

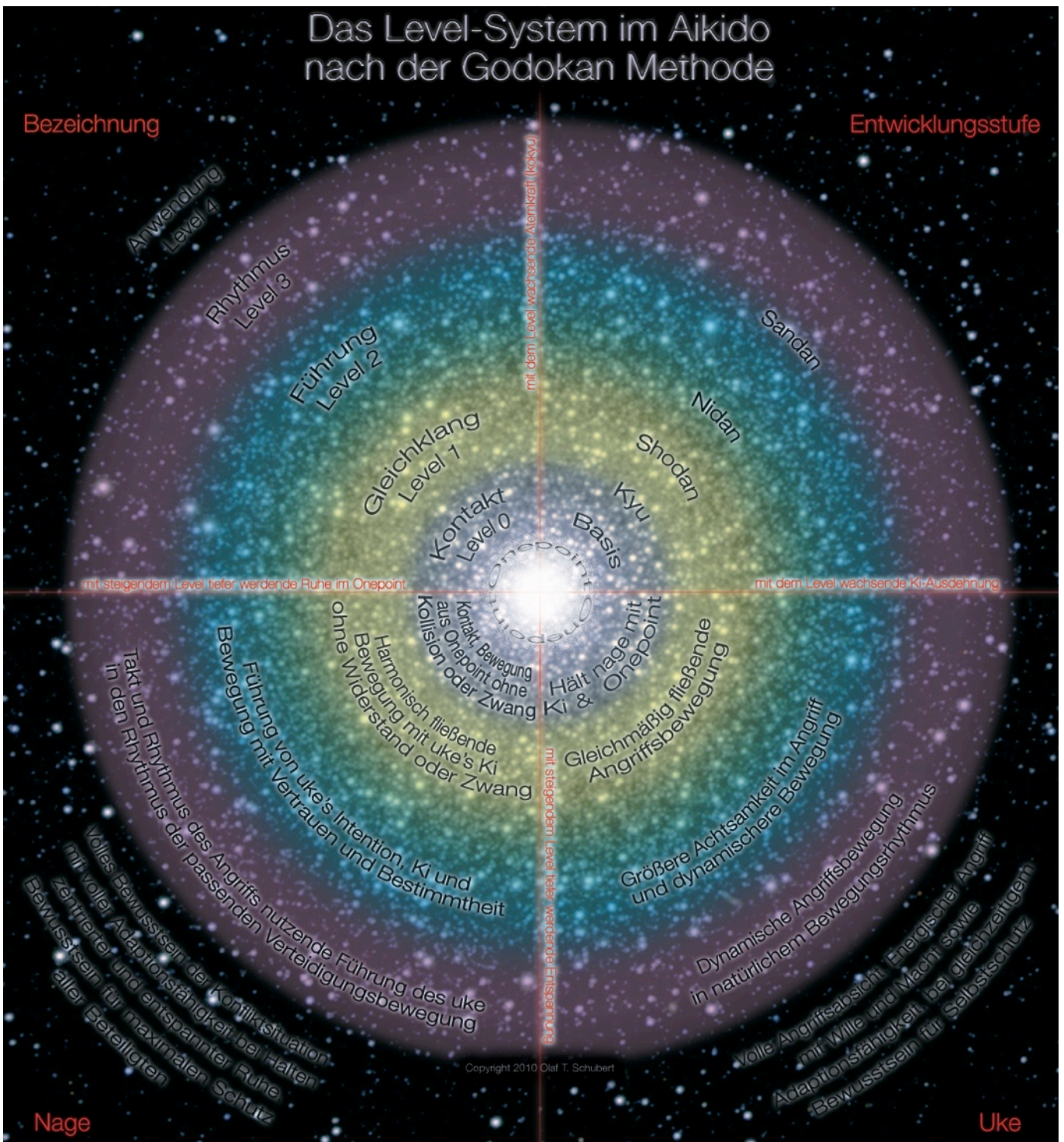
# Godokan Aikido - Das System der 5 Level



Im Kosmos der verschiedenen Aikido Übungsformen nimmt das waffenlose Partnertraining mit bestimmten Angriffen und dazu passenden Verteidigungstechniken die zentrale Stellung ein. Dabei wird in der Regel die zu übende Kombination aus Angriff und Verteidigung vom Lehrer vorgegeben. Und obwohl damit laut klassischen Aikido-Bilder-Lehrbüchern alles klar zu sein scheint, ist das in Wahrheit nicht mal annähernd der Fall. Genauso wenig wie eine Bewegung in ein paar Fotos dargestellt werden kann, ist die Beziehung zwischen Angreifer (uke) und Verteidiger (nage) auf mechanische Schritte, Griffe und Kniffe reduzierbar. Die Interaktion zwischen uke und nage stellt vielmehr eine hinsichtlich Intention, Energie, Kraft,

Richtung, Geschwindigkeit und Rhythmus äußerst vielschichtige Komplexität dar, die mit der klassischen Methode „den Fuß hier, die Hand da - nun mach's nach“ bestenfalls schemenhaft skizziert werden kann.

Diese Komplexität lässt sich nur verstehen und auch praktisch meistern, indem man sie in ihre Teilaspekte zerlegt und diese dann logisch aufeinander aufbauend lehrbar und lernbar macht. Aus diesen Überlegungen ist - unter der methodischen und didaktischen Zusammenführung der Lehren von Saotome Sensei (Aikikai) und Curtis Sensei (Tohei Sensei's Ki-Aikido) - das Godokan Aikido System der 5 Level entstanden.



## Level 0 - Kontakt

So wie ein Angriff auf einer entsprechenden Intention und einer stabilen Basis aufbaut, ist für den Verteidiger eine ruhige, zentrierte, stabile und aufmerksame Haltung die Grundlage. Damit fängt alles an... ist dies nicht gegeben, handelt es sich weder um einen (ernst zu nehmenden) Angriff, noch ist eine Erfolg versprechende Verteidigung möglich. Diese stabile Basis entspringt der Einheit von Geist und Körper, die nach Tohei Sensei folgende 4 grundlegende Eigenschaften hat:

- **Der Eine Punkt im Unterbauch (Onepoint) ist Zentrum**
- **Komplette Entspannung**
- **Gewicht an der Unterseite**
- **Ki ist ausgedehnt**

Diese vier Punkte sind, obwohl sie scheinbar unterschiedliche Phänomene beschreiben, in Wahrheit nur vier verschiedene Sichtweisen ein und derselben Sache, nämlich der Einheit von Geist und Körper. Die vier Aspekte sind immer gemeinsam nach der Devise „Alle oder Keiner“ vorhanden oder eben nicht. Im Detail wird diese ruhige, aufmerksame, zentrierte und entspannte Grundhaltung im Rahmen der Ki-Übungen und -Tests erarbeitet, was im Rahmen dieses Artikels nicht weiter ausgeführt werden soll. Hier findet man, neben dem entsprechenden Training im Dojo, auch in der Literatur ausreichende Hintergrundinformationen... z.B. bei K. Tohei, K. Maruyama, und C.M.Shifflett.

