

## Ukemi, mehr als nur Fallschule

Vor nicht allzu langer Zeit durfte ich in unserem Verein meinen ersten Anfängerkurs halten. Die Übungsleiter-Ausbildung noch in guter Erinnerung, habe ich mich bevor es losging gefragt, was ich „meinen“ Anfängern in diesem Kurs eigentlich beibringen möchte. Die offensichtlicheren Dinge sind mir sofort eingefallen: Ude osae - klar. Shihonage, vielleicht auch ein paar fortgeschrittenere Techniken. Etikette im Dojo. Fallschule: ushiro ukemi, mae ukemi, vielleicht sogar schon ein Vorgeschmack auf yoko ukemi? Aber Moment mal, a propos ukemi!

Hier blieb ich hängen. Beinhaltet ukemi nicht mehr als nur Fallschule? Und wenn ja, was genau und wie bringe ich es bei? Ich fing an, mich mehr mit diesem Thema zu beschäftigen und bin dabei auf viele interessante Dinge gestoßen, die erfahrene Aikidoka gesagt und geschrieben haben. Und mir ist einmal mehr klar geworden, wie spannend ukemi ist.

In den meisten Fällen wird ukemi bzw. uke als Angreifer übersetzt. Das Wort Angreifer an sich bedeutet aber nichts weiter, als dass eine Person einen Angriff einleitet. Die Aufgabe des uke würde in diesem Fall nicht über den bloßen Angriff selbst hinausgehen. Beinhaltet die Rolle des uke nicht viel mehr als das? Eine Technik hört nicht auf, nachdem nage die Angriffslinie verlassen hat und dementsprechend hat auch uke nach dem Angriff an sich noch ein paar Dinge zu tun, die Teil seiner Rolle sind. Ukes Rolle auf den Angriff allein zu reduzieren, würde dem, wie wir uns als Übungspartner verhalten sollten, nicht gerecht werden. Allzu oft scheint es, dass gerade Anfänger den Eindruck haben, uke zu sein sei eine Art Pause vom Denken wenn man nicht gerade selber nage ist. Dabei können wir als uke mindestens genauso viel lernen wie in der Rolle des nage, und Qualität und Lerneffekt des Trainings nehmen mit den Fähigkeiten des uke proportional zu. Bei der genaueren Betrachtung des Wortes uke treten weitere Aspekte des ukemi zutage. Das Kanji für uke entstammt dem Bild von zwei Händen, eine von oben und eine von unten kommend, die einander ein Boot reichen. Die wörtliche Bedeutung dieses Kanji ist akzeptieren oder annehmen, sie hat also mit angreifen erst einmal nichts zu tun. Ukemi ist demnach der annehmende, akzeptierende Körper. Auch im Englischen sagt man „to take ukemi“, also „ukemi nehmen“ und nicht uke sein oder angreifen. Aber was bedeutet das für uns im Training?

Zu allererst kann man annehmen im eigentlichen Sinn verstehen: genauso wie wir im täglichen Leben Dingen ausgesetzt sind, gegen die wir entweder ankämpfen oder die wir akzeptieren – also annehmen – können, gilt es, auch als uke unsere Rolle anzunehmen. Als uke akzeptieren wir von vorneherein, dass wir am Ende der Technik derjenige sein werden, der fällt. Terry Dobson schrieb dazu in seinem Buch *It's a lot like dancing*: „Uke muss die grundlegende Voraussetzung akzeptieren, dass derjenige der angreift im gleichen Moment schon besiegt ist. Indem er angreift, hat er schon verloren. Bei Aikido lernt man als uke mehr als in der Rolle des nage, weil man dabei lernt, mit Hingabe zu akzeptieren, was einem zustößt.“

Wir greifen nicht an, um zu kämpfen oder weil wir „gewinnen“ wollen. Wir greifen an, weil wir unserem Gegenüber die Möglichkeit geben möchten, etwas zu lernen - und nach dem Rollenwechsel wird unser Partner uns hoffentlich den gleichen Gefallen erweisen. Auch wenn es bei fortgeschrittenem Training hilfreich und sogar notwendig ist, dem Partner eventuelle Schwächen in der ausgeführten Technik aufzuzeigen, sollte die Intention des ukemi nicht darauf auszielen, beweisen zu wollen, wer was besser kann. Vor allem, da die Fähigkeit, eine Technik an der richtigen Stelle zu blockieren (also dort, wo ein Block oder ein Widerstand wirklich Sinn macht, so dass der Übende auch tatsächlich etwas dabei lernt) ein fortgeschrittenes Verständnis für diese Technik voraussetzt. Das wiederum führt zum nächsten Punkt:

In unserem Verband ist die Fallschule offiziell mit der Prüfung zum Blaugurt abgeschlossen. Auch wenn es sicher richtig ist, von einem Blaugurt zu erwarten,

dass er aus allen Lagen spontan fallen kann, so fängt meiner Meinung nach das wirkliche Erlernen des ukemi dann erst richtig an. Ein guter uke kennt die zu übende Technik so gut, dass er versteht, an welcher Stelle es sinnvoll ist, nage eine eventuell offene Deckung o.ä. zu zeigen und weiß auch, wie die geeignete Reaktion auf diese Schwachstelle aussehen sollte. Gleichzeitig ist es ukes Aufgabe, genau die Bedingungen herzustellen, die vorhanden sein müssen, um eine bestimmte Technik angemessen und geeignet zu machen. Ich denke, dass dies eine wirkliche Herausforderung für uns als uke darstellt.

