DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Was sorgen doch diese beiden Begriffe für Verwirrung. In der Prüfungsordnung tauchen sie im Zusammenhang mit dem Randori auf, wonach dieses zum 2., 4. und 5. Dan in Kakari-geiko auszuführen ist, alle anderen in Ju-no-geiko. Die Übersetzung der Begriffe wird wie folgt angegeben:

Ju-no-geiko: geschmeidige (weiche) Übungsform
Kakari-geiko: „kraftvolle“ Übungsform

Da kann der unerfahrene Aikidoka schon mal über die Begrifflichkeiten stolpern, wo doch die Techniken allgemein zu höheren Graden hin geschmeidiger und eben nicht kraftvoller werden sollen.
Wie sind diese Begriffe zu verstehen? Aufgrund der allgemein vorhandenen Verwirrung gerade bei den unteren Graden wurde das Thema auf dem Bundeswochenlehrgang III in Bad Blankenburg von den Teilnehmern gemeinsam mit den Bundestrainern Alfred Heymann und Karl Köppel erörtert. Die Diskussion machte deutlich, dass eher der zweite Begriff falsche Schlussfolgerungen zulässt, der erste jedoch passend erscheint. Insgesamt einigte man sich mehrheitlich auf die folgenden Beschreibungen:

Ju-no-geiko: weiche Übungsform
Kakari-geiko: fortgeschrittene Übungsform

Die deutschen Begriffe sind nicht als wortgetreue Übersetzungen anzusehen, sondern sollen die Bedeutung klar machen. Zum Beispiel muss der Prüfling zum 1. Dan genau wie bei der Prüfung zum 2. Dan ein Randori gegen einen Angreifer demonstrieren, jedoch muss er ein wesentlich höheres Niveau darbieten. Dies bedeutet, auch bei konsequenterem Angreifen des Uke, eine gleichbleibende Geschmeidigkeit der Techniken des Nage. Kakari-geiko soll also keineswegs zu einem „Gerupfe“ verleiten unter der Fehlannahme, man würde durch besonders schnelle oder kräftige Formen bei einer Prüfung Extrapunkte sammeln.
Wer fleißig sein Randori übt und sich in den freien Formen verbessert, wird automatisch die Techniken präziser, dynamischer und damit konsequenter ausführen. Damit ist die Prüfungsanforderung Kakari-geiko erreicht, ohne dass Nage bewusst etwas an der Ausführung ändert.

Patrick David,
USC Clausthal-Zellerfeld e. V.