Basierend auf dieser Grundhaltung in Einheit von Geist und Körper nehmen nun im Level 0 die beiden Partner uke und nage physischen Kontakt miteinander auf, z.B. mit dem Angriff Kosa dori (einseitiger Griff zum Handgelenk über Kreuz). Wir sagen vereinfachend nage bietet seinen Arm „mit onepoint“ an, d.h. in Einheit von Geist und Körper, und könnte in dieser Position auch einen Ki-Test (am vorgehaltenen Arm) empfangen. Uke steht in der Grundhaltung in Einheit von Geist und Körper (Ki-testbar), und greift nages angebotenes Handgelenk. **Beide stehen im Onepoint zentriert, komplett entspannt, Gewicht an der Unterseite, Ki ausgedehnt.** Diese Situation unterscheidet sich grundlegend von den statischen Krafthaltegriffen zweier isolierter und nicht im Zentrum ruhender Aikidoka, wie sie leider oft unterrichtet wird. Im Level 0 haben auch ohne äußerlich sichtbare Bewegung sowohl uke als auch nage eine energetische Verbindung zum Partner. Der Angriff ist somit nur scheinbar statisch, innerlich ist die Verbindung äußerst lebendig.

Dies ist nun die Grundlage, auf der nage und uke die vorgegebene Technik zunächst Schritt für Schritt üben. Jede Aikido-Technik beginnt dabei mit einer ausweichenden oder eintretenden Aufnahmebewegung. Diese gilt es nun dem obersten Aikido-Prinzip entsprechend ohne Widerstand, Kollision oder Zwang auszuführen. Hier wird uke's Rolle als ein „Spiegel“ für nage deutlich erkennbar. Versucht nage den Griff mit Kraft zu überwinden, so kollidiert er mit uke. Zieht oder drückt er am Kontaktpunkt herum gibt es Kollision oder Zwang. Auch wenn nage physisch in der Lage sein sollte den Griff auf diese Weise zu überwinden, so ist die Übung dennoch nicht korrekt und kein Aikido. Es bräuchte nur einen stärkeren uke und schon würde der Ansatz nicht mehr funktionieren. Es gilt also nicht seine Kräfte so aufzurüsten, dass keiner im Dojo mich mehr halten kann (es gibt immer jemand Stärkeren). Es geht hier

in Level 0 vielmehr darum, die Ideallinie der Bewegung zu entdecken (welcher ich dann später auch bei höherer Angriffskraft und -Dynamik ohne Kollision oder Zwang und mit dem jeweils möglichen minimalsten Aufwand folgen kann). Beim Finden dieser Ideallinie gibt es verschiedene Grundregeln:

- **Keine Ki-Kreuze**
- **Kein Eindringen in die Stärke des uke**
- **Den Onepoint bewegen, nicht den Kontaktpunkt** (auch nicht die „innere Power“ aus dem Onepoint in die Kontaktstelle transferieren, das schafft Konflikt der den uke blockieren lässt, sondern den ganzen Körper als Einheit entspannt aus dem Onepoint bewegen)
- Nicht gegen den uke arbeiten, ihn nicht überwinden wollen, sondern schon **von der inneren Einstellung her einfach gemeinsam bewegen.**

Die meisten Aikido-Techniken können im Level 0 beginnend eingeübt und dabei in jeder Bewegungsphase detailliert studiert werden. Hier geht es um die Einzelheiten der Stellungen und Bewegungen des Körpers und seiner Gliedmaßen sowie um die grundlegende Beziehung zum angreifenden Partner. Der uke lernt hier auch das zur geübten Technik passende Empfangen der Technik in Form von Hinlegen oder Rollen. Das Detailstudium in Level 0 beinhaltet vor allem auch die kritischen, namengebenden Momente in den Halte- („Hebel-“) Techniken und in den Projektionen („Würfe“), die bis in kleinste Details so einstudiert werden, dass sie ohne Kampf, Kollision, unnötige Muskelkraft und ohne Schmerzen zu verursachen ausgeführt werden können.

Manche Techniken können allerdings besser gleich in Level 1 (mit Bewegung, s. u.) beginnend erlernt werden, dann zunächst aber in zeitlupehaftem Tempo. Dies betrifft zum einen manche Techniken auf Schlag- und Stoßangriffe (ein Grund weshalb diese erst nach den Fassangriffen geübt werden), und zum anderen einige Projektionen die darauf basieren, die angreifende Bewegung einfach durchzulassen. Aber selbst in diesen Fällen können oft kritische Teilbewegungen herausgegriffen und nach dem Vorgehen von Level 0 zunächst einzeln geübt werden.

Auch wenn später in Level 1 bis 4 grundlegende Probleme auftauchen sollten, können Teilbewegungen jederzeit wieder herausgegriffen und im Level 0 analysiert und korrigiert werden. Somit werden auch fortgeschrittene Aikidoka nicht nur mit Anfängern oder bei neuen Techniken, sondern auch zur Verfeinerung ihrer entspannten und zentrierten Bewegung immer wieder auch im Level 0 üben. Denn wie die Grafik des Level-Systems (s. S. 1) deutlich zeigt ist das Level 0 nicht nur der Startpunkt der Partnerarbeit für Anfänger, sondern die Basis, das Zentrum, worauf alles aufbaut und ohne das nichts geht. Curtis Sensei lässt z.B. im Lehrertraining gerne auf dem grundlegenden Level üben - in der Methodik des Ki-Aikido heisst dieses Level „Kaisho“.

## Level 1 - Gleichklang

Aufbauend auf den in Level 0 erarbeiteten Grundlagen und Prinzipien kommt nun in Level 1 eine äußere Bewegung im Angriff des uke hinzu, die der nage fließend, harmonisch und den Prinzipien entsprechend aufnimmt und in die zu übende Technik münden lässt.

Hier ist es wichtig, dass der Lehrer klar vorgibt welche Richtung und Energie der Angriff des uke haben soll, und

wie die Technik dazu passend ausgeführt werden soll. Der Lehrer sollte dementsprechend auch nicht nur die Rolle des nage vorführen, was zumeist gemacht wird, sondern er muss auch selbst durch sein eigenes Beispiel demonstrieren (und erklären) wie die Rolle des uke in dieser konkreten Übung auszufüllen ist.

Denn dem uke kommt hier wieder die entscheidende Bedeutung zu - weil er den Angriff notwendigerweise so liefern muss, dass die zu übende Technik auch wie gefordert geübt werden kann. Absichtliche oder unaufmerksame Abweichungen durch uke sind fehl am Platz und behindern das korrekte Üben des nage. In Level 1, wie auch in Level 0, geht uke somit in einhundertprozentiger Kooperationsabsicht in die Interaktion mit nage. Gleichzeitig soll uke aber nicht „freiwillig“ fallen wenn nage die Bewegung nicht korrekt macht. Uke ist damit wieder der „Spiegel“ für nage, der durch sein zu Boden gehen oder stehen bleiben die Korrektheit von nage's Bewegung sichtbar macht.

