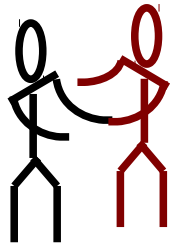
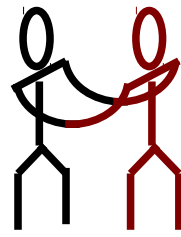


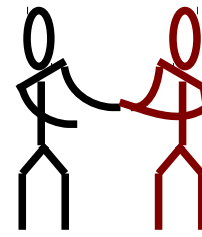
Katate tori gyako hamni  
eine Hand fasst eine Hand



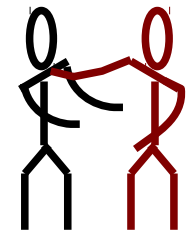
Katate tori ai hamni  
eine Hand fasst eine Hand



Ryote tori  
zwei Hände fassen zwei Hände



Katate ryote tori  
zwei Hände fassen eine Hand



Mune tori  
Griff zu Revers

TORI  
Griff/Hand  
KATATE  
eine Hand  
RYOTE  
zwei Hände



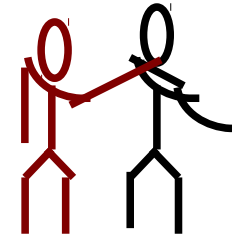
Ushiro ryote tori  
zwei Hände fassen zwei Hände  
von hinten



Ushiro kata tori  
zwei Hände fassen zwei Schultern  
von hinten (Kittel)

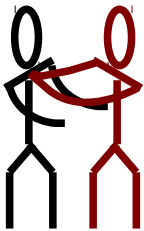


Ushiro kakae tori  
der Gegner wird umklammert  
von hinten

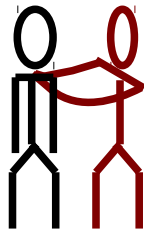


Ushiro eri tori  
der Griff zum Kragen mit einer Hand  
von hinten

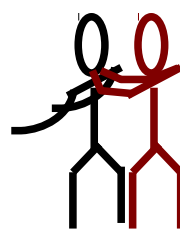
USHIRO  
von hinten



Kubi shime  
würgen von vorn



Yoko Kubi shime  
würgen von der Seite

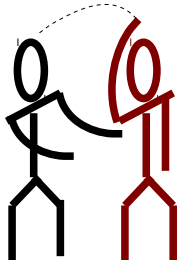


Ushiro Kubi shime  
würgen von hinten

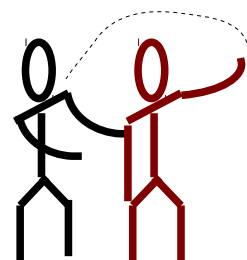


Ushiro katate Kubi shime  
würgen von hinten mit  
gefasster Hand

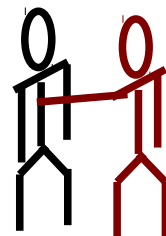
KUBI SHIME  
würgen



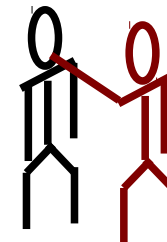
Shomen uchi  
schlag von oben zum Kopf



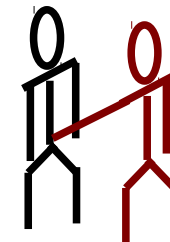
Yokomen uchi  
schlag von der Seite zum Hals



Shomen tski  
chudan  
Fauststoß zum Bauch



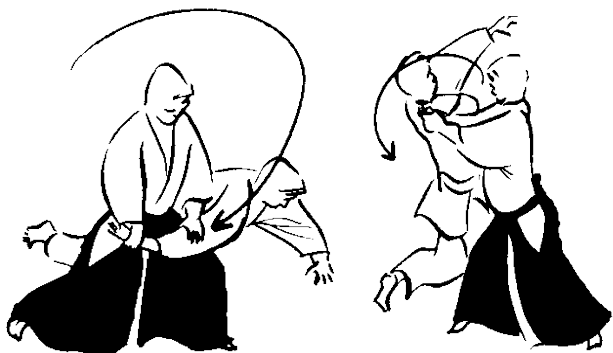
Shomen tski jodan  
Fauststoß zum Kopf



Shomen tski gedan  
Fauststoß zum Unterleib

UCHI  
Schlag  
Tski  
Fauststoß

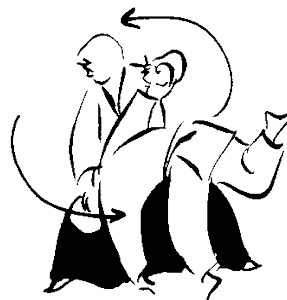
# Neue Techniken in der Kyu-Prüfung



GELB- 5. Kyu

Ude Oase – ikkyo  
aus allen Fass-Angriffen  
von vorne

Shiho Nage  
aus allen Fass-Angriffen  
von vorne



ORANGE-4. Kyu

Ude Oase - ikkyo  
aus allen anderen  
Angriffen außer  
würgen und umklammern

Shiho Nage  
aus Ushiro ryote tori  
und Yokomen uchi

Irimi Nage  
aus Katate und Ryote  
tori

Kaiten Nage Uchi  
aus Katate tori und  
Yokomen uchi



GRÜN-3. Kyu

Koite mawashi -nikkyo  
aus allen Angriffen außer  
würgen und umklammern

Irimi Nage  
aus Ushiro ryote tori,  
Katate ryote tori  
und den Schlag-Angriffen

Kaiten Nage Soto  
aus Katate Tori und  
den Shomen Angriffen

## Neue Techniken in der Kyu-Prüfung

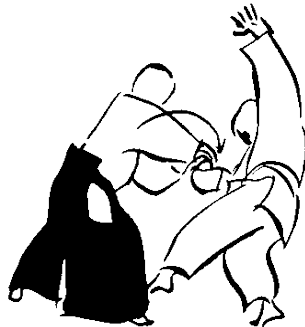


Tekubi – Yon kyo  
aus allen Angriffen außer  
würgen und umklammern

Aiki Otoshi  
aus Ushiro-ryote tori und  
Ushiro kakae tori sowie Ushiro  
und Yoko kubi shime

Koshi Nage aus allen  
Angriffen außer Katate  
und Katate Ryote tori und  
Ushiro Ryote tori

Blau- 2. Kyu



Ude Nobashi -gokyo  
aus Yokomen uchi

Kote Gaeshi aus  
Katate, Katate  
Ryote und Raote tori  
sowie Ushiro Ryote und  
Eri tori und den Schlägen

Koshi Nage Hiji  
garami aus Ushiro  
Ryote tori

Koshi Nage Kote  
hineri aus Ushiro  
Ryote tori

Juji Garami aus  
Ushiro Ryote tori

Braun- 1. Kyu

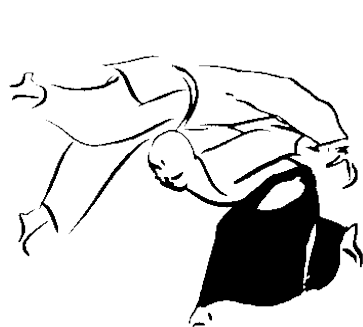
**Kokyu Nage** diverse aus

- Ryote tori - Ude Oase, durchtauchen s.u., Kote hineri, Kokyo ho außen drehen gg. Hand Irimi Nage falschrum s.u., auch gedreht
- Katate ryote tori - außen drehen gg. Hand durchtauchen, seine Hände über seinen Kopf
- Ushiro ryokata tori - im Kreis weiterführen und drunter tauchen,
- Ushiro kakae tori - im Kreis weiterführen und drunter tauchen,
- Yokomen Uchi - direkt in den Arm, falschrum eintreten gg. die Hand, aufnehmen Ude Oase und Kote hineri
- Shomen uchi - direkt in den Arm nach hinten und nach vorne, Ude Oase, Kote hineri

**Tenchi Nage** aus Ryote tori, Mune tori, Ushiro eri tori, Yokomen und Shomen uchi, Shomen tski

**Sumi Otoshi** aus Ryote tori, Katate tori,

**Ude kime Nage** aus Ryote tori, Shomen uchi, Shomen tsuki,



**Ude Garami** aus Katate tori, Shomen uchi, Yoko tsuki (soto),

**Ude Kime Oase** aus Katate tori, Yokomen uchi, Shomen tsuki

Neue Techniken in der 1. Dan-Prüfung

## GRUNDTHEMA: UNTEN BLEIBEN

Shiho Nage irimi gg. Katate tori ai hamni  
Shiho Nage tenkan gg. Katate tori ai hamni

Shiho Nage irimi gg. Katate tori gyako hamni  
Shiho Nage tenkan gg. Katate tori gyako hamni

**Mach einen Ai-hamni draus, zugreifen bevor er fasst**

Shiho Nage irimi gg. Ryote tori  
Shiho Nage tenkan gg. Ryote tori

Kaiten Nage Uchi irimi gg. Katate tori ai hamni  
Kaiten Nage Uchi tenkan gg. Katate tori ai hamni

**Mach einen Ai-hamni draus, zugreifen bevor er fasst**

Kaiten Nage Uchi irimi gg. Katate tori gyako hamni  
Kaiten Nage Uchi tenkan gg. Katate tori gyako hamni

Kaiten Nage Soto irimi gg. Katate tori ai hamni  
Kaiten Nage Soto tenkan gg. Katate tori ai hamni

**Mach einen gyako-hamni draus, zugreifen bevor er fasst**

Kaiten Nage Soto irimi gg. Katate tori gyako hamni ganz unten, ganz klei  
Kaiten Nage Soto tenkan gg. Katate tori gyako hamno ganz unten, ganz klei

Tenchi Nage direkt gg. Ryote tori  
Tenchi Nage mit gr. Aufnahme gg. Ryote tori **keine gute Idee**

Sumi Otoshi irimi gg. Katate tori ai hamni  
Sumi Otoshi tenkan gg. Katate tori ai hamni

**Für Tenkan: Die Tekatana über das Handgelenk bringen**

Sumi Otoshi irimi gg. Katate tori gyako hamni  
Sumi Otoshi tenkan gg. Katate tori gyako hamni

**Für tenkan: mit der freien Hand schneiden**

Ude kime Nage irimi gg. Katate tori ai hamni  
Ude kime Nage tenkan gg. Katate tori ai hamni

**Das ist der einfachere**

Ude kime Nage irimi gg. Katate tori gyako hamni  
Ude kime Nage tenkan gg. Katate tori gyako hamni

**Mach einen Ai-hamni draus zugreifen bevor er fasst**

Ude Oase irimi gg. Katate tori ai hamni 1x  
Ude Oase tenkan gg. Katate tori ai hamni 1x

**Tenkan an sich vorbei fallen lassen – ganz schnell**

Ude Oase irimi gg. Katate tori gyako hamni 1x  
Ude Oase tenkan gg. Katate tori gyako hamni 1x

**Tenkan ist SCHEISSE: Leicht nach außen reingehen, dann Arm unter Zug halten und drehen – erfordert einen eigenen gaaanz langen Arm**



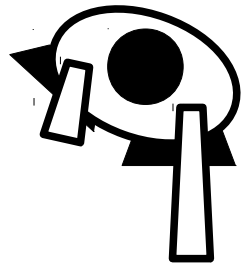
## 2. Dan

## Hamni hantachi

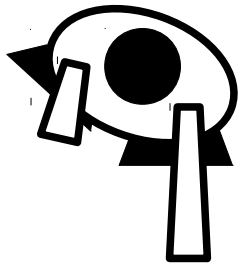
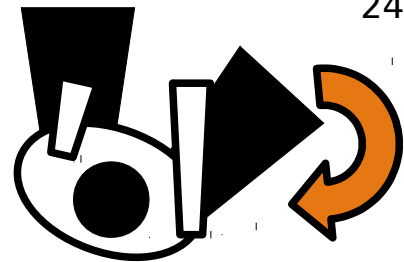
## gegen Fasstechniken

# Knietechniken auf 2. Dan

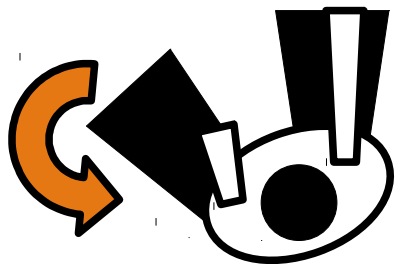
## Gyako hamni



1. Shiho Nage Irimi
9. Kaiten Nage Soto Irimi
10. Katen Nage Soto Tenkan
16. Sumi Otoshi Tenkan
19. Ude Kime Nage Irimi (nicht greifen lassen)
23. Ude Oase Irimi
24. Ude Oase Tenkan (nach außen)



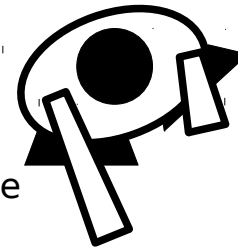
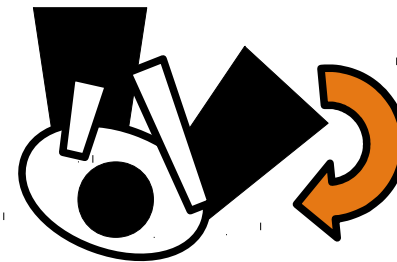
2. Shiho Nage Tenkan
5. Kaiten Nage Uchi Irimi
6. Kaiten Nage Uchi Tenkan
- 13-14 Tenchi Nage groß aus Ryote
15. Sumi Otoshi Irimi
20. Ude Kime Nage Tenkan (nicht greifen lassen)



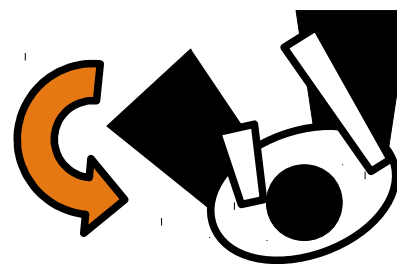
## Ai hamni



4. Shiho Nage Tenkan
7. Kaiten Nage Uchi Irimi (nicht greifen lassen)
8. Kaiten Nage Uchi Tenkan (nicht greifen lassen)
12. Kaiten Nage Soto Tenkan (nicht greifen lassen)
18. Sumi Otoshi Tenkan
22. Ude Kime Nage Tenkan

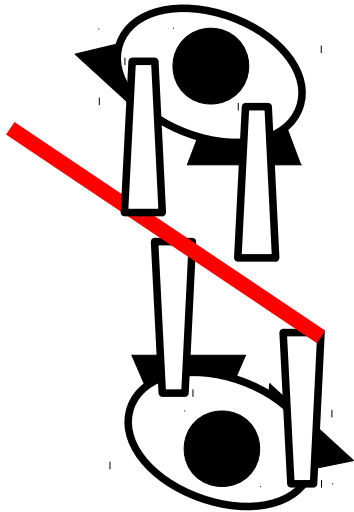


3. Shiho Nage Irimi
11. Kaiten Nage Soto Irimi (schneiden)
17. Sumi Otoshi Irimi
21. Ude Kime Nage Irimi
25. Ude Oase Irimi
26. Ude Oase Tenkan (nach außen)

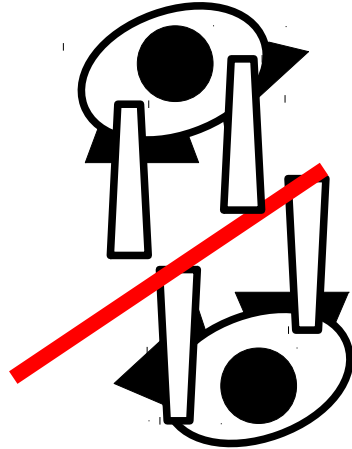


Die Kniestellung bereitet die notwendige Ausweichbeweg

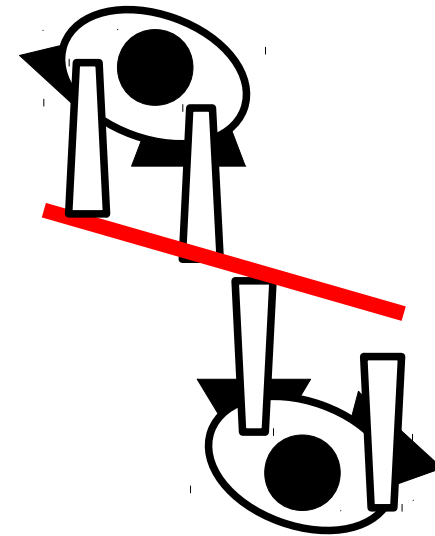
## Stabtechniken - Führungstechniken auf 2. Dan



Die Hände kommen mittig zur greifen – abwechselnd mit Ukes Händen  
-aufnehmen und oben oder unten herum umlenken  
-direkt eintreten und Shiho Nage  
-aufnehmen Mawashi gegen die Hand an der Spitze  
- Stab auf hinterer Hand drehen Kote hineri  
-über Kopf führen Koshi Nage tenkan



Die Hände kommen am hinteren Ende zu greifen – abwechselnd mit Ukes Händen  
-Mawashi gegen die Hand am Ende  
-Spitze unter hinterer Schulter einparken und mit Zug arbeiten Kokyū Nage  
-Stab auf hinterer Hand drehend – Kote hineri  
-Kaiten Nage Uchi



Die Hände kommen am vordern Ende zu greifen  
-Schaukler  
-Spitze unter hinterer Schulter einparken und mit Zug arbeiten Kokyū Nage  
-über Kopf führen und groß unten herum wegziehen

und dann kann man den Stab vor Zugriff auf der vorderen Hand drehen...

Auswahl zum 4. Dan: unterum – Abwurf, obenrum IrimiN. Tenkan, untenrum – Ude Garami, Stab drehen – unten lassen und in mawashi reinlaufen lassen, Stab HOCH (Zug!) - drunter durch – koshi, Selber die Stabseite wechseln mit leichtem Druck nach außen – umgreifen und im großen Bogen oben rum nach hinten auf den Boden, Shiho Nage Mit oder ohne Aufnahm, selber unterm gezogenen Stab durch und auf die Schienbeine, Koshi Nage aus einem Shiho Nage Eingang

# Stabtechniken - Abwehrtechniken auf 2. Dan

## Yokomen Uchi

Shiho Nage – extreme Führung nach außen

**Dann einenn Koshi draus bauen**

Irimi Nage Tenkan – deutliche Aufnahme oder falsch rum eintreten

Koshi Nage Tenkan – über Kopf

Kokyo Nage unter Schulter – Zug – unten herum

Kote mawashi – auch falsch rum reingegangen

**Falsch rum reingehen – Irimi Nage tenkan**

## Shomen Uchi

Kote Gaeshi

über die Klinge bei deutlich gestopptem Schlag

Shiho Nage mit Aufnahme innen

**Ude kime Nage wie in 4. Kata**

**Kokyu Nage innen falschrum eingetreten**

## Kauleiste

**Kokyu Nage seitlich vorbei laufen lassen wie Ude oase**

**Kokyu Nage auf einer Seite nehmen und drunter durch**

Yokomen uchi in ganz groß mit nur einer Hand am Ende

**Koshi Nage ganz direkt rein gegangen**

Zweiter Angriff, wenn der erste vorbei geht (Rückhandspiel)

**Irimi Nage gewürgt**

**Irimi Nage Kopf von oben genommen und Arm über den Knien brechen**

## Shomen tski

**Kote Gaeshi außen**

**HHH außen**

Ude kime Nage außen

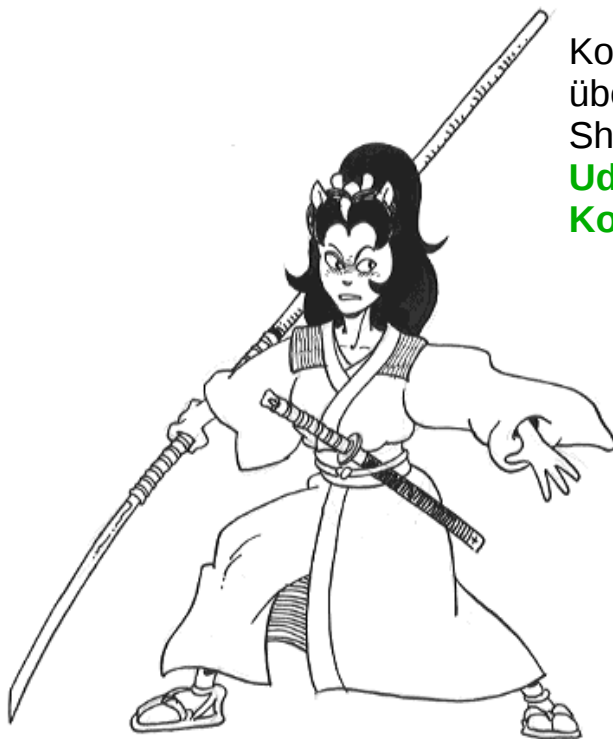
**Juji Garami außen**

Kote mawashi – innen

Kokyo Nage – außen mit Drehung

**Der Chudziak – außen – mit der vorderen**

**Hand verlängern andersrum drehen - kokyu**



To Todd — ALWAYS THE BEST

STAN SAKAI 坂井 史



## Messertechniken - Abwehrtechniken auf 3. Dan

### Gegen Shomen tski

Kote gaeshi – ergibt sich logisch **und kann mit der Handkante entwaffnet werden vor Hebel**

Kote mawashi - mit außen und ohne innen Goldrändchen

**Ausweichen nach außen, Kopf unter den Arm nehmen, Arm brechen – der Würger**

Ude kime oase – ergibt sich logisch

Kote hineri – außen mit Aufnahme und Udo bedrohen!

### Gegen Shomen uchi

Kote gaeshi – außen ausgewichen

Kote mawashi - mit außen und ohne innen Goldrändchen

Kote hineri – innen ausgewichen

der Wolfgang – Ude kime oase – Kote mawashi – Fingerhebel

### Gegen Yokomen uchi

Shiho Nage – **klassisch mit dem Messer an Ukes Kehle**

**oder als Koshi seitlich abwerfen**

**oder als Verkettung mit gaeshi hinten dran!**

Kote Gaeshi tenkan **oder tief geführt und am Uke-Oberschenkel entwaffnet**

Shiho Nage verkürzt - ganz früher Eingang außen

Ude Nobashi tenkan – ganz hinten

Ude kime oase



## Gegen Chudan Yoko tski uchi

Irimi Nage – mit Würgeende, Ellenbogen von unten nehmen, Knie auf vorderen Rippenbogen

Kote hineri – vorbei und dann drunter durch

Kote gaeshi – Handgelenk weit umgreifen

Alle Heben wie hineri

**Ude garami mit sauberer Handkantenführung**

## Gegen Chudan Yoko tski soto

Ude garami – klassisch **neee**

Kote mawashi - mit Bremse und markanter Grifftechnik **nach außen!!!**

Kote gaeshi tenkan – vorbeileiten und dann hinterher

## Gegen Mune tori – Yokomen/Shomen uchi

Shiho Nage – sehr eng unter beiden Armen durch

Ude Oase - klassisch

**Reingehen und über den Unterarm ablaufen lassen kote hineri**

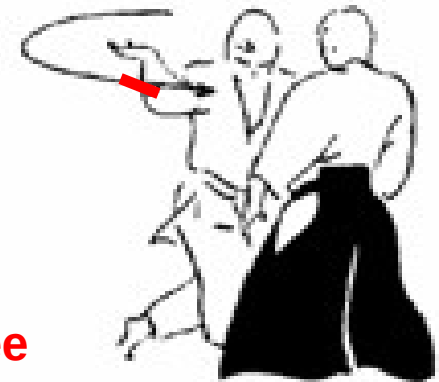
Ude Garami – brutal gegen Haltehand **neeee**

## Gegen Sode tori – Yoko tski soto

immer gegen Sode-Hand

Ude Garami – brutal gegen Haltehand oder groß mit Aufnahme **neee**

Kote Mawashi – Aufnahmen und rein



es empfiehlt sich bei kleineren  
Zentrumsbewegungen das Knie mit anzuheben  
Wirkt weniger statisch!

### gegen Yokomen uchi

Shiho Nage irimi	eintretend geführt, apät fassen
Irimi Nage tenkan	eintretend geführt, Hand vorbei lassen
Irimi Nage irimi	eintretend geführt nach Richtungswechsel kurz
Kaite Nage Uchi irimi und tenkan	mit Aufnahme - Goldrändchen
Ude kime Nage	ähnlich Irimi Nage
Ude Oase irimi	innen aufgenommen
Kote mawashi irimi	innen aufgenommen
Kote gaeshi als Verkettung aus Shiho Nage	

### gegen Shomen uchi

Irimi Nage irimi	kurz und knackig
Kaiten Nage uchi irimi und tenkan	mit Aufnahme
Kaiten Nage soto tenkan	sehr direkt
Kote Gaeshi irimi	direkt
Ude kime Nage	tenkan ist schüssiger
Sumi Otoshi irimi	kurz und knackig
Tenchi Nage irimi	wie 3. Kata
Kokyū Nage kote hineri	mit einem schönen großen Bogen
Ude Oase irimi	innen ausgewichen
Ude Oase tenkan	mit großer Aufnahme außen
Kote mawashi irimi innen	ausgewichen
Kote mawashi tenkan	direkt und nicht an Schulter geführt

### gegen Shomen tski

Irimi Nage irimi	direkt
Kaiten Nage uchi irimi und tenkan	mit Aufnahme
Kaiten Nage soto tenkan	sehr direkt
Tenchi Nage irimi	mit Aufnahme wie 3. Kata
Ude Oase irimi	direkt nach hinten
Ude Oase tenkan	mit Aufnahme so lala
Kote mawashi irimi wie Ude Oase	
Kote mawashi tenkan wie Ude Oase	
Kote hineri tenkan	mit Aufnahme
Tekubi irimi	mit Aufnahme

## 3. Dan Hamni hantachi gegen Schlagtechniken

Auf den 4. Dan kam es zu folgender Auswahl:

### Aus Yokomen uchi

Shiho Nage	klassisch bzw. über die Schulter-Wurf
Ude Oase	oder als Verkettung zu gaeshi

Irimi Nage tenkan	
Ude kime Nage irimi	klassisch
Shiho Nage-Gaeshi	Shiho Nage durch die Hand gleiten lassen

