



Lehrhilfe Kokyu-Nage



Kokyu-Nage

Kokyu-Nage-Techniken gibt in sehr vielfältigen Ausführungen. Den meisten ist aber gemeinsam, dass der Angreifer (Uke) einen stabilen Griff setzt und der Aikidoka (Nage) mit Hilfe seiner Atmung und seiner Körperspannung die Richtung und Geschwindigkeit der Technik bestimmt. Eine Basis- oder Grundtechnik lässt sich in der Vielzahl der Kokyu-Nage-Techniken nicht ausmachen.

Kokyu-Nage-Techniken erfordern keine Festhaltepositionen, da der Körperkontakt mit dem Wurf abbricht.

In einigen Aikido-Systemen wird die als „Genkei-Kokyu-Nage“ bezeichnete Technik als Basis der Kokyū-Nage-Techniken angesehen. Dies dürfte historische und didaktische Gründe haben, nicht jedoch systembedingte. In den meisten Aikido-Lehrverbänden werden alle Kokyu-Nage-Techniken ohne nähere Bezeichnung geführt und namentlich als „Kokyu-Nage“ subsumiert. Dies erschwert die Wissensvermittlung, da es oftmals wünschenswert ist, sich aus didaktischen Gründen auf eine bestimmte zu beziehen. Deshalb sind ausführungstechnische wie auch namensgebende Variationen in allen Aikido-Stilen und -Lehrverbänden möglich, wobei die Prinzipien beibehalten werden.

Für Fortgeschrittene Aikidoka gilt auch folgender Ansatz.

Eine Variation der Techniken kann darin bestehen, dass die Aufnahme durch Nage zu einem Zeitpunkt eingeleitet werden, an dem Uke seinen Griff noch nicht ansetzen können, jedoch mit seiner Angriffshand bereits so nahe am beabsichtigten Ziel angelangt ist, dass er seine Bewegung nicht mehr zu stoppen vermag. Führt Nage von diesem Moment an seine Koyku-Nage-Bewegung aus, ist diese im Tempo völlig synchron mit der Angriffsbewegung. Uke steht während der ganzen Ausführung nur eine Handbreit davon entfernt, dass er seinen Griff ansetzen könnte, ist allerdings wegen der fortlaufenden Bewegung und dem Kontrollverlust über seine Bewegung, nicht mehr dazu in der Lage.

Kokyu-Nage aus Ryote-tori

Direkt, Arme (Hände) von Uke nach hinten über den Kopf führen



Vor dem Ergreifen der Handgelenke zeigen die Handflächen nach zueinander.



Die gefassten Handgelenke werden nach oben geführt und die Handflächen nach unten gedreht.



Mit ein kräftigen Zentrumsbewegung nach vorn/unten wird Uke zu Fall gebracht.

Direkt (direktes Eintreten)



Vor dem Ergreifen der Handgelenke zeigen die Handflächen zueinander.



Mit einer Zentrumsbewegung wird die Energie von Uke aufgenommen. Nage geht in eine leichte „Dreieckspostion“ zu Uke.



Zum Abwurf werden die die Handflächen nach vorn gedreht, Uke wird durch eine Zentrumsbewegung in Richtung seiner labilen Postion zu Fall gebracht.



gleiche Ausführung aber mit Doppelschritt ausweichen



Die Handhaltung ist genauso wie vorher beschrieben. Nage weicht mit einem Doppelschritt aus.



Nage dreht während des 2. Schrittes die Handflächen nach vorn und nimmt Uke mit einer kleinen Zentrumsbewegung auf. Durch eine Zentrumsbewegung nach vorn wird Uke zu Fall gebracht.

Klassische Ausführung (Sabaki und der klassischen Abwurf)



Uke ergreift beide Hände von Nage, der führt einen Doppelschritt aus. Nage fasst nicht selber, sondern lässt sich nur von Uke Greifen.



Nach der Ausweichbewegung führt Nage den „unteren“ Arm an seinem Zentrum vorbei. Der „obere“ Arm wird in Richtung der Schulter von Uke geführt, der dann mit einer Zentrumsbewegung und einer Drehbewegung zu Fall gebracht wird.

Klassische Ausführung (Sabaki, den Ellenbogen anheben und unter den Ellenbogen tauchen)



Mit einem Doppelschritt ausweichen und dabei gleichzeitig mit der hinter Hand die Arme von Uke nach oben bringen.



Nage „taucht“ unter dem angehobenen Arm von Uke hindurch und dabei bewegt sich dabei gleichzeitig in Richtung Uke. Durch eine Zentrumsbewegung zur Seite und einer gleichzeitigen leichten Drehung wird Uke zu Fall gebracht.

Eingang wie Ude-osae



Uke ergreift beide Hände von Nage, der führt einen Doppelschritt aus. Während des Sabaki fasst Nage auf das Handgelenk von Uke (wie beim Ude-osae).



Nach der Ausweichbewegung führt Nage den „hinteren“ Arm in die Achsel von Uke. Der wird mit einer Zentrumsbewegung und einem starken Eintreten zu Fall gebracht wird.

Eingang wie Kaiten-Nage



Uke ergreift beide Hände von Nage, der führt einen Doppelschritt aus und führt Uke so als wenn er einen Kaiten-nage-uchi ausführen möchte.



Nage „taucht“ wie beim Kaiten-Nage-Uchi unter dem Arm von Uke hindurch, anschließend wird Uke mit einer starken Eintritts- und Zentrumsbewegung zu Fall gebracht.

Eingang wie Ude-osae und dann weiter wie zum Kaiten-Nage



Uke ergreift beide Hände von Nage, der führt einen Doppelschritt aus. Während des Sabaki fasst Nage auf das Handgelenk von Uke (wie beim Ude-osae).



Nage führt die Hand und Ellenbogen von Uke wie zum Ude-osae, wenn Uke in einer instabilen Position ist dreht Nage sich um 180° und bringt Uke ähnlich wie beim Katen-Nage zu Fall.

Kokyu-Nage aus Katate-Ryote-tori

Direkt (direktes Eintreten)



Uke fasst beiden Händen das Handgelenk von Nage. Der nimmt den Angriff mit kurzen Bewegung auf, die Handaußenseite sollte den Unterarm von Uke führen.



Mit einer starken Eintrittsbewegung führt Nage den Arm von Uke (Ellenbogen) in einer leichten Kreisbewegung in Richtung Schulter und bringt Uke damit zu Fall.

gleiche Ausführung, aber mit Doppelschritt ausweichen



Nage weicht mit einem Doppelschritt aus, während des Sabaki führt Nage die gegriffene Hand am Unterarm von Uke.



Kurz vor Ende der Ausweichbewegung führt Nage seinen Arm nach oben und bringt Uke mit einer leichten Kreisbewegung zu Fall.

mit Tenkan-ashi ausweichen und den Ellenbogen von Uke führen



Uke fasst beiden Händen das Handgelenk von Nage. Der weicht mit einem Tenkan-ashi aus.



Während der Ausweichbewegung dreht Nage kontinuierlich seine Hand bis die Handinnenfläche nach unten zeigt. Mit einer starken Eintrittsbewegung wird Uke zu Fall gebracht.

Eingang wie Ude-osae



Nage weicht mit einem Doppelschritt aus. Während des Sabaki greift Nage das Handgelenk von Uke wie beim Ude-osae. Uke wird wie beim Ude-osae am Zentrum vorbei geführt.