Dieses scheinbare Paradoxon ist übrigens in allen Levels auf verschiedene Art vorhanden und muss gelöst werden um Aikido verstehen und lernen zu können. Und es wird nach und nach gelöst - denn durch das dem Level und der Situation entsprechende Ausfüllen der Rolle des uke werden die dafür notwendigen Eigenschaften wie Selbstlosigkeit, Geduld und Hilfsbereitschaft, aber auch Achtsamkeit und Fokus gefördert. Der Aikidoka lernt für andere da zu sein und zu handeln, ohne erwartete Belohnung für sich selbst. Aikido Üben ist somit tatsächlich kein Wettstreit, auch nicht im Geiste - und so wird klar, dass letztlich hier der Ursprung des oben erwähnten Paradoxons war. So ist Aikido nicht nur in der Theorie, sondern vor allem und zu aller erst in seiner Methode des Übens quasi systemimmanent auch eine Schulung auf geistig-spiritueller Ebene - und das eben nicht nur in der Schulung des Aikidoka als nage, was zu leicht als die hauptsächliche Schulung angesehen wird, sondern auch in der Schulung des uke. Nage und uke, die Übung ausführender und die Übung ermöglichender Partner, Verteidiger und Angreifer... Aikido kann nur durch beide Seiten der Schulung verstanden werden.

Aber zurück zum Level 1. Wie schon in Level 0 stehen uke und nage in Einheit von Geist und Körper, im One-point zentriert, aufrecht entspannt, mit ausgedehntem Ki. Nur jetzt in Level 1 haben sie zunächst etwas Abstand, und erst dann macht uke die Bewegung die den Abstand zu nage schließt und gibt langsam fließend den zu gebenden Angriff. Diese Entstehung des Angriffs ist entscheidend, denn hier lernt nage langsam und ohne Stress den Angriff zu „lesen“, die Intention, Energie und Richtung zu spüren und sich ihr der zu übenden Technik entsprechend anzupassen. Ab Level 1 sind die Angriffe zugleich „realistischer“, denn im Leben ausserhalb des Dojos gibt es keine Angriffe die aus dem Nichts einfach da sind. Zur Erinnerung: In Level 0 wurden verschiedene Grundlagen erarbeitet und nage liess uke hier erst einmal fassen bevor er sich bewegte, auch wenn er sich durch sein Stehen in Einheit von Geist und Körper dennoch bereits vorher mit uke verbunden hatte. Aber die Griffbewegung selbst wurde ignoriert. Dies war eine dem Basis-Level geschuldete Vorgehensweise, die jetzt in Level 1 verlassen wird. Denn Aikido basiert gerade darauf, sich dem Angriff anzupassen und ihn ohne Konfrontation oder Widerstand aufzunehmen, ihm auszuweichen, ihn umzulenken und einer Lösung zuzuführen. Und genau dies üben

wir kooperativ und harmonisch fließend in Level 1. Im Grunde ist das Üben in Level 1 nichts anderes als ein Üben in Level 0 in Bewegung ohne Pausen, genau genommen sogar ohne wirklichen Anfang und Ende - kontinuierlich fließende Bewegung eben von der Formung von ukes Angriffsintention bis zum wieder auseinander Gehen nach der Technik. Diese „Unendlichkeit“ wird auch mit Zanshin bezeichnet.

Mit dem Level 0 als Grundlage ist das Level 1 zunächst der Haupttrainingsmodus des Aikidoka. Hier werden die wesentlichen Grundlagen korrekter Aikido-Bewegung erarbeitet und die Aikido-Prinzipien der Konfliktlösung ohne Kollision, Widerstand oder Zwang in die Bewegung übertragen. Die Wirkweise aller grundlegenden Techniken wird hier im Zusammenhang mit verschiedenen Angriffsenergien studiert und verstanden. Die in Level 0 erarbeiteten „Ideallinien“ werden hier verfeinert und in Harmonie mit ukes Bewegung „rund geschliffen“. Die Entwicklung des Aikidoka und seine Fortschritte im Verständnis der Techniken und Prinzipien werden dabei üblicherweise auch in Form von Graduierungen dokumentiert. Die Level 0 und 1 bringen den Aikidoka hier Schritt für Schritt durch die Kyu-Grade bis hin zum Shodan (1. Dan, Schwarzgurt).

Nun ist es aber nicht so, dass der Aikidoka bis zum Shodan immer nur im Level 0 und 1 übt, um sich dann dem Level 2 zu widmen, welches er nun in den 2 bis 3 Jahren bis zum Nidan perfektioniert... Es ist vielmehr so, dass auch schon nach einigen Monaten im Aikido bei korrektem Üben hier und da erste Erfahrungen mit den höheren Levels gemacht werden. In den mittleren Kyu-Rängen üben wir bereits recht häufig die Progression einer Technik vom Level 0 (Kontakt) über Level 1 (Gleichklang) in die Level 2 (Führung) und 3 (Rhythmus). Dies geschieht teils automatisch durch ein immer besseres Gespür der Partner füreinander und ihre Beziehung in der Technik - es ist aber auch gewolltes Mittel des Unterrichts, um die Übenden nach und nach an diese Level heran zu führen und damit über die Jahre die Fähigkeiten heranzubilden, die für ein späteres tiefes Verständnis dieser Level vorhanden sein müssen. Der Aikidoka macht so bereits in den ersten Jahren hin und wieder und dann immer öfter „Gipfelerfahrungen“ in denen er eine Interaktion auf einem höheren Level erlebt. Diese Erfahrungen sind einerseits notwendig um mit diesen Levels schrittweise vertraut gemacht zu werden und ein Gefühl dafür zu bekommen, andererseits stellen sie aber auch eine super Motivation dar. Oder besser gesagt sie können Motivationen sein... wenn der Aikidoka versteht, dass es sich um Gipfelerfahrungen handelt, und nicht frustriert ist, wenn es sich noch nicht immer so anfühlt.

Dies ist noch ein Grund warum es vorteilhaft ist in der Methode des Aikido- Unterrichts die Level aufzuzeigen und zu erklären - sonst ist der Aikidoka auf seinem Weg einfach zu leicht orientierungslos unterwegs.

Der Aikidoka wird nach und nach immer mehr Techniken auch auf höheren Levels erfahren und damit die mit dem Level verbundenen Qualitäten ausbilden und die Eigenheiten des Levels kennen und verstehen lernen... bis das Wachstum ihn dauerhaft auf das höhere Level bringt, und es ihm bei einem entsprechenden Angriff bzw. Übungspartner jederzeit abrufbereit zur Verfügung steht.

## Level 2 - Führung

Nach dem Erlernen einer Aikido Technik im Level 1 ist es nun an der Zeit, dass der **nage lernt die Interaktion aktiver zu gestalten**. Die in den Levels 0 und 1 gelernten Grundlagen wie in Einheit von Geist und Körper bereit und stabil zu stehen, im Onepoint zentriert zu sein und dabei sein Ki ausgedehnt zu haben, um sich dann harmonisch mit uke zu bewegen, sind nun der Boden auf dem wir aufbauen können.

Vor allem die Ausdehnung des Ki, also das Einschliessen von uke in nages Aufmerksamkeitssphäre (Ki musubi), gewinnt nun immer mehr an Bedeutung. Will nage die Interaktion aktiver lenken, muss er natürlich rechtzeitig wahrnehmen was ukes Intention ist und mit welcher Energie er wie angreift bzw. angreifen will. Die Fähigkeit den uke zu „lesen“ setzt dabei zwar das Ki musubi mit uke voraus, geht aber noch weit darüber hinaus... und entwickelt sich natürlich erst durch viel Üben. Wohlgermerkt geht es zunächst noch nicht um freie Angriffe, die dann zwangsläufig ins jiyu waza (freier Technikwahl durch nage) münden würden, sondern wir üben immer noch wie zuvor in Level 0 und 1 eine bestimmte und vom Lehrer vorgegebene Kombination aus Angriffsbewegung und passender Verteidigungstechnik.

