DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

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

Kokyu-nage gegen Ushiro-ryokata-tori

Durch die entsprechende Stellung bzw. sein Verhalten

Bild 1

signalisiert Nage bereits im Vorfeld (wie auch bei anderen Techniken), dass es für Uke sinnvoll erscheint, von hinten mit beiden Händen im Schulter- bzw. Oberarmbereich zu fassen (Nage führt/lenkt bereits im Vorfeld).

Uke benötigt für die Überwindung der Distanz bereits eine gewisse Bewegungsenergie; das bedeutet, für Uke ist eine Bewegung erforderlich.

Ergänzend wird von Nage eine Vor- wärtsbewegung (mit leichter Drehung) ausgeführt. Dadurch wird der Angriff „erschwert“; gleichzeitig erhöht sich die Angriffsenergie bzw. Zentrumsübertragung.

Bild 2

Bild 3

In der weiteren Folge dreht Nage seine Ellenbogen nach außen bzw. etwas nach oben. Dadurch wird Uke zusätzlich beschleunigt.

Bild 4

Die konsequente Fortsetzung der Bewegung von Nage führt dazu, dass Uke sein Gleichgewicht verliert.

Bild 5

Nage bewegt nun sein Zentrum leicht nach unten und weiter nach vorn. Dabei kommt Uke an der linken bzw. rechten Schulterseite von Nage vorbei zum Fallen.

Bild 6

Kokyu-nage gegen Ushiro-kakae-tori

Auch hier wird durch entsprechende Positionierung dem Uke die Möglichkeit „geboten“, einen Angriff von hinten zu wählen. Uke versucht mit beiden Armen, Nage zu umklammern.

Bild 7

Dieser behält im Vorfeld stets (leichten) Blickkontakt. Dadurch ergibt sich bereits eine Bewegungsrichtung/Vorzugsrichtung für die Führung zum abschließenden Wurf (entsteht der Kontakt zuerst links und dann rechts, fällt Uke an der rechten Seite von Nage vorbei bzw. umgekehrt).

Sobald Uke in Kontakt mit Nage kommt, bewegt sich Nage (leicht kreisförmig) nach vorne. Dabei setzt er ein Bein vor.

Bild 8

Uke erfährt dadurch eine Beschleunigung. Gleichzeitig öffnet Nage die Arme nach außen, sodass sich die Zentrumsübertragung auf Uke erhöht.

Bild 9

Uke verliert dabei das Gleichgewicht und fällt aus der Rückseite von Uke über eine Schulterseite nach vorn.

Bild 10