



Union d'Aikido Suisse - Schweizerischer Aikido-Verband - Unione Aikido Svizzera - Societa d'Svizza d'Aikido

Voraussetzungen und Prüfungsprogramm

für

KYU-Grade

History

Datum	Version	Änderung	Input von:	Erledigt
18.07.2015	0.3	Diverse Anpassungen vorgenommen	Daniel Zahnd / Markus Ritz	Sergio Fallica
06.07.2015	0.2	Diverse Anpassungen	Daniel Zahnd / Markus Ritz	Sergio Fallica
29.05.2015	0.1	Dokument Entwurf erstellt und an Christof Würgler geschickt	Verschiedene Prüfungs-Grundlagen (Aikido Bern und Severin)	Sergio Fallica

Einleitung

1. Technisches Prüfungsprogramm

Dieser Teil dient den Instruktoren, Lehrern, Prüfungsexperten und Schülern als Prüfungsrichtlinie. Das vorliegende Dokument gibt keinen maximalen Prüfungsrahmen bekannt. Es ist vielmehr das festgehalten, was von einem Prüfungskandidaten im jeweiligen Grad erwartet werden kann.

Die Techniken müssen jeweils Migi (rechts) und Hidari (links) ausgeführt und Omote (Irimi, positiv) und Ura (Tenkan, negativ) **als Uke und Nage** gezeigt werden.

Die Prüfungskandidaten sollten ebenfalls, dem Grad entsprechend, die gebräuchlichsten japanischen Ausdrücke kennen und erklären können.

Es ist selbstverständlich, dass bei jeder weiteren Prüfung die Techniken der vorhergehenden Grade verlangt werden können.

AIKIDO – Eine kurze Definition

Aikido ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Ueshiba Morihei als Synthese unterschiedlicher Budo-Disziplinen entwickelt. Einen Kampfkünstler, der sich im Aikido übt, bezeichnet man als Aikidoka.

Ziel des Aikido ist es, die Kraft des gegnerischen Angriffs abzuleiten (Abwehr) und den Gegner mit derselben Kraft vorübergehend angriffsunfähig zu machen (Absicherung). Dies geschieht insbesondere durch Wurf- (nage waza) und Haltetechniken (osae waza oder katame waza).

Die Aikido -Techniken dienen so der Abwehr und Sicherung und nicht einem offensiven Angriff oder Kampf. Dies entspricht der friedlichen geistigen Haltung des Aikido.

In Anfängergraden werden Angriffe vorher festgelegt und stilisiert ausgeführt, später erfolgen sie willkürlich (Randori).

Prüfungsanforderung AIKIDO 5. Kyu-Grad (gelber Gürtel)

Um zur Prüfung zugelassen zu werden, müssen mindestens **35 Trainingsbesuche in den vergangenen 6 bis 9 Monaten nachgewiesen werden können.**

Aiki-taiso (Grundübungen) und Grundkenntnisse

Agura	Kniesitz entspannt
Ayumi-ashi	Fussgehen
Fune-kogi undo	Rudern
Hara	Einsatz des Körperzentrums
Haishin-undo	Partnerübung
Kokyu-ho	Atemkraftübungen
Ma-ai	harmonische Distanz
Men-uchi ikkio undo	Abwehrstellung gegen oben
Ritsurei	Aikido-Gruss im Stand
Sayu undo	Körperzentrum seitlich verschieben
Shikko	Bewegungen auf den Knien
Tai-sabaki	Körperbewegung / Doppelschrittdrehung
Tekubi-kantsetsu-junan-ho	Handgelenkübungen
Tekubi-kosa-undo	Zentrum tief setzen und die Hände vor dem Zentrum/den Augen
Tenkan-ho	Schrittdrehung nach rückwärts
Tsugi-ashi	Fussgleiten
Ushiro-tori undo	gegen Umklammerung von hinten
Za ho	Kniesitz konzentriert
Zarei	Aikido-Gruss im Kniesitz

Ukemi (Falltechnik)

Mae-ukemi (vorwärts),
Ushiro-ukemi (rückwärts)
Yoko-ukemi (seitwärts)

Tachi-waza (Techniken im Stand)