Das „Lesen“ des uke durch nage bezieht sich zunächst also „nur“ auf die qualitativen Merkmale eines vorgeschriebenen Angriffs. Was gibt es denn da zu lesen - wenn doch der Angriff vorgegeben ist? Nun, selbst in einem bestimmten und fest definierten Angriff wie z.B. Kosa dori gibt es verschiedene Qualitäten, die von nage zu erkennen und richtig zu deuten sind, um den uke führend aktiv zu werden. Hier sind die wichtigsten:

- Das **Timing** im Entstehen der Angriffsbewegung,
- Die **Richtung** des Angriffs, die unter anderem auch von der Größenrelation zwischen uke und nage abhängt,
- Die **Geschwindigkeit, Energie und Kraft** des Angriffs, die vom Angriffswillen, aber auch von der inneren und äußeren Kraft und dem Gewicht des uke abhängt,
- Die Qualität und Lokalisierung von **ukes Zentrum**,
- Räumliche Ausdehnung von **ukes Stabilitätsbereich**.

Um diese Qualitäten lesen zu lernen ist viel Üben in Level 0 und 1 die Voraussetzung. Damit entwickelt man langsam ein Gespür für uke, wo er steht und wo nicht, wohin und wie er drückt, schiebt, zieht... wie, wo und wann er Schritte macht oder sich dreht, in welchen Bereichen in und um sich herum er stark und stabil ist, und wo nages Bewegung dementsprechend entlang gehen kann oder sollte.

Die eigentlich zu lernende Aufgabe des nage in Level 2, nämlich das Führen des uke in die Aikido Technik, ähnelt in gewisser Weise der Führung eines Esels durch eine vorgehaltene Möhre. Hat nage erst mal erkannt was uke will und wie und wann er sich entsprechend bewegt, dann kann nage das Angriffsziel („die Möhre“), z.B. sein Handgelenk in Kosa dori, so anbieten und entsprechend minimal vorlaufend bewegen, dass uke immer das unterschwellige Gefühl hat den nage noch nicht wirklich gefasst zu haben, und dann immer weiter so durch die Bewegung führen, bis uke sich am Ende der Technik z.B. bei Kosa dori Ikkyo ura am Boden wieder findet. Dabei darf uke den Griff nie so sicher erwischen dass er stabil den nage tatsächlich halten kann.

Uke hat im Level 2 demzufolge natürlich auch eine aktivere, auch dynamischere Rolle zu spielen. Als Grundvoraussetzung muss er den nage wirklich greifen wollen. Diese In-

tention braucht nage, sonst kann er nichts führen. So wie der Esel in die Möhre wirklich beißen will... schaut er sie nur gelangweilt an und macht eine müde Bewegung in ihre Richtung, verliert er sicher das Interesse wenn sie sich etwas von ihm wegbewegt - es ist ihm quasi egal ob er sie nun noch bekommt. Uke braucht also nun in Level 2 eine deutliche und auch anhaltende Angriffsintention, die dem nage einerseits eine Führung in Level 2 ermöglicht, andererseits diese aber auch geradezu herausfordert. Denn mit einer harmonischen Gleichklangbewegung wie in Level 1 wird nage hier nicht mehr klar kommen, dafür ist der Angriffswille des uke nun zu stark und zu fordernd, so dass nage einfach „gefangen“ werden würde. Uke würde in einer rein harmonischen Bewegung ohne Führung durch nage auf diesen auflaufen, dafür will er zu sehr sein Ziel erreichen.

Hier wird schnell klar, dass die erlaubte Abweichung des nage von der räumlichen und zeitlichen Ideallinie der Technik nun deutlich kleiner ist als noch in Level 1. Kollidiert er auch nur wenig mit ukes Bewegung ist der Bewegungsfluss schnell gestört, und das ist durch die zeitlich drängende Komponente des nun energischeren Angriffs durch uke viel leichter passiert. Zudem bringt uke ja auch eine (auf seiner Stabilität beruhende) höhere Energie in die Interaktion ein, mit der nage nun noch weniger als noch in Level 1 kollidieren möchte, denn das Potential dieser Macht, bei einer Kollision nicht nur die Aikido Bewegung zum Stocken zu bringen, sondern dabei sogar den nage aus seiner Balance zu bringen, ist nun sehr viel höher als noch in Level 1.

Technisch gesehen findet die Führung des uke meist über eine Art zeigende Bewegung der Fingerspitzen durch nage statt. Statt nur seine Arme und seinen Körper entsprechend der Technik zu bewegen, betont nage die Ausrichtung der Finger entsprechend der folgenden Bewegungsrichtung und zeigt uke quasi den Weg durch die Technik.

Waren Level 0 und 1 schon eine Herausforderung für nage nicht mit uke zu kämpfen, sondern zentriert und entspannt eine harmonische Lösung zu finden, so kommt nun in Level 2 eine neue Komponente hinzu. Eine Führung durch nage setzt eine Art Wollen auf nages Seite voraus, womit die Gefahr entsteht, uke dominieren zu wollen oder ihn in eine Bewegung gegen seinen Willen zwingen zu wollen. Beides ist einerseits kein Aikido, und wird auch nur, wenn überhaupt, mit Gewalt zum „Erfolg“ führen. Warum? Nun, ein Angreifer mag verwerfliche Absichten haben, und durch seinen Angriff auch Öffnungen für Verteidigungsmöglichkeiten bieten, aber auf jeden Fall liegt seinem Angriff der Wunsch zugrunde, den Angegriffenen zu dominieren, ihn zu unterdrücken, ihn zu besiegen, ihm etwas wegzunehmen, etc. Das möchte er auf keinen Fall dass es ihm selbst geschieht. Also wird er sich dagegen wehren. Will nage also den uke unterdrückend bzw. dominierend kontrollieren und in eine Verteidigungstechnik zwingen, wird uke plötzlich umschalten und sich dagegen wehren, und so entsteht unweigerlich ein Kampf. Genau das will der Aikidoka aber nicht, er will den Konflikt auflösen, und ihn nicht verschärfen. Das Level 2 bietet also erneut und auf einem höheren Level eine Herausforderung für nage, weiter an seiner inneren Einstellung zu arbeiten und noch friedlicher, ruhiger und zentrierter zu werden, trotz und gerade wegen des nun stärker werdenden Ansturms.

Nun ist es technisch natürlich richtig, dass die meisten Aikido-Techniken darauf beruhen dem uke seine Balance zu nehmen und ihn so zu führen, dass er durch Hinlegen

(Ablagetechniken) oder Rollen (Projektionen) zu Boden gehen muss. Aber wie das geschieht... das liegt in der Hand des nage, und wird neben seinen körperlichen Fähigkeiten vor allem durch seine innere Einstellung und deren Reflexion in der Umsetzung der Aikido Prinzipien bestimmt.