### Aus Shomen uchi

Irimi Nage irimi	sehr direkt, schräg stellen
Ude kime Nage tenkan	direkt aussen
Zwerg	richtig rein hocken
Kaiten Nage soto tenkan	klassisch
Sumi Otoshi Irimi	sehr direkt

### Aus Shomen tski

Kote Gaeshi	
Kote hineri tenkan	nach hinten
Koshi Nage	mit Aufnahme außen



# In Schönschrift

## 3. Kata

Angriff	Technik	Petras Anmerkungen	Position	Merksatz
Yokomen uchi	Shiho Nage	simpel und ohne Allüren, GROSS	gleich	
Yokomen uchi	Ude kime Nage irimi	Zug auf Arm deutlich <b>nach außen</b>	wechselnd	
Shomen uchi	Irimi Nage irimi	simpel und ohne Allüren, schräg stellen großer Abwurf	gleich	
Shomen uchi	Kaite Nage uchi irimi	simpel und ohne Allüren, die aihamni-Hand nimmt an und führt in die wartende gyako- Hand, dann im Kreis usw.	gleich	
Shomen uchi	Kaite Nage soto <b>tenkan</b>	direkt aufgenommen im Kreis geführt, die Ai- Hand nimmt den Schlag an, die andere führt im weitem Verlauf den Kopf – geht gedreht und auf der Linie	gleich bei gedreht, wechselnd auf Linie	
Ushiro Ryote tori	Juji Garami irimi	sauber aufgenommen, tief führen, die Hände bleiben offen, so daß der unter Arm in die Gabel der Hand „fällt“	gleich	<b>Jeder</b>
Ryote tori	Koshi Nage <b>tenkan</b>	Wie in 5 Kata obenrum geführt	wechselnd	<b>kann</b>
Ryote tori	Tenchi Nage irimi	eingedreht oder direkt, dann aber nicht zu kurz	unterschiedlich	<b>Technik</b>
Katate tori gyako	Sumi Otoshi irimi	kurze Aufnahme sehr direkt, Angreiferhand hinter seine Füße	gleich	<b>super</b>
Katate ryote tori	Kokyu Nage gar nicht frei!!!	nach außen aufnehmen, mit Ellenbogen nach außen/oben aufspannen und abwerfen	wechselnd	<b>können,</b>
Ushiro Kata tori	Aiki Otoshi irimi	Klassisch, Position durch Nage bestimmt	Wechselnd zum schöneren Zeigen.	<b>ach</b>
Shomen tsuki	Kote gaeshi irimi	klassisch	wechselnd	<b>klasse</b>

<b>4. Kata</b>	
<b>Technik</b>	<b>Petras Anmerkungen</b>
<b>Angriff</b>	<i>leere Hand Katate Ryote tori</i>
Ude kime Nage	Zug auf Arm deutlich nach außen gP, Abwurf mit deutlichen Eintreten
Irimi Nage	direkt und ohne Allüren, schräg stellen und Abwurf mit deutlichem Armeinsatz, wenn geht
Koshi Nage tenkan	Aufnahme relativ weit oben annehmen und führen, um dann nach unten abzutauchen und ihn mitzunehmen
Kote Gaeshi	direkt und ohne Allüren, groß und Hand einrollen deutlich
Kote mawashi	Aufgabe der Position, nach hinten weg drehen und dann wieder vor
<b>Angriff</b>	<i>Stab Shomen tsuki</i>
Ude kime Nage	nach innen deutlich in Richtung des Stags aufnehmen, dann Spannung durch senkrechten Stab, Abwurf außen unten
Irimi Nage	nach innen, Stab senkrecht stellen und dann in großem Bogen oben herum in den Irimi der Stabspitze nach
Koshi Nage tenkan	nach innen, Aufnahmedrehung unter Zug, der Stabspitze nach großer Bogen obenrum, auflaufen lassen
Kote Gaeshi	Nach außen, groß und rund Hand einrollen deutlich
Kote mawashi	nach innen, mit der Tekatana ai drunter und großer Bogen zurück
	<i>Zwischendurch mit Stab im Rücken warten und dann anbieten</i>
<b>Angriff</b>	<i>Messer Yokomen uchi</i>
Ude kime Nage	normal, groß, klassisch, Zug nach außen
Irimi Nage	vorbei lassen und dann beim zweiten Angriff hinter den Arm und ihn mit seinem Arm würgen
Koshi Nage tenkan	in das Ausholen hinein, dann zu kote hineri wenden und damit dann koshi ausführen
Kote Gaeshi	mit dem Ai-Hamni Handrücken (!) annehmen, vorbei lassen und dann mit der gyako-Hand übernehmen und gaeshi führen, dabei mit der Ai Hand Druck Richtung Uke ausüben, Richtungswechsel unten!
Kote mawashi	normal, groß, kontrollieren
	<i>Zwischendurch mit Messer im Rücken Position einnehmen, dann anbieten</i>
<b>Angriff</b>	<i>Bokken Shomen uchi</i>
Ude kime Nage	nach innen und dann und oben herum der Schwertspitze nach an die Schulter nehmen, eintreten beim Abwurf
Irimi Nage	nach innen und dann der Schwertspitze nach oben herum, schräg stellen, großer Kreis
Koshi Nage tenkan	nach innen und dann oben Handwechsel, über die Klinge springen lassen – gestreckter Arm!!!
Kote Gaeshi	nach außen, klassisch
Kote mawashi	nach innen, zur anderen Hand und rein laufen lassen, dabei kleine „Ruderbewegung“ mit der Hüfte, ganz unten führen!
	<i>Zwischendurch mit Bokken hinten, Position einnehmen dann anbieten in Ellenbogen</i>