Ein Beispiel: Beim Üben von ude osae irimi dreht sich uke aus der Technik, um nage zu demonstrieren, dass der Hebel nicht richtig sitzt. Er mag damit sogar richtig liegen. Aber abgesehen von der Tatsache, dass uke dabei nage aus den Augen verliert, dreht er ihm noch dazu schutzlos seinen Hinterkopf zu und seinen eigenen Arm auf den Rücken. Ukes Verhalten ist aus mehreren Gründen sinnlos:

- der Angriff durch uke wird dabei nicht aufrechterhalten
- sein Verhalten wäre in der Realität für ihn sogar gefährlich weil er sich selbst wie erwähnt in eine ungünstige Position bringt
- ukes Reaktion würde die Anwendung einer anderen Technik erfordern und somit die Übung für Nage nutzlos machen.

Das bedeutet einerseits, dass wir bei jeder neuen Technik neu lernen müssen, wie wir uns als uke zu verhalten haben. Da die „neuen Techniken“ ja zum Glück nicht auf Blaugurt-Ebene aufhören, heißt das, dass auch die Fallschule zumindest im Sinne des ukemi quasi nie abgeschlossen sein kann.

Andererseits bedeutet es, dass wir eine Technik von beiden Seiten verstehen müssen. Nur wenn man sowohl die Seite von uke als auch die von nage nachvollziehen und ausführen kann, hat man eine Technik wirklich verinnerlicht. Es ist wohl kein Zufall, dass man einen fortgeschrittenen Aikidoka häufig am guten ukemi erkennt.

Das Zusammenspiel von Aktion und Reaktion wird besonders bei kumitachi mit dem bokken deutlich. Die Abfolge der Schläge und Abwehrbewegungen basieren auf „logischen“ Reaktionen beider Partner. Auch hier muss uke seine Rolle verstehen und stets konzentriert bleiben, um den Fluss und Sinn der Übung zu gewährleisten. Ukemi kann uns noch mehr lehren. Gerade bei Anfängern weisen wir darauf hin, dass uke nicht freiwillig fallen sollte, bevor es zu kuzushi – der Gleichgewichtsbrechung durch nage – gekommen ist. Besonders Anfänger tendieren aufgrund ihrer noch nicht ausgebildeten Fallschule dazu, abzurollen oder auf den Boden zu gehen, bevor die Technik wirklich zu Ende geführt wurde. Sie sind der Technik deshalb einen Schritt voraus, anstatt sie bewusst zu spüren und sich dem Partner und auch der Technik selbst anzuvertrauen.

Auf der anderen Seite kommt es vor, dass uke nachdem er nage angegriffen hat und eine Technik eingeleitet wurde, an dem ursprünglichen Angriff fest hält, anstatt zu versuchen, sein Gleichgewicht wieder zu finden oder selbst zentriert zu bleiben. Uke hinkt dann der Technik hinterher, anstatt sich ihrem Fluss anzupassen. In beiden Fällen mangelt es an der Fähigkeit, spontan im Hier und Jetzt zu agieren und zu reagieren. Mit anderen Worten: zanshin und mushin- zwei der Säulen des Budo - sind nicht vorhanden. George Ledyard schreibt dazu: „Es geht bei ukemi in keinem Fall um das vorschnelle Fallen von uke. Die gesamte Interaktion zwischen zwei Partnern findet in der Gegenwart statt, nicht in der Vergangenheit (festhalten an einem Angriff der nicht mehr sinnvoll ist) und auch nicht in der Zukunft (rollen bevor nage den eigentlichen Wurf ausführt). Das macht Aikido zu einer Form von Meditation.“

Last but not least lohnt es sich für uke auch noch in anderer Art, während seines Angriffes konzentriert zu sein: Vor allem beim Training mit fortgeschritteneren

Aikidoka hat man die Gelegenheit zu spüren, wie sich eine Technik anfühlt, wenn sie richtig ausgeführt wird. Jeder der schon einmal das Vergnügen hatte, einen hochrangigen Meister angreifen zu dürfen, wird bestätigen, dass man dabei Dinge spürt, die man in Form von Worten oder auch durch bloßes Zusehen nicht so leicht verstehen würde. Man kann so seine eigene Technik mit der des Partners vergleichen und verfeinern, vorausgesetzt man ist aufmerksam und offen für diese Form des Lernens.

