

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!



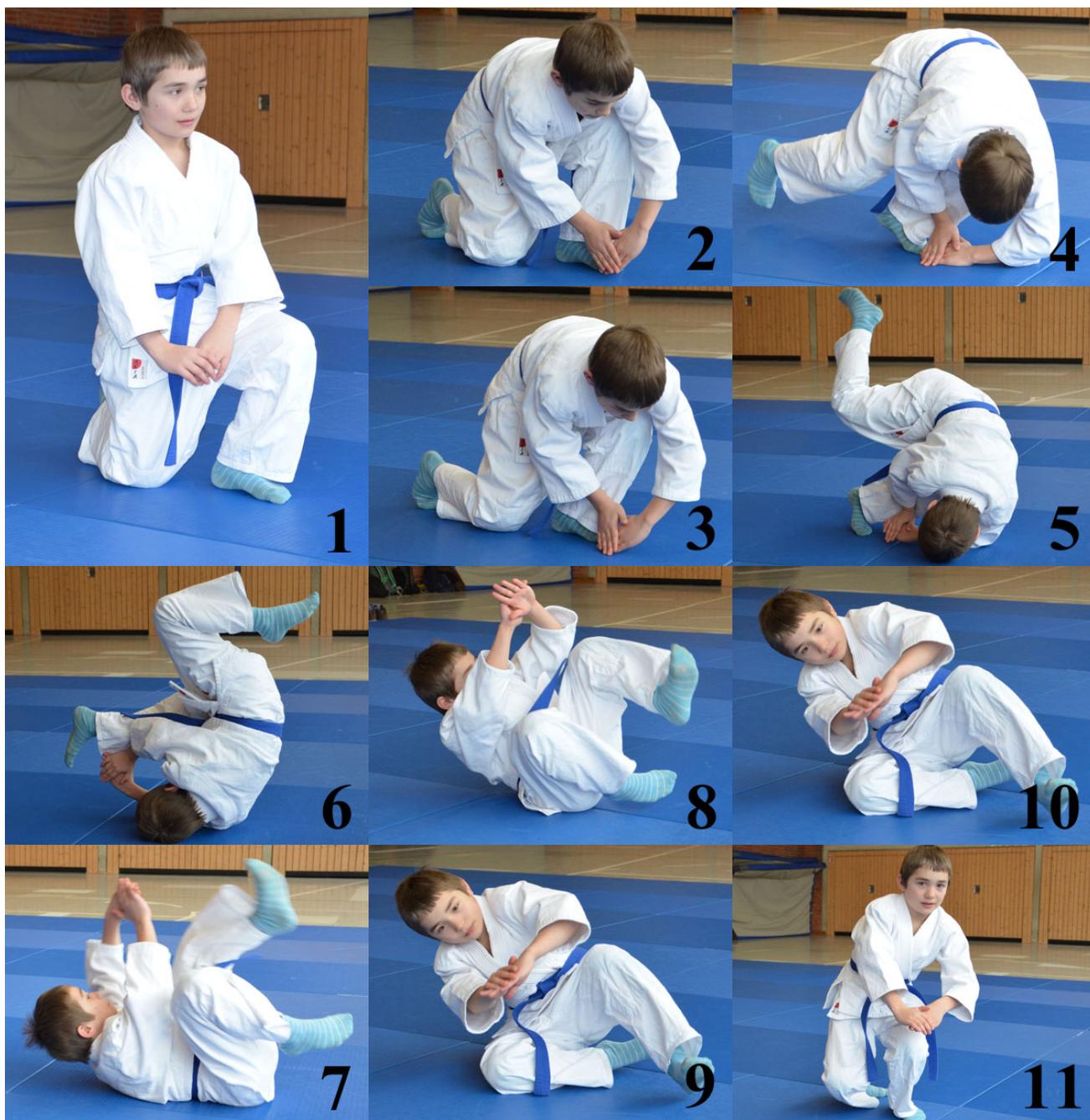
Die Vorwärtsrolle

Aus der knienden Position:

1. Geh in eine kniende Position (Bild 1). Das linke Bein ist aufgestellt, das Rechte ist rechtwinklig hinter dem linken Bein. Bilde mit beiden Armen einen Kreis (Bild 2) und rolle über den vorderen Arm (Bild 3, 4 und 5), die Schulter (Bild 6), den Rücken (Bild 7) und den Po (Bild 8), bis die Beine auf der anderen Seite sind (Bild 8, 9, 10 und 11). Strecke die Beine und komme wieder in eine stehende Position.

Niemals den Arm gerade strecken oder ihn versteifen, ebenso nicht zur Rolle abspringen.

2. Das Gleiche nun auf der anderen Seite wiederholen.



Aus der stehenden Position:

1. Aus der Grundposition gehst du mit dem linken Fuss einen Schritt (Bild 1 und 2) nach vorn. Linkes Knie beugen. Strecke den linken Arm zu einem runden Bogen (Bild 3 und 4), lege wieder das Kinn auf die Brust und rolle über den zu einem Rundbogen (Bild 5, 6, 7, 8 und 9) gestreckten linken Arm.

Niemals den Arm gerade strecken oder ihn versteifen, ebenso nicht zur Rolle abspringen.

2. Nach der Rolle die Beine strecken und wieder in eine stehende Position kommen (Bild 10).

3. Das Gleiche nun auf der rechten Seite wiederholen.