Innen = Gegenüberliegende Seite des Stabes/Bokkens von Uke, außen = auf gleicher Seite des Stabes/Bokkens wie Uke

## Leere Hand gegen Bokken

### Yokomen uchi

Shiho Nage innen aufnehmen Hände auf Hände

Kote mawashi / Ude Oase innen aufnehmen Hand zwischen Hände, oben rum

Irimi Nage tenkan innen aufnehmen Hand zwischen Hände

Kokyu Nage falsch herum reindreihen Hand zwischen Hände

### Shomen Uchi

Kote mawashi siehe Kata

Kote gaeshi außen aufnehmen Hand auf vordere Hand

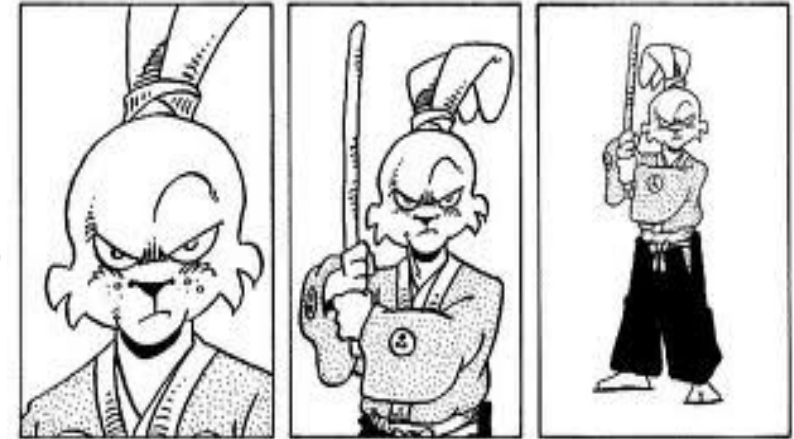
Irimi Nage sehr direkt

### Shomen tski

Kote mawashi innen, sehr direkt Hand auf Hand

Ude kime oase innen, Hand auf Hand

Evt. Ude kime Nage tenkan



# 4. Dan Aikido

## Klassische Verkettungen

	Angriff	1. Technik	2. Technik	Rollenwechsel	Kommentare
1	Yokomen-uchi	Shiho Nage	Shiho Nage	nein	logisch
2	Shomen-tsuki	Kote-gaeshi	Kote-gaeschi	ja	Wechsel bei Beginn des Hand-Einrollens quasi im Einstieg in den Abwurf, drehen um die Hände
3	Shomen-uchi	Ude Oase	Ude Oase	ja	1. Uke läßt Arm hinter den Rücken fallen und holt den Angreifer nach von in den Ude Oase
4	Yokomen-uchi	Shiho Nage	Kote-gaeshi	nein	logisch, einfach weiter machen
5	Shomen-tsuki	Kote-gaeshi	Irimi Nage	ja	wie bei 2
6	Shomen-uchi	Kote-gaeshi	Ude Kime Oase	ja	Vor Einrollen der Hand, hinter Arm des 1. Nage und vom Kopf an (leichter Atemi) führen
7	Shomen-tsuki	Kote Mawashi	Kote Hineri	ja	äußerer Eingang – große Führung beim Versuch des Handwechsels von Nage 1 „überholt“ Nage 2 die Bewegung