Technik	Angriff
Kata	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nage Waza (Wurftechniken)	
Irimi-nage	Katate-tori
Kote-gaeshi	
Shiho-nage	

Aiki Jo – Suburi (Grundübungen)

Choku tsuki	gerader, direkter Stoss nach vorne (choku = mitte)
Shomen uchi	Schlag von oben nach unten

Aiki Ken – Suburi (Grundübungen)

Shomen uchi	Schlag von oben nach unten
Kesa giri	Diagonal von oben nach unten

Prüfungsanforderung AIKIDO 4. Kyu-Grad (oranger Gürtel)	
Um zur Prüfung zugelassen zu werden, müssen mindestens 40 Trainingsbesuche in den vergangenen 6 bis 9 Monaten nachgewiesen werden können.	
Aiki-taiso (Grundübungen) und Grundkenntnisse	
Gleich wie allen vorhergehenden Kyu-Graden aber mit entsprechend besserem Niveau	
Ukemi (Falltechnik)	
Gleich wie beim 5. Kyu aber mit entsprechend besserem Niveau	
Tachi-waza (Techniken im Stand)	
Technik	Angriff
Kata	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
Nage Waza (Wurftechniken)	
Irimi-nage	Katate-tori
	Shomen-uchi
	Yokomen-uchi
Kote-gaeshi	Aïhanmi-Katate-tori
	Katate-ryote-tori
	Chudan-tsuki
Shiho-nage	Aïhanmi-Katate-tori
	Ushiro- ryote-tori
	Yokomen-uchi
<u>Suwari-waza (Techniken auf den Knien)</u>	
Ikkyo	Shomen-uchi
Kokyu-ho	Ryote-tori
Aiki Jo – Suburi (Grundübungen)	
Shomen uchi Komi	mit Fussschritt
Yokomen uchi 1	Stockposition über dem Kopf
Yokomen uchi 2	Profilwechsel
Hasso	Aus Position Tsuki
Aiki Ken – Suburi (Grundübungen)	
Gyaku Kesa giri	Diagonal von unten nach oben
Yoko guruma	horizontal
Uke nagashi	vorbeilassen
Chudan-Tsuki	Tsuki auf Bauchhöhe (Mitte)

Prüfungsanforderung AIKIDO 3. Kyu-Grad (grüner Gürtel)	
Um zur Prüfung zugelassen zu werden, müssen mindestens 55 Trainingsbesuche in den vergangenen 9 bis 12 Monaten nachgewiesen werden können.	
Aiki-taiso (Grundübungen) und Grundkenntnisse	
Gleich wie allen vorhergehenden Kyu-Graden aber mit entsprechend besserem Niveau	
Ukemi (Falltechnik)	
Gleich wie beim 4. Kyu aber mit entsprechend besserem Niveau	
Tachi-waza (Techniken im Stand)	
Technik	Angriff
Kata	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
Sankyo	
Nage Waza (Wurftechniken)	
Kote-gaeshi	Kata-tori-men-uchi
Shiho-nage	Kata-tori-men-uchi
Kaiten-nage (soto- und uchi)	Katate-tori
	Chudan-tsuki
	Shomen-uchi
Sankyo (Kote-Hineri)	Chudan-tsuki
	Katate-tori
	Katate-ryote-tori
	Ushiro-ryo-hiji-tori
Tenchi-nage	Katate-tori (2 Formen)
	Ryote-tori
	Shomen-uchi
Suwari-waza (Techniken auf den Knien)	
Ikkyo	Shomen-uchi
Kaiten-nage	Katate-tori Gyakuhanmi
Kokyu-ho	Katate-ryote-tori
	Ryote-tori
Randori gegen einen Gegner	Abwehr verschiedener Angriffe mit bereits bekannten Techniken.

Prüfungsanforderung AIKIDO 3. Kyu-Grad (grüner Gürtel)	
Hanmi-Handachi-waza	
Shiho-nage	Ryote-tori
Tenchi-nage	
Irimi-nage	Katate-tori
	Shomen-uchi
	Yokomen-uchi
Aiki Jo – Suburi (Grundübungen)	
Gyaku Yokomen	Erste und zweite Form
Toma Katate uchi	
Hasso Gaeshi	
Hachi no Ji	
Aiki Ken – Suburi (Grundübungen)	
Gleich wie bei allen vorhergehenden Kyu-Graden aber mit entsprechend besserem Niveau	

Prüfungsanforderung AIKIDO 2. Kyu-Grad (blauer Gürtel)	
Um zur Prüfung zugelassen zu werden, müssen mindestens 75 Trainingsbesuche in den vergangenen 12 bis 16 Monaten nachgewiesen werden können.	
Aïki-taiso (Grundübungen) und Grundkenntnisse	
Gleich wie allen vorhergehenden Kyu-Graden aber mit entsprechend besserem Niveau	
Ukemi (Falltechnik)	
Gleich wie beim 3. Kyu aber mit entsprechend besserem Niveau	
Tachi-waza (Techniken im Stand)	
Technik	Angriff
Kata	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
Sankyo	
Yonkyo	
Nage Waza (Wurftechniken)	
Kiri-otoshi	Chudan-tsuki
	Katate-ryote-tori
	Shomen-uchi
	Yokomen-uchi
Kokyu-nage	Katate-ryote-tori
	Ryo-kata-tori
	Ryote-tori
	Ushiro-ryo-kata-tori
	Ushiro-ryo-tori
Koshi-nage	Katate-ryote-tori
	Katate-tori
	Shomen-uchi
Yonkyo (Tekubi-osae)	Chudan-tsuki
	Katate-tori
	Mune-tori
	Ushiro-kata-tori-kubi-shime
Ude-kime-nage (Tenbim-Nage)	Aïhanmi-katate-tori
	Chudan-tsuki
	Shomen-uchi
	Ushiro-ryote-tori
	Ushiro-ryo-kata-tori

Prüfungsanforderung AIKIDO 2. Kyu-Grad (blauer Gürtel)	
Hanmi-Handachi-waza	
Shiho-nage	Katate-tori Ryote-tori
Kote-gaeshi	Chudan-tsuki
Ude-kime-nage	Yokumen-uchi
Randori gegen einen Gegner	Abwehr verschiedener Angriffe mit bereits bekannten Techniken.
Aiki Jo – Suburi (Grundübungen)	
Gleich wie bei allen vorhergehenden Kyu-Graden aber mit entsprechend besserem Niveau.	
Aiki Ken – Suburi (Grundübungen)	
Kihon sotai	3 Grundübungen mit Partner

Prüfungsanforderung AIKIDO 1. Kyu-Grad (brauner Gürtel)	
Um zur Prüfung zugelassen zu werden, müssen mindestens 90 Trainingsbesuche in den vergangenen 12 bis 18 Monaten nachgewiesen werden können.	
Aïki-taiso (Grundübungen) und Grundkenntnisse	
Gleich wie allen vorhergehenden Kyu-Graden aber mit entsprechend besserem Niveau	
Ukemi (Falltechnik)	
Gleich wie beim 2. Kyu aber mit entsprechend besserem Niveau	
Tachi-waza (Techniken im Stand)	
Technik	Angriff
Kata	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
Sankyo	
Yonkyo	
Gokyo	Yokomen-uchi
Nage Waza (Wurftechniken)	
Aiki-nage	Katate-ryote-tori Ryote-tori
Aiki-otoshi	Ryo-kata-tori Ushiro-ryo-kata-tori Ushiro-ryote-tori
Juji-garami	Mune-tori-men-uchi Katate-ryote-tori Ushiro-katate-tori-kubi-shime Ushiro-ryote-tori
Sumi-otoshi	Katate-tori Shomen-uchi
Ude-garami	Katate-tori Sode-tori (Halten der Ärmel unterhalb Ellenbogen) Yoko-gedan-tsuki Yoko-tsuki
Ude-kime-osae (Hiji-kime-osae)	Chudan-tsuki Jodan-tsuki Kata-tori Yokomen-uchi
Gokyo (Ude-nobashi)	Jodan-tsuki Shomen-uchi
Koshi-nage	Ushiro-ryote-tori Chudan-tsuki

Prüfungsanforderung AIKIDO 1. Kyu-Grad (brauner Gürtel)	
Hanmi-Handachi-waza	
Drei Techniken frei wählbar	Nach Ansage
Suwari-waza	
Irimi-nage	Aïhanmi-katate-tori Shomen-uchi
Nikