



### Fallschule

Eine der Besonderheiten beim Aikidotraining ist, dass es immer einen Wechsel zwischen Angreifer (Uke) und Verteidiger (Nage) gibt.

Daher ist es notwendig, dass auch die Anfänger auf dem Weg des Aiki die Fallschule lernen. Denn wer sicher im Fallen ist, hat keine Angst, geworfen zu werden.

Als erstes wird die Rückwärtsrolle (Ushiro-ukemi) geübt. Wenn sie einigermaßen sicher beherrscht wird, geht es weiter mit dem Seitwärtsfallen (Yoko-ukemi) und der Vorwärtsrolle (Mae-ukemi).

Einige Hinweise für das Erlernen der Fallschule findet ihr auf den folgenden Seiten. Falls ihr Angst vor dem Fallen/Rollen habt, sprecht mit eurem Trainer darüber. Er wird versuchen euch die Angst durch entsprechende Vorübungen zu nehmen.

**Sollte euch bei der Fallschule schwindelig oder unwohl werden, unterrichtet euren Lehrer und setzt euch an den Rand der Matte!**



## Das seitwärts Fallen

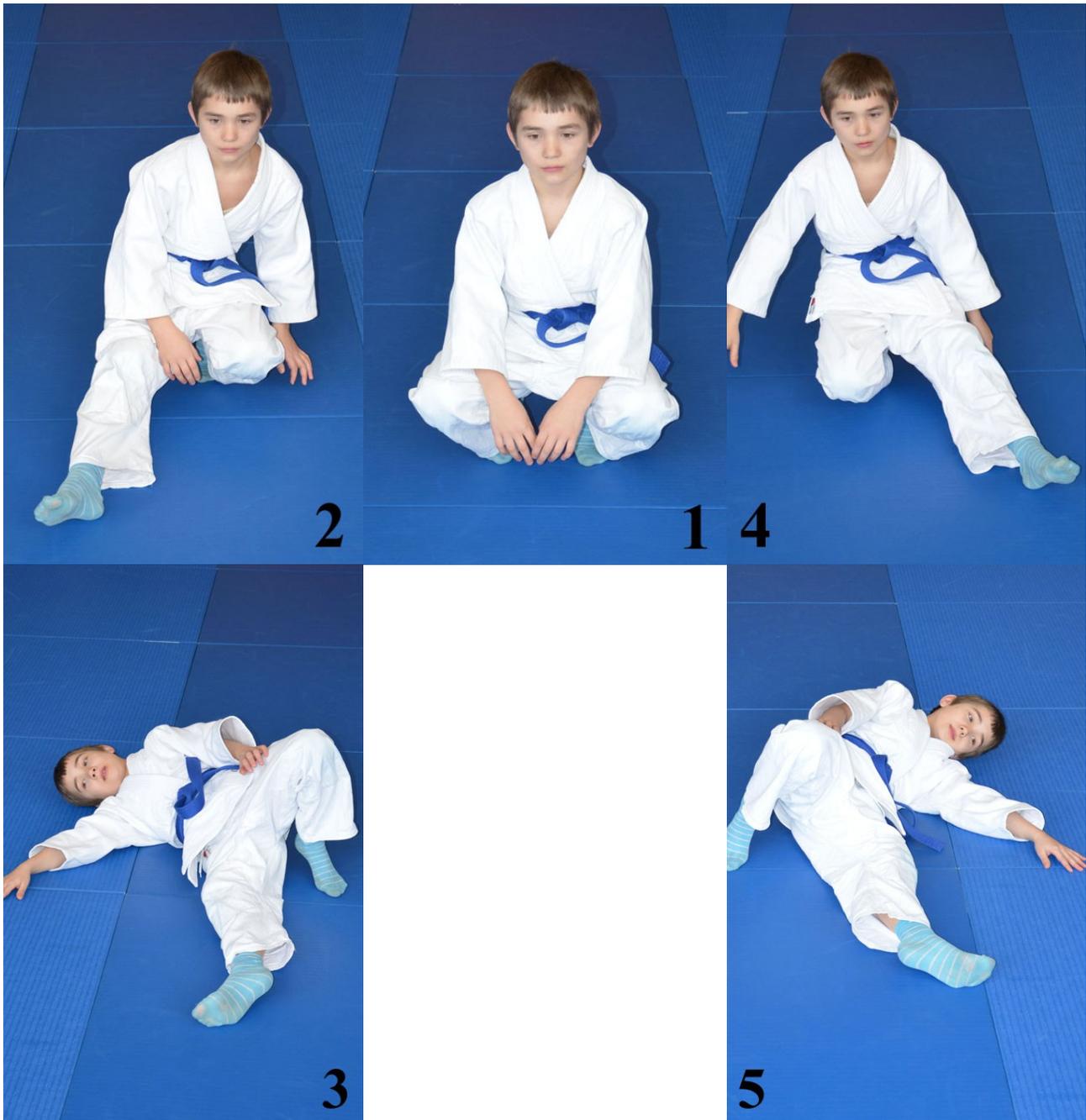
### Aus der liegenden Position:

1. Leg dich flach auf den Rücken (Bild 1), mit dem Blick zur Decke. Hebe den linken Arm und das linke Bein gleichzeitig an und roll zur linken Seite. Die linke Hand schlägt mit der Handfläche auf die Matte (Bild 2), der Arm ist dabei ca. 45° neben dem Körper.
2. Rolle wieder in die Grundposition, wie unter 1. beschrieben, und wiederhole das Gleiche auf der rechten Seite (Bild 3).



## Aus der knienden (hockenden) Position:

1. Gehe in eine kniende (hockende) Position (Bild 1) auf den Fußballen, schiebe den linken Fuß nach vorne (Bild 2) und falle auf die linke Seite. Die linke Hand schlägt mit der Handfläche auf die Matte (Bild 3), der Arm ist dabei ca. 45° neben dem Körper.
2. Komme zurück in die kniende (hockende) Position und wiederhole das Gleiche auf der rechten Seite (Bild 4 und 5).



## Aus der stehenden Position:

1. Schiebe den linken Fuß aus der stehenden Position nach vorne (Bild 1 und 2), als ob du etwas mit dem Fuß wegfegen möchtest, und falle auf die linke Seite (Bild 3 und 4). Die linke Hand schlägt mit der Handfläche auf die Matte, der Arm ist dabei ca. 45° neben dem Körper (Bild 5).
2. Komme zurück in die stehende Position und wiederhole das Gleiche auf der rechten Seite (Bild 6 bis 10).

