



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Kokyu-nage wird auch als Atemkraftwurf bezeichnet. Der Wurf erfolgt verstärkt durch den Einsatz der Atmung und endet, im Gegensatz zu einem „Schleuderwurf“, eher geradlinig bzw. schräg im Raum.

**Kokyu-nage gegen Ryote-tori:** Bei dieser Ausführung signalisiert Nage bereits im Vorfeld (wie auch bei anderen Techniken), dass es für Uke sinnvoll erscheint, beide Hände zu fassen (Nage führt/lenkt bereits im Vorfeld; Bild 1).

Zum Fassen der Hände bringt Uke bereits eine Bewegungsenergie ein, was bedeutet, dass Uke, um fassen zu können, bereits eine Bewegung ausführen muss.

Diese Bewegung wird durch eine kurze Aufnahmephase von Nage durch eine Tsugi-ashi-Bewegung rückwärts oder einen Schritt (auch leicht im Halbreis möglich) ergänzt (Bild 2).

Gleichzeitig dreht Nage seine Ellenbogen nach außen; dadurch wird Uke etwas „geöffnet“ (Bild 3).

Sobald nun das stützende Bein von Nage den festen Stand erreicht hat, ist die Aufnahmephase beendet. Die Bewegungsrichtung ändert sich und mit der Ausatmung wird der Kraftfluss durch die Arme in den Raum nach vorne übertragen (Bild 3).

Aufgrund dieses Ablaufs (Aufnahme, Öffnung von Uke und Kraftfluss nach vorne) erfährt Uke einen Energieimpuls, bei dem er sein Gleichgewicht verliert und zu Fall kommt (Bild 4). Je nach Dynamik kann Uke abrollen oder „hart“ nach unten fallen.

Bei der weiteren Variante (ab Bild 7) ist die Anfangsphase gleich.

Nage signalisiert wieder, dass es für Uke leichter oder sinnvoller ist, Nage an den beiden Händen zu fassen (Bilder 7, 8).

Nage bewegt sich zurück, verlängert und verstärkt dadurch die Bewegungsenergie.

Nage dreht ebenfalls wieder die Ellenbogen nach außen bzw. nach oben und öffnet den Uke etwas (Bild 9).

In der Bewegungsfolge kniet Nage mit einem Bein nach hinten ab. Dadurch wird die Geschwindigkeit und Bewegungsenergie noch größer, Uke verliert das Gleichgewicht und fällt seitlich links bzw. rechts an/über der Schulter von Nage vorbei und kann sich durch eine Fallschule vorwärts abrollen.



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8



Bild 9



Bild 10



Bild 11



Bild 12