### **Wir haben hier nun zwei Möglichkeiten:**

1. **Nage versucht uke zu kontrollieren, er will den Konflikt durch Dominanz des uke beenden:** Nage führt uke mit dem Ziel im Hinterkopf, ihn durch die Technik auszutricksen so dass er seine Balance verliert und fällt. Dieser Balanceverlust gefällt uke natürlich nicht, und er wird sich schon rein instinktiv dagegen zur Wehr setzen. Uke folgt der Technik im Resultat nur widerstrebend, was die Erfolgsaussichten der Technik ohne Zusatz von Zwang deutlich schmälern wird.
2. **Nage versucht die Situation zu kontrollieren und den Konflikt zu lösen:** Nage führt uke mit dem Ziel, ihn zur Kooperation zu bewegen, ihm das Folgen in der Technik bis zu ihrem Ende so leicht wie möglich zu machen. Je einfacher und logischer jede nächste Bewegung für uke ist, umso wahrscheinlicher wird er ihr auch folgen (können). Uke endet hier im Laufe der Technik ebenso am Boden liegend oder rollend, jedoch als sich ergebendes Endprodukt der gemeinsamen Bewegung, nicht weil nage ihn dahinein gezwungen oder hinterhältig gelockt hat. Nages Einstellung zu uke ist zutiefst friedlich, er will ihm nichts Böses. Uke hat zwar einen schlechten Tag und macht gerade was Dummes, aber wenn die Situation, der Angriff aufgelöst werden kann, ist dies alles was nage will. Warum sollte er uke unterdrücken, oder ihn gar verletzen, schafft das nicht gerade Anreize für erneute, nicht aufhörende und immer wiederkehrende Konflikte (Thema Rache...)?

Beide Möglichkeiten sind technisch ohne weiteres mit den Aikido-Bewegungen machbar, aber nur die zweite ist wirklich auch mit der Philosophie des Aikido und dem Prinzip der gewaltfreien Konfliktlösung vereinbar. Wenn wir so Aikido üben, und uns diese neutrale, friedliche Einstellung auch ausserhalb der Aikido-Matte zu eigen machen, kann Aikido wirklich als die neue, mit den alten Vorstellungen von Kämpfen und Gewinnen und Verlieren brechende Kampfkunst zur Blüte gelangen und seine Rolle in der positiven Entwicklung des Menschen erfüllen.

## **Level 3 - Rhythmus**

Alles bis zum Level 2 Gelernte wird nun in Level 3 vollendet, indem nage eigentlich nichts weiter tut als zuzulassen, dass sich der der Interaktion zugrunde liegende Rhythmus entfalten kann. Ganz so passiv wie sich das anhört ist das in der Praxis natürlich nicht, und da wird's nun wirklich schwierig. Der Rhythmus der Interaktion wird im wesentlichen von 3 Faktoren bestimmt:

- Dem Takt der Schritte und der Schlag-, Tritt- oder Griffbewegung des entstehenden Angriffs durch uke,
- Dem Takt der Schritte und der Verteidigungsbewegungen des nage, und
- Dem daraus resultierenden gemeinsamen Takt beider Bewegungen (die „im Takt sein“ müssen).

Nun bestimmt uke aber nur eine Seite der Interaktion - wie und in welcher Technikvariante sein Angriff aufgehen soll wird jedoch von nage ausgewählt. Dabei hat nage nun zwar einen relativ vorgegebenen Takt durch uke, aber **für den**

**letztendlich resultierenden Rhythmus der Interaktion ist nage nun quasi einem Dirigenten gleich verantwortlich.** Wie in Level 2 ukes Intention, Energie und Richtung lesend holt nage den uke nun noch zeitiger in der Interaktion ab und nimmt ihn in einen gemeinsamen Rhythmus mit - und **macht so die gemeinsame Bewegung (fast) unwiderstehlich.** Das den meisten **Aikido Techniken inne wohnende vertikale Auf und Ab wird nun verstärkt sichtbar, so dass die gemeinsame Bewegung oft sehr leicht, fast tänzerisch** wird. Viele Techniken kommen nun mit sehr leichtem Kontakt zwischen nage und uke aus. Techniken, die eigentlich auch schmerzhaft Hebel sein können, werden noch mehr als bereits in Level 0, 1 und 2 nun in Level 3 wirklich schmerzlos und fast nebenbei durchlaufen. **Uke weiss oft hinterher nicht mehr, wodurch er gefallen ist, welche Technik das war, wo nage angesetzt hat.** Es tut ihm idealer weise nichts weh, es gab keine Einschlagpunkte oder Schmerzpunkte. Es entsteht im Training bei uke oft der Wunsch: Lass mich das noch mal versuchen! Das kann doch nicht sein dass ich so einfach zu Boden gehe!

Dieses sehr aktive, scheinbar vor dem eigentlichen Angriff beginnende rhythmische Führen durch nage und die dadurch so leicht aussehende gemeinsame Bewegung von uke und nage führt bei Beobachtern regelmäßig zu Unglauben oder Verwirrung - das Gesehene wird als unmöglich, als abgesprochen abgetan. Selbst viele Aikidoka zweifeln daran, dass Aikido so leicht sein kann - meistens jedoch nur bis sie es selbst einmal als uke erlebt haben, obwohl es selbst dann manche noch nicht glauben wollen. Die allermeisten haben zwar gar keine eigenen Erfahrungen mit realen physischen Auseinandersetzungen... aber nach jahrelangem Konsum der Hollywood- und Asia-Phantasien, und was sie von anderen, gewalttätigeren Kampfkünsten bzw. Kampfsportarten gesehen oder selbst erfahren haben, vermissen sie nun im Aikido die ihrer Meinung nach mit Kampfkunst untrennbar verbundene Härte und Gewalt, ohne die der „Held“ offenbar nicht „siegreich“ sein kann. Dieses „sanfte“ Aikido ist doch keine Kampfkunst... Schauen wir uns doch mal einige Bemerkungen an, von denen manche ja auf eine ironische Art sogar korrekt sind:

- „Das ist doch keine Kampfkunst“  
Eigentlich richtig, denn Kampf ist es wirklich nicht! Aber genau das ist Aikido, denn der Verteidiger lässt sich auf keinen Kampf ein, sondern beendet die Situation wenn irgend möglich friedlich und mit geringstmöglichem Aufwand. Ausweichen, Umlenken, Auflösen... Kein Kampf, kein Widerstand, keine Zerstörung. Das Leinwandklichee von dem den Aggressor zerstörenden Helden wird hier nicht bedient. Sorry.
- „Das ist doch alles abgesprochen“  
Wie sonst könnte man üben?? Ja, das ist abgesprochen... jedoch nicht wie sie denken. Abgesprochen ist, dass uke in konzentrierter Intention den Angriff gibt den er geben soll, keinen anderen, und das genau auf dem Level, auf dem er mit nage jetzt üben soll. Nage bewegt sich zeitlich und räumlich sowie dem Level entsprechend so, dass durch die Aikido Technik dieser Angriff neutralisiert wird. Es gibt für Fortgeschrittene auch freiere Übungsformen wie jiyu waza, wo die Vorgaben weniger werden, aber ein all-out free fight wird es im Aikido-Training nie.

