



# Aiki-Jo Kata mit Reiner Brauhardt, 7. Dan Aikido DDK

Aiki-Jo ist eine ausgewählte Form in der Anwendung des Stabes, wie es von Meister Morihei Ueshiba gelehrt wurde. Eine Form, die von vielen Aikidoka geübt wird, um ein vertieftes Verständnis für die Kampfkunst Aikido zu erhalten. Vor dem Erlernen einer Kata, üben Schüler immer wieder die Grundformen (Kihon), damit sich das Spektrum erweitert und festigen kann. Unter einer Kata verstehen die Budodiziplinen einen fest definierten Übungsablauf, verschiedener, aneinander gereihter Techniken. Die Elemente einer Kata sind unterschiedlich lang und je nach Kenntnisstand der Ausübenden in der Technik breit gefächert. Reiner Brauhardt (7.DAN Aikido) zeigt eine der vielen Aiki-Jo Kata, die unter der Bezeichnung „Ju-go“ gelehrt wird. Nach den Erfahrungswerten von R. Brauhardt ist diese Kata insbesondere auch für Anfänger geeignet, da sie viele Grundelemente berücksichtigt. Mit zunehmendem Training und Erfahrung werden weitere Formen unterrichtet.

## Jo-Kata

Kata ist ein fest definierter Übungsablauf verschiedener, aneinander gereihter Grundtechniken. Die Länge und der Schwierigkeitsgrad können variiert werden, um zu einem dynamischen und kraftvollen Bewegungsablauf zu kommen. Die Elemente einer Kata sind unterschiedlich lang und können als Hilfe für den Anfänger mitgezählt werden. Alle Bewegungsabläufe können auseinander genommen und zu einer fließenden Sequenz zusammengesetzt werden. Alle Sequenzen sollten einzeln geübt und verinnerlicht werden, erst dann zu einem ganzen zusammengesetzt werden. Zusätzlich sollten immer beide Seiten geübt werden, erst gegen einen fiktiven Uke und später mit dem Partner zusammen.

Die Fotoaufnahmen sollen als Lehrhilfe und Gedächtnisstütze dienen, einen Lehrer und das regelmäßige Üben können sie nicht ersetzen.