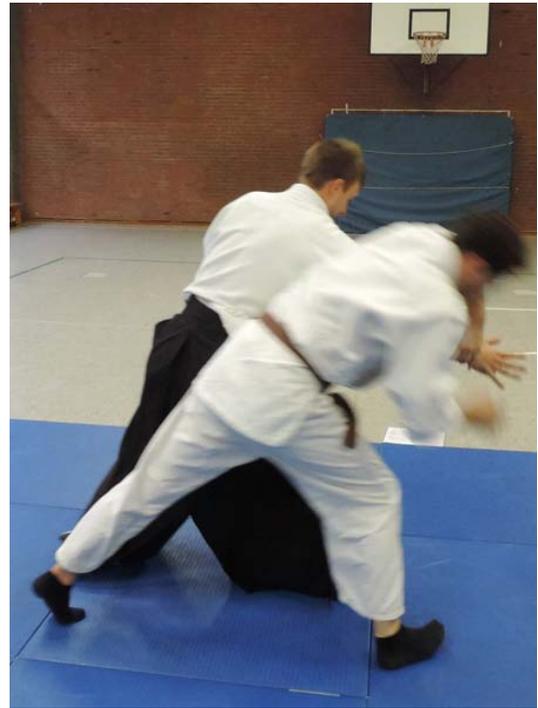


Nage führt bei dieser Technik nicht den Ellenbogen sondern den Oberarm (Achsel) von Uke, der mit einer Eintrittsbewegung zu Fall gebracht wird.

Eingang wie Kaiten-Nage



Nage weicht wie zum Kaiten-Nage-Uchi mit einem Tenkan-ashi aus, er kann auch mit einem Doppelschritt ausweichen.



Nage „taucht“ wie beim Kaiten-Nage unter dem Uke hindurch, er sollte darauf achten, dass die Spannung immer in Wurfriechtung aufrecht erhalten wird. Mit einer starken Eintrittsbewegung wird Uke zu Fall gebracht.

Hanmi Wechsel und die Hand von Uke nach unten / vorne führen



Uke versucht mit beiden Händen das Handgelenk von Nage zu greifen. Der dreht sich mit einem Hanmi-Wechsel und lässt Uke erst kurz vor Ende der Drehung das Handgelenk greifen.



Nage führt Uke weiter in die Wurfrichtung und senkt dabei sein Zentrum ab bzw. er bringt das „innere“ Knie nach unten und auch gleichzeitig nach vorn.

Klassische Ausführung (Sabaki und der klassischen Abwurf)



Nage weicht mit einem Doppelschritt aus, er kann auch mit einem Tenkan-ashi ausweichen.



Am Ende des Sabaki führt Nage die gefasste Hand in einer Kreisbewegung am Zentrum vorbei. Mit einer leichten Drehung und seitlichen Zentrumsbewegung wird Uke zu Fall gebracht.

Klassische Ausführung (Hanmiwechsel und der klassischen Abwurf)



Uke versucht mit beiden Händen das Handgelenk von Nage zu greifen. Der dreht sich mit einem Hanmi-Wechsel und lässt Uke erst kurz vor Ende der Drehung das Handgelenk greifen.



Nage führt die Bewegung am Zentrum vorbei und führt sie mit einer Kreisbewegung auf Uke zurück. Mit einer leichten Drehung wird Uke zu Fall gebracht.

Aus Ushiro-ryokata-tori

Eingang wie Ude-osae



Uke greift von hinten an beide Schultern, Nage weicht mit der typischen Ushiro Ausweichbewegung aus und nimmt dabei seine Schultern zurück.



Am Ende des Sabaki nimmt Nage mit einer starken Rückwärtsbewegung das „innere“ Bein zurück. Nage gleitet mit dem hinteren Arm zur Achsel von Uke und bringt ihn mit einer starken Zentrums- und Eintrittsbewegung zu Fall.

mit einer Ausweichbewegung



Uke greift von hinten an beide Schultern, Nage weicht mit der typischen Ushiro Ausweichbewegung aus und nimmt dabei seine Schultern zurück.



Nage beendet die Ausweichbewegung und nimmt die Schultern wieder nach vorn. Durch eine starke Zentrumsbewegung wird Uke zu Fall gebracht.

aus dem Stand



Uke fasst von hinten beide Schultern von Nage. Der senkt sein Zentrum ab und führt es nach hinten, die Arme bleiben vor dem Körper.



Nage führt die Arme nach vorne. Mit einem starken Zentrumseinsatz und gleichzeitigen Eintreten wird Uke zu Fall gebracht.

aus Ushiro-kakae-tori

Eingang wie Ude-osae



Nage weicht mit der üblichen Ushiro-Ausweichbewegung aus.

Nage bewegt sich meiner großen Rückwärtsbewegung unter dem Arm Uke zurück, in die Ude-osae Position.

Anstatt Uke mit einem Ude-osae zu Boden zubringen bringt Nage Uke durch eine starke Eintrittsbewegung zu Fall.

mit einer Ausweichbewegung



Uke versucht Nage von hinten zu umklammern, Nage weicht mit der typischen Ushiro Ausweichbewegung aus und nimmt dabei seine Schultern zurück.



Nage beendet die Ausweichbewegung und nimmt die Schultern wieder nach vorn. Durch eine starke Zentrumsbewegung wird Uke zu Fall gebracht.

aus dem Stand



Uke umklammert Nage von hinten, vor dem umklammern nimmt Nage seine Schultern zurück.



Nage führt sein Zentrum zurück und senkt es gleichzeitig ab, gleichzeitig bringt er seine Schultern und Arme nach vorn.

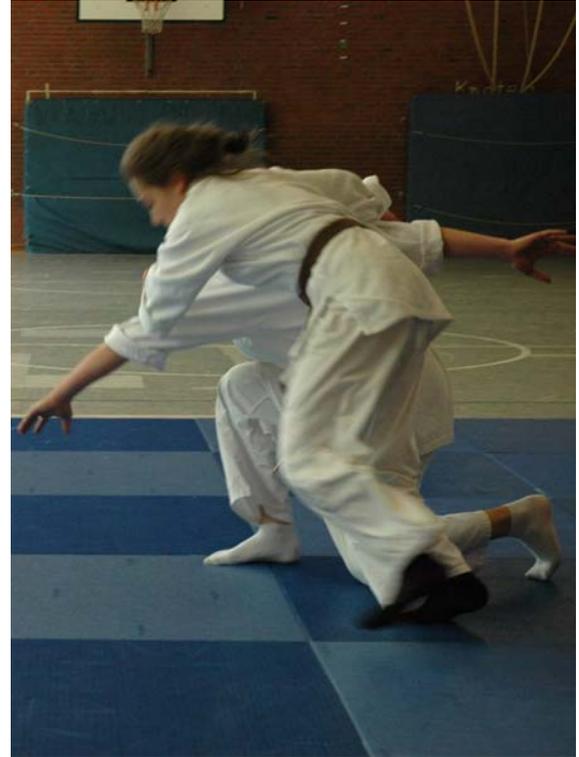


Nage bringt seine Arme in eine seitliche Position und bringt gleichzeitig mit einem Schritt sein Zentrum nach vorn und bringt Uke zu Fall.

beide Ushiro Formen sind auch mit ab knien möglich



Aus Ushiro-ryokata-tori.



Aus Ushiro-kakae-tori.

aus Yokomen-Uchi

Direkt (mit dem Schlag drehen und den Ellenbogen nach unten führen)



Den Schlag weiterführen. Mit der zweiten Hand den Ellenbogen von Uke führen. Mit einer Drehung die Schlaghand und den Ellenbogen nach unten führen.

Direkt (ähnlich Sumi-otoshi)



Schlagarm nach außen führen, dabei in die Handinnenseite schauen.

Hände nach vorn drehen und den Ellenbogen von Uke hinter ihn führen.

Mit einer Zentrumsbewegung eintreten und Uke zu Fall bringen.

Direkt (nach außen führen)



Schlagarm nach außen führen, dabei in die Handinnenseite schauen, Hände nach vorn drehen und den Ellenbogen von Uke zur Seite führen, Uke mit einer Drehung und anschließender Zentrumsbewegung zu Fall bringen.

Eingang wie Ude-osae



Mit einem Doppelschritt ausweichen, dabei Uke um mehr als 180° führen, Nage bringt die zweite Hand in den Achselbereich von Uke und bringt ihn mit einer starken Eintrittsbewegung zu Fall.

Eingang wie Kaiten-Nage



Mit einem Doppelschritt (wie beim Kaiten-Nage) ausweichen, nach dem Ausweichen, genauso wie beim Kaiten-Nage unter dem Arm „durchtauchen“, anschließend den Arm von Uke weiter nach vorn führen und Uke mit einer Zentrumsbewegung zu Fall bringen.