- „Das ist ja alles Quatsch, das ist „Fake“. Der Verteidiger bewegt sich ja schon vor dem Angreifer, der läuft ja nur hinterher statt richtig anzugreifen.“  
Die Dimension des Ki, die Verbindung zwischen uke und nage auf der Ebene von Aufmerksamkeit und Energie, lange vor der eigentlichen ersten Bewegung, ist eine Dimension, die Beobachter sowieso schlechter wahrnehmen können als die direkt beteiligten Personen. Gänzlich unmöglich wird dies, wenn solche Dimensionen völlig jenseits der Erfahrung und des Verständnisses des Beobachters liegt. Denn was man nicht kennt, nicht versteht, was im eigenen Universum (oder der Vorstellung davon) nicht existiert, das kann nicht sein. Diese Haltung ist zu tiefst menschlich, nur natürlich, und, wie die Geschichte belegt, auch nicht neu.
- „Das ist Unrealistisch!“  
Ja, denn es ist Training, und als solches wird es nie „real“ sein, egal wie hart wir uns gegenseitig prügeln. Aber was geübt wird geht in Fleisch und Blut über: die Prinzipien des Ausweichens, des den Angreifer nicht noch mehr Anstachelns, der auch unter Stress ruhigen Zentriertheit. Die Bewegungen werden so oft geübt, bis sie irgendwann vom Körper automatisch ausgeführt werden. Der Aikidoka wird ruhiger, zentrierter, weniger anfällig von Stress mitgerissen zu werden, weniger provozierbar, kämpft auch verbal nicht mit seinen Mitmenschen, wird insgesamt positiver, verursacht weniger Konflikt, und zieht weniger Konflikt an. Und dies ist letztlich die beste Selbstverteidigung - ganz real!

So wie von nage vom Level 0 zum Level 3 immer höhere Fähigkeiten verlangt werden, so ist ebenfalls die Rolle des uke in der Interaktion progressiv fordernder, dynamischer, mit mehr Stabilität (Einheit von Geist und Körper) - dabei aber auch mit einer erhöhten Fähigkeit, unharmonische Bewegungen des nage diesem auch sichtbar zu machen. Von Level 0 zu 3 wird quasi der „Margin for Error“, also die Fehlertoleranz in der zur Interaktion passenden Aktion des nage, immer kleiner. Im fortgeschrittenen(!) Training kann der uke dann auch mal schauen, wie unwiderstehlich nages Technik ist obwohl sie nicht zwingt, oder ob nage vielleicht den uke animiert (durch Zwang oder Konfrontation), einen Weg raus aus der Technik zu suchen oder sie zu kontern... Dabei werden uke und nage feststellen, dass ukes Möglichkeiten, die „Antwort“ des nage zu kontern oder sich der Technik zu entziehen, von Level 0 zu 3 immer geringer werden. Aber ganz verschwinden tun sie nicht: Bei entsprechender Erfahrung kann uke selbst in Level 3 noch wahrnehmen, was in der Interaktion passiert, und könnte hier und da, so denn im Training erlaubt, die Interaktion wieder selbst in die Hand nehmen und nages Tun umgehen bzw. zum eigenen Vorteil nutzen.

## Level 4

Hier kommt nun das Level 4 ins Spiel. Dies ist das weite Universum in der Grafik auf Seite 1, das „Land der unbegrenzten Möglichkeiten“. Wohl gemerkt basierend auf dem in Level 0 bis 3 Gelernten, aber dieses nun frei und kreativ anwendend, nicht mehr der Form verhaftet, frei der aktuellen Situation und Energie entsprechend agierend. Nicht reagierend, nicht kalkulierend in eine vorgeplante Bewegung lockend, sondern die passende Aktion einfach entstehen

lassend. Eine solche Aktion ist höchst effizient, ohne Schnörkel, dabei ohne Widerstand oder Zwang, ohne unnötige Vergrößerung oder Überhöhung, reduziert auf das Notwendige. Zeitlich so früh in der Entstehung von ukes Aktion, dass **der Angriff des uke oft direkt im Ende von nages Technik zu enden scheint, nahtlos, ohne sichtbare Grenzen oder Stufen, für den uke nicht nachvollziehbar.** Das ist das eigentliche Aikido!

Die Level vorher (Level 0 bis 3) sind Übungsschritte, Teilaspekte, einzelne „Krümel“ des „Aikido-Kuchens“, die auch schon „lecker schmecken“, uns gut tun, uns weiter bringen, und über viele viele Jahre unsere tatsächlichen Übungsmodi darstellen. Aber letztlich müssen wir zum Level 4 kommen, um Aikido in seiner vollen Faszination und praktischen Anwendbarkeit zu erfahren. Erst dann ist unser Aikido vollständig, nur wenn diese Befreiung erfolgt kann man sagen, Aikido wirklich im Kern verstanden zu haben. Dies ist von entscheidender Bedeutung auch in der Weitergabe des Aikido als Kunst an die nachfolgende Generation - da darf es, wie auch Saotome Sensei immer wieder betont, keinen Kompromiss geben. Beschneide und limitiere ich Aikido auf immer nur gleichmäßig harmonische Bewegung, wie es oft zu sehen ist, dann wird es immer mehr verwässert, mutiert zu einer Form von bewegter Meditation, und verliert letztlich seine einzigartige Relevanz nicht nur als Weg von harmonischem Miteinander, sondern vor allem auch als Weg der friedlichen Lösung von Konflikt.

Natürlich kann das Level 4 auch erst einmal in bestimmten Angriffen (z.B. kosa dori) und bestimmte Bewegungsmuster nutzend (z.B. ikkyo ura) geübt werden, aber das Level 4 geht letztlich über dieses stichprobenhafte Beschnuppern von nur einer Möglichkeit unendlich weit hinaus. Hier kommen dann klassische Konzepte wie takemusu aiki, oder oyo henka, zum tragen. In diesem Artikel möchte ich mich aber erst einmal beschränken und mich darauf konzentrieren, was das Level 4 in einer bestimmten ausgewählten Kombination aus Angriff und dazu passender Technik bedeuten kann, im Vergleich zu den vorher geübten Levels 0 bis 3, damit es greifbarer wird. Die weiteren Möglichkeiten und diese fördernde Trainingsformen werden in kommenden Artikeln dargestellt werden.

Das Level 4 baut natürlich auf den Voraussetzungen auf die in den Levels 0 bis 3 erarbeitet wurden:

- Die Einheit von Geist und Körper, entspannte und aufrechte Haltung mit der Zentrierung im Onepoint, Ki ist ausgedehnt,
- Ki musubi, das energetische Verbinden mit uke,
- Die Fähigkeit sich harmonisch, rund, entspannt und zentriert zu bewegen,
- Das Gespür für Takt und Rhythmus von ukes Bewegung, und damit dann auch der gemeinsamen Bewegung von uke und nage.