Aber wie bringt man nun einem Anfänger bei, ein „guter“ uke zu sein? Welche praktischen Tips kann man geben? Worauf kommt es neben der richtigen Intention und der Konzentration noch an? Hier ist eine Sammlung von Hinweisen und Ratschlägen, die ich persönlich hilfreich finde:

- Allgemein gelten natürlich alle Prinzipien, die nage anwendet auch für uke. Das heißt konkret: versuche immer, zentriert zu bleiben, behalte deine Hände vor deinem Zentrum, behalte Augenkontakt mit deinem Partner so weit es möglich ist und arbeite in einer Geschwindigkeit, die dein Partner bewältigen kann.
- Versuche, die richtige ma-ai beizubehalten. Auch für einen Angreifer ist es wichtig, weder zu nah an nage zu sein (z.B. Gefahr eines Schlages oder Atemis) noch zu weit von ihm entfernt zu sein (immerhin ist es ja das Ziel von uke, nage anzugreifen und dafür muss man natürlich „ran an den Feind“).<br>
- Bleibe beweglich. Dies bezieht sich nicht nur auf die Fußarbeit, sondern auch auf Körperspannung und die Extremitäten. Durchgestreckte Arme und Beine bergen nicht nur die Gefahr der Verletzung weil sie leicht überdehnt oder gar gebrochen werden können, sie lassen noch dazu keine Möglichkeit, zu reagieren. Betrachtet man Aikido aus der Warte der Selbstverteidigung, so ist es im eigenen Interesse, den Handlungsspielraum so offen wie möglich zu lassen. Mit leicht gebeugten und lockeren Gelenken ist man immer auf dem Sprung und reaktionsfähig.
- Sei auf der Hut und reagiere auf das, was dir nage entgegenbringt. Wenn dir nage ein atemi gibt, dein Gesicht oder andere Körperteile nahe an Nages Ellbogen/Knie sind etc. solltest du deine Hände zum Schutz heben oder dem atemi ausweichen. Stehe nicht stocksteif da, wenn sich Nages Faust deinem Gesicht nähert und erwarte nicht, dass nage das atemi schon rechtzeitig stoppen wird. Natürlich ist es oberste Priorität, den Trainingspartner nicht zu verletzen, aber ohne konsequente Angriffe und atemis ist kein fortgeschrittenes Training möglich. Es ist deine Aufgabe, dich aus dem Gefahrenbereich zu entfernen und zu schützen, genau wie es nages Aufgabe ist, deinem ernst gemeinten und konsequenten Schlag zum Kopf bei shomen uchi auszuweichen.
- Behalte ein Mittelmaß an Körperspannung. Sei nicht schlaff wie eine Puppe, aber auch nicht steif wie ein Brett. Ich habe mal gehört, dass ein Meister gesagt haben soll, dass man als uke wie guter Teig sein muss: nicht zu weich aber auch nicht zu hart, sondern gerade so geschmeidig, dass man ihn gut kneten kann.
- Versuche während der gesamten Technik, dein Gleichgewicht wieder zu erlangen oder zumindest deine Position zu verbessern. Wenn du nach unten gedrückt wirst, solltest du versuchen, dich wieder aufzurichten. Wenn du weg geschoben wirst, solltest du dagegen halten. Das bedeutet nicht, dass du mit dem Partner rangeln sollst, sondern dass du ihm die nötige Energie lieferst, die er braucht, um die Technik zu üben.
- Versuche vor allem bei Fassangriffen, den Kontakt mit nage zu halten. Greife nages Handgelenk nicht vom Zeigefinger sondern vom kleinen Finger aus, so wie man auch ein bokken hält oder bei tekubi osae greift. Dadurch schließt sich der Spalt zwischen deiner Handfläche und dem Handgelenk von nage. Versuche, diese Verbindung zu halten, indem dein Griff stabil aber dein Arm locker ist und du nages Führung folgst.
- Dein Angriff endet nicht, nachdem ein Schlag ausgeführt oder die Hand des Partners ergriffen wurde. Er endet erst, wenn nage die Technik zu Ende geführt hat. Also sollte auch die Absicht des Angriffes bis zum Schluss aufrecht erhalten werden.

Alle diese Tips und Aspekte zusammen sind eine ganze Menge an Informationen und sie zeigen, dass ukemi wirklich eine Kunst für sich ist, die nicht vernachlässigt werden sollte. Genau so wie wir uns gute ukes wünschen, schulden wir es unseren Trainingspartnern, als Angreifer nach unseren jeweiligen Fähigkeiten unser Bestes zu geben. Ich würde mir wünschen, von den Meistern des DAB mehr über die Rolle des uke zu hören. Wir könnten sicher viel dabei lernen.

Die Auseinandersetzung mit diesem Thema hat mir auf jeden Fall nicht nur verdeutlicht, was ich „meinen“ Anfängern über ukemi beibringen möchte, sondern auch, wie viel ich selbst noch darüber zu lernen habe. Fortgeschrittenes ukemi ist sicherlich eine Herausforderung, die es sich lohnt anzunehmen. Oder um es in O-Senseis Worten zu sagen: „Ohne ukemi kann das Üben der waza keine Früchte tragen.“

Artikel von Sonja McGough

Quellen:

Terry Dobson, It´s a lot like dancing

Dave Lowry, Sword and Brush

Mitsugi Saitome, The Principles of Aikido

George S. Ledyard, monatliche Kolumne bei [www.aikiweb.com](http://www.aikiweb.com), The Nature of Ukemi.