Direkt (mit dem Schlag drehen, die Schlaghand weiterführen und die andere Schulter von Uke nach vorn führen)



Nage tritt mit einem Doppelschritt ins Zentrum von Uke ein.



Der Schlagarm wird beginnend am Ellenbogen weiter geführt.



Nage führt die Schulter des anderen Armes nach außen / vorne.



Uke wird mit einer Zentrumsbewegung zu Fall gebracht.

Hanmi Wechsel und den Ellenbogen nach oben vorne bringen



Nage macht sofort einen Hanmi-Wechsel und führt dabei die Schlaghand am eigenen Zentrum vorbei und „übernimmt“ mit der zweiten Hand die Führung.



Der Schlagarm wird mit einer Drehung nach vorn geführt, mit einem gleichzeitigen Eintreten wird Uke zu Fall gebracht.

Klassische Ausführung (Doppelschritt und den klassischen Abwurf)



Mit einem Doppelschritt ausweichen und dabei das Handgelenk von unten fassen. Das Handgelenk von Uke am Zentrum vorbeiführen, mit der zweiten Hand die Führung am Ellenbogen von Uke unterstützen.



Die Hand vom Ellenbogen zur Schulter von Uke führen, dabei die andere Hand weiter nach außen führen. Durch eine Zentrumsbewegung zur Seite und einer gleich-zeitigen leichten Drehung wird Uke zu Fall gebracht.

Diese Form kann auch mit einem Hanmi-Wechsel ausgeführt werden.

Klassische Ausführung (Hanmi-Wechsel, den Ellenbogen anheben und unter den Ellenbogen tauchen)



Den Schlagarm von Uke zur Seite führen. Die zweite Hand wird unter den Ellenbogen von Uke geführt.



Der Schlagarm von Uke wird angehoben, dabei bewegt sich Nage in Richtung Uke. Durch eine Zentrumsbewegung zur Seite und einer gleichzeitigen leichten Drehung wird Uke zu Fall gebracht.



Ein Artikel von Markus Hansen über Kokyu.

Kokyu setzt sich zusammen aus den Kanji KO 呼 und KYŪ 吸. Im [Kanji-Lexikon](#) des Max-Planck-Instituts für evolutionäre Anthropologie finden sich für diese Kanji folgende Einzelbedeutungen:

KO 呼

einladen | jmdn. rufen | kommen lassen (Arzt) | nennen | verursachen (hohe Preise)

KYŪ 吸

aufsaugen (Schwamm: Wasser) | einatmen, einsaugen | rauchen (Zigaretten)

Beiden Begriffen gemein ist also der aufnehmende Aspekt, während „Atemkraftwurf“ eher dazu verleitet, den mentalen Fokus dem Abgeben von Energie beim Wurf zu widmen – womöglich mit überbetont lautem Ausatmen. Das Atmen finden wir als Bedeutung auch im Kanji-Kompositum KOKYŪ 呼吸 wieder, wobei auch hier die Betonung wieder auf dem Einatmen liegt.

KOKYŪ 呼吸

Atmen, Einatmen; Kniff, richtige Technik; Eintracht, Harmonie (bei e-r gemeinsamen Arbeit)

Kokyu-ho ist also auch keine Übung zur Atemkraft, von der man dicke Lungenmuckis bekommt, sondern es handelt sich um Übungsformen, um die richtige Technik zu entwickeln, den Impuls von Uke einzuatmen, aufzunehmen, zu vereinnahmen und über die so erzeugte harmonische innere Verbindung Uke in Eintracht, also ohne einen Widerstand überwinden zu müssen, zu führen.

Diese kleine Auswahl soll nur eine **kleine Hilfe bzw. Anregung** bei der Vielzahl der Ausführungsmöglichkeiten des Kokyu-Nage sein. Es wird kein **Anspruch auf Vollständigkeit** bzw. **die richtige Ausführung** gelegt.

Aikido, und hier ganz besonders der Kokyu-Nage kann nur unter der Anleitung eines Lehrers des Vertrauens geübt werden.

Werner Conradi
HNT-Aikido-Abteilung