Nun kommt **in Level 4 jedoch eine Rechtzeitigkeit hinzu, eine Unmittelbarkeit, die die Bewegung aufs absolute Minimum reduziert, und Stufen bzw. Einzelne Abschnitte der Bewegung für uke unsichtbar werden lässt. Die Lösung ist quasi bereits im Angriff enthalten, „Angriff“ und „Verteidigung“ sind de facto eins.** Uke kann sich dem einmal von ihm selbst begonnenen Ablauf nicht mehr entziehen, manchmal das „Ende“ in Form des Falls bereits im Angriff sehend -

ungefähr so wie ich mich meist gefühlt habe, wenn ich Saotome Sensei als sein uke angegriffen habe.

## Ein Beispiel

Um es etwas greifbarer zu machen, lasst uns als Beispiel die Technik Kosa dori Ikkyo ura nehmen:

- In Level 0 steht nage in Einheit von Geist und Körper, einen Schritt von uke entfernt, und bietet uke seinen Arm an, so wie er es auch für einen Ki-Test tun würde (z.B. mit der Vorstellung, trotz tatsächlichem Abstand mit den Fingern den Körper des uke zu berühren). Uke steht ebenfalls in Einheit von Geist und Körper, und greift dann nages angebotenes Handgelenk. Wie nages Anbieten vorher so ist auch ukes Angreifen keine fixe Bewegung mit einem toten Endpunkt, sondern ein Kontaktaufnehmen mit dem gesamten Partner. Nage macht nun mit dem Onepoint als Zentrum einen Gleitschritt mit dem hinteren Fuss zurück und zieht den vorderen Fuss an den hinteren Fuss heran (passend zur Energierichtung von uke, der jedoch nicht drückt). Durch die energetische Verbindung mit uke kann dieser nicht stabil stehen bleiben und bewegt sich mit einem Schritt mit. Dabei kommt er durch nages Nachziehen des vorderen Fusses ein wenig in Vorderlage. Nage hebt entspannt den Arm (uke ist ja leicht vorgebeugt und seine Hand befindet sich ausserhalb seines stabilen Aktionsradius), und stellt sich aussen seitlich hinter ukes vordere Schulter. Dabei geht nages hintere Hand zu ukes Ellenbogen ohne diesen in irgendeine Richtung zu drücken. Dann lässt nage den Arm seitlich ausserhalb ukes Standfläche neben dessen vorderen Fuss fallen (nahezu senkrecht!), was uke seitlich nach unten aus dem Gleichgewicht bringt und ihn nach aussen unten bewegt. Nage nimmt nun seinen äusseren Fuss zurück und dreht sich mit henka passend zu ukes Bewegung, den Arm immer noch zu Boden fallend, die zweite Hand nun an ukes Ellenbogen ebenfalls fallend. Die entstehende (sehr steile) Abwärtsspirale wird mit der Haltetechnik am Boden abgeschlossen.
- In Level 1 nimmt nage gleich ukes Greifbewegung harmonisch ausweichend auf, und bewegt dann den gegriffenen Arm kreisförmig nach oben, tritt hinter uke, lässt den Arm (mit der zweiten Hand an ukes Ellenbogen) etwas ausserhalb von ukes Standfläche fallen, was nun in einer dynamischer fallenden Spiralbewegung bis in die Ablage resultiert. Die Schritte und Arm-/Handbewegungen sind gleich wie in Level 0, nur gleich ukes Bewegung mitnehmend, ohne Pausen nach der Kontaktaufnahme, nach dem Zurückschreiten, nach dem Arm heben... von Anfang bis Ende mit uke harmonisch im Gleichklang fließend. Das Level 1 kann zum Erlernen des fließenden Ablaufs zunächst sehr langsam geübt werden - es kann später aber auch mit mehr Geschwindigkeit ausgeführt werden (nicht mit mehr Fokus oder Energie von uke - das kommt in Level 2). Die Bewegung in Level 1 ist aufgrund des grösseren Bewegungsimpulses vom Start weg insgesamt etwas grösser als in Level 0.
- In Level 2 greift uke nun mit mehr Energie und Intention an, was nage rechtzeitig vor dem ersten körperlichen Kontakt erkennt, so dass er in einer zur Angriffsbewegung passenden Technik uke durch diese führen kann. Nage bewegt sich hier zwar auch harmonisch mit uke,

dann zeitlich den Bruchteil einer Sekunde vorlaufend - und damit auch physisch der angreifenden Hand einige Millimeter vorlaufend. Ukes Griff nach nages Arm ist ähnlich dem Esel der nach einer vorgehaltenen Möhre beißt... D.h. nage bewegt sich so wenig vorlaufend, dass uke das Gefühl hat ihn zu kriegen, dennoch auch so weit vorlaufend, dass uke ihn nie wirklich kriegt. Die Führung und ihre Richtung wird zur Technik passend hauptsächlich über die Fingerspitzen der gegriffenen Hand geführt (gezeigt). Die Gesamtbewegung ist fast identisch mit der in Level 1 - nur dass nun durch die Führung Radius, Amplitude und Weite der Bewegung grösser werden.

- In Level 3 kommt nage nun ukes Greifbewegung zusätzlich so anbietend (abholend) entgegen, dass uke im Effekt nage gar nicht greift wo und wann er wollte, sondern deutlich früher und dichter, und wird somit in die ikkyo ura Bewegung integriert, bevor sein Angriff die geplante Stärke (und Weite) erreichen konnte. Deutliche, zeitlich vorlaufende Führung über nages Fingerspitzen der gegriffenen Hand sind auch hier ein Merkmal, nur hier mit einer gegenüber Level 2 viel deutlicheren Betonung des vertikalen auf-und-ab Rhythmus der ikkyo ura Bewegung. Die Gesamtbewegung wird nun weniger weit und weniger rund als in Level 2 ausgeführt, dafür mit deutlicheren Amplituden in der vertikalen Richtung. Auf diesem Level ist Aikido bereits sehr mühelos. Dabei ist die Verbindung und Interaktion von nahe und uke schon sehr intensiv, und die Möglichkeiten des uke der Bewegung zu widerstehen sind schon sehr eingeschränkt.
- Im Level 4 jedoch ist das vertikale Auf-und-Ab so komprimiert mit der ura Drehbewegung verwoben und auf eine minimale Bewegungsamplitude reduziert, dass Ikkyo ura nur noch als eine kleine Spirale sichtbar wird und als solche sogar bereits Teil der einladenden Abholbewegung durch nage ist. Ukes Griff endet, ohne spürbaren Übergang zwischen Abholen, Umlenken und im Ikkyo ura Ablegen, für ihn quasi direkt nach vorn unten im Ikkyo ura, so als wenn er direkt zum Ende der Technik durchgreift. Die Gesamtbewegung ist nun in Level 4 ultrakompakt, d.h. nach dem Studium der Technik in ihren Bestandteilen und räumlich-zeitlichen Ausdehnungen von Level 0 bis 3 kommen wir nun in Level 4 auf den Punkt, auf das Wesentliche, die Essenz. Uke hat nach einer solchen Interaktion meist keine Erinnerung welche Technik dies war oder wieso er direkt am Boden endete, wo doch zwischen seinem Angriff und der Lösung (scheinbar) gar nichts war.

Die gerade beschriebene Evolution einer Technik von Level 0 ins Level 4 ist jedoch nur die Evolution einer von nahezu unendlichen Möglichkeiten. Können die meisten Aikido-Basistechniken noch relativ eindeutig von Level 0 bis 3 aufsteigend geübt werden, so ergibt sich in Level 4 eine neue Freiheit, eine Unmittelbarkeit, die Technik-Varianten entstehen lässt, die so in den niederen Levels oft gar nicht geübt werden können.

## Das 5 Level-System in der Übungspraxis

Das Modell der 5 Level dient zunächst natürlich dem bisher beschriebenen progressiven Studium aller Aikido-Basistechniken und dem Verstehen und Erlernen der mit den jeweiligen Levels verbundenen Fähigkeiten.

Es kann darüber hinaus aber auf alle Bereiche des Aikido-Trainings angewendet werden, und ist auch nicht immer als Einbahnstrasse von Level 0 zu 4 zu sehen.

Hier einige Beispiele:

- Zum Beispiel im Training des Jiyu waza, also der freien Technikwahl bei vorgegebenen Angriffen. Hier kann man sich einen Angriff aussuchen (z.B. Katate dori), und nage wählt dann eine zur jeweiligen Richtung, Stärke und Energie des Angriffs, sowie zur Größe und Beweglichkeit des uke passende Technik aus. Das Level 0 muss hier nicht ausgespart werden, denn selbst in einem Griff mit Onepoint gibt es immer unterschiedliche Nuancen der Richtung und Energie. In Level 1 kann dann harmonisch fließend in immer andere, zur Energie passende Techniken bewegt werden... usw. in Level 2, 3 und 4. Der Knackpunkt ist hier die Energie und Intention bzw. Macht von ukes Angriff. Er kann auf ein Level festgelegt werden, so dass nage die Möglichkeit hat auch Jiyu waza nach und nach zu erlernen.
- Eine andere, sehr fortgeschrittene Übungsform ist Henka waza. Hier kann z.B. eine bestimmte Angriffs-Technik-Kombination zum Start vorgegeben werden. Nage und uke studieren dann mit den jeweiligen Charakteristika der aufsteigenden Level entstehende oder auch wieder verschwindende Punkte einer möglichen Flucht von uke aus der Bewegung, oder ein Wehren dagegen, und was nage damit tun kann (Übergang in nun besser passende Technik). So kann man experimentell entdecken, dass z.B. ukes Möglichkeiten von Flucht oder Gegenwehr mit aufsteigendem Level in der Summe immer geringer werden. Natürlich erfordert dieses Training Aikidoka, die sich in den Charakteristika der Levels und in den Grundtechniken des Aikido auskennen, und die schon ein gewisses Maß an Gespür, Flexibilität und verantwortungsvollem Üben besitzen. Natürlich werden diese Dinge durch genau dieses Training gleichzeitig auch gefördert und entwickelt.
- Generell gilt aber auch, dass nicht jede Technik immer alle Level durchlaufend gelehrt werden muss. Manche Techniken entwickeln sich z.B. fast automatisch von Level 1 zu 3, vor allem solche die ukes Bewegung in einem einfachen Auf-und-Ab schlicht durchlassen - hier kann das Level 2 oft übersprungen werden. Manche Techniken sind auch im Grundaufbau einander so ähnlich, dass z.B. das Level 0 nicht noch mal geübt werden muss, sondern die neue Technik gleich in Level 1 beginnend erlernt werden kann.
- Das Level System ist ein grundlegendes Lernmodell. Im täglichen Training bedeutet dies jedoch nicht, dass jedes Mal eine gezeigte Technik immer von Level 0 beginnend und dann in Level 1, 2, 3 und 4 geübt wird. Ist eine Technik bekannt, zeigt der Lehrer diese oft auch gleich in Level 2, oder sogar 3, und lässt dies gleich üben. Sind einige Trainierende noch unsicher, so können diese zusammen dennoch erstmal im Level 1 üben. So kann das Training für alle sehr gewinnbringend sein, da jede/r immer auf einem passenden Level üben kann (in höheren Levels natürlich mindestens einen dazu fähigen Partner vorausgesetzt).
- Das Level 0 wird oft im Grundlagentraining zum Studium der inneren Aspekte verwendet. Hier steht dann oft gar nicht der ganze Ablauf einer Technik im Fokus,

sondern oft nur der Moment der Kontaktaufnahme und die folgende erste Bewegung (z.B. Katate dori tenkan), oft auch verbunden mit Ki-Tests. Oder es werden Einzelheiten von Techniken heraus gegriffen und im Level 0 geübt, z.B. der Nikyo-Hebel im Stand.

- Das Level 1 wird aufgrund seines harmonischen Flusses oft mit allseits bekannten Techniken zur reinen Einstimmung in eine Übungsstunde verwendet.
- Das Level 3 wird aufgrund seiner charakteristischen auf-und-ab Rhythmik oft auch erst einmal langsam durchlaufen (ähnlich langsam fließend wie Level 1), wobei sowohl uke als auch nage den der Gesamtbewegung innewohnenden Takt und Rhythmus studieren, bevor sie es dann frei laufen lassen. Dabei hat uke die schwierige Aufgabe, einen natürlichen Angriffstakt und -Rhythmus langsam vorzugeben, was auf ukes Seite viel Erfahrung und Verständnis voraussetzt.

- Das Level 4 wird naturgemäß eher selten, und dann meist auch nur von Dan-Trägern, geübt. Die Anforderungen an beide Übungspartner, vor allem hinsichtlich des Gespürs, des Verständnisses der Aikido-Prinzipien, aber auch bezüglich eines sehr verantwortungsvollen Umgangs mit dem Partner, würden Aikidoka in den Kyu-Rängen beim Versuch einer Interaktion im Level 4 meist einfach nur überfordern.

Es sei denn bestimmte Einzelaspekte und Prinzipien des Level 4 werden heraus gegriffen und an einem gewählten Anwendungsbeispiel zunächst langsamer geübt und studiert. Dieser Ansatz ist oft sogar unumgänglich um fortgeschrittene Aikidoka von Level 3 zu Level 4 zu bringen. Manchmal kann man auch eine bestimmte Technik vom Level 3 beginnend immer weiter komprimieren, reduzieren,... als quasi „Level 3,5“... bis eine Unmittelbarkeit entsteht die als Level 4 gelten kann. Aber letztlich sind auch dies nur Brücken, die der Aikidoka auf der Basis solider und frei verfügbarer Fähigkeiten in Level 0 bis 3 erst einmal bereits sein muss zu beschreiten.

## Zum Schluss...

Natürlich kann in so einem Artikel nur ein grober Abriss des Systems der 5 Level und seiner Bedeutung für unser Aikido-Training gegeben werden. Einzelne Aspekte werden in zukünftigen Artikeln detaillierter herausgearbeitet werden, ebenso wie bisher nur angerissene Anwendungen wie z.B. im Jiyu waza eine ausführlichere Erörterung benötigen.

Letztendlich darf jedoch nicht vergessen werden, dass das theoretische Verständnis zwar wichtig ist, und auf einem sinnvollen und fruchtbringenden Übungsweg auch erforderlich ist - jedoch muss und kann jegliches wirkliches Verständnis immer nur auf praktischem Tun und tatsächlicher Erfahrung beruhen... in diesem Sinne wünsche ich uns allen weiterhin viele Jahre des fruchtbaren gemeinsamen Trainings auf der Matte! ●