelle: Max Seinsch, Aikidōkan Berlin