

# Ergänzungen und Anmerkungen

zu

M. Navarro: Aikido in 500.000 Minuten

Ein Buch ist nie ganz fertig. Ich ergänze an dieser Stelle, was mir nachträglich noch eingefallen ist.

M. Navarro, 8. 5. 2021

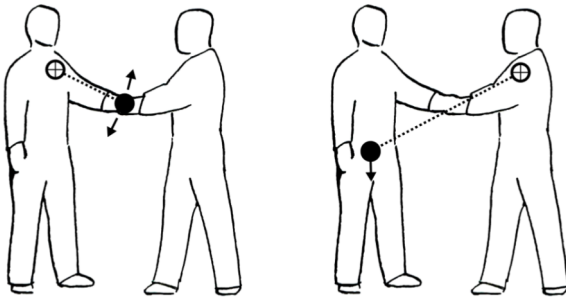
*Ergänzung zum Kapitel „Mechanik der Interaktion“:*

## ***Am längeren Hebel***

Im Aikidō lässt man Bewegungen nicht von den Händen, sondern von der Körpermitte ausgehen, indem man den Körperschwerpunkt verschiebt oder das Becken rotiert. Dieses nicht alltägliche Bewegungsmuster erzeugt starke mechanische Hebel. Die Hebel, die dabei entstehen, können unterschiedlich sein. Häufig handelt es sich um sogenannte Kniehebel, die im Kapitel „Körpermechanik“ besprochen werden, weil innerhalb des eigenen Körpers reali-

siert werden. Die Hebel, um die es hier gehen soll, nutzen jedoch Hebelarme des gegnerischen Körpers.

Abb. A1 links zeigt das typische Bewegungsmuster, das auftritt, wenn man sein Handgelenk aus einem Griff befreien will. Üblicherweise fixiert man in dieser Situation das Schultergelenk und versucht, die festgehaltene Hand zu bewegen. Man versucht hier also den Hebelarm des eigenen Armes zu benutzen, dessen Drehpunkt in der Schulter liegt. Der Arm der angreifenden Person ist ein ähnlich starker Hebelarm. Die Situation ist also symmetrisch und bietet keine Vorteile.



**Abb. A1:** Links: Die Bewegung der Hand bei fixierter Schulter erzeugt eine symmetrische Situation und einen schwachen Hebel. Rechts: Die Bewegung der Körpermitte erzeugt eine asymmetrische Situation und einen starken Hebel.

Ein starker Hebel entsteht dagegen, wenn man, wie in Abb. A1 rechts gezeigt, nicht mehr den Hebel des eigenen Armes, sondern den des gegnerischen Armes nutzt, dessen Drehpunkt in der gegnerischen Schulter liegt. Der eigene Körper verlängert den gegnerischen Hebelarm, den man nun durch die Bewegung der eigenen Körpermitte aktivieren kann.

Welcher Körperteil bewegt und welcher Drehpunkt genutzt wird, ist in den in Abb. A1 dargestellten Bewegungsformen aus mechanischer Sicht sehr unterschiedlich, auch wenn der Unterschied äußerlich kaum auffällt. Wenn wir unsere Schulter als Drehpunkt nutzen und unsere Hände bewegen, dann verwenden wir den Hebel unseres eigenen Armes. Bewegen wir dagegen unsere Körpermitte, dann verwenden wir den Armhebel der angreifenden Person, dessen Drehpunkt in deren Schulter liegt.

Es ist schwer, auf den Hebel des eigenen Armes zu verzichten, weil wir ihn im Alltag so häufig benutzen und unsere Aufmerksamkeit natürlicherweise auf die Arme fokussiert ist. Um den gegnerischen Armhebel verlängern und nutzen zu können, muss diese Fokussierung aufgegeben und das gesamte Hebelsystem in den Blick genommen werden. Der Hebelarm, auf den wir es abgesehen haben, verläuft von der Schulter der angreifenden Person – wo sein Drehpunkt liegt – über deren Arm und weiter über

unseren eigenen Arm bis hin zu unserer Körpermitte. Man kann diesen Hebel nur betätigen, wenn man ihn als eine zusammenhängende mechanische Einheit begreift und erspürt. Das bedeutet, dass man auch den eigenen Körper als eine mechanische Einheit begreift, bei der die Bewegung der Extremitäten nicht am Rumpf endet, sondern der Körpermitte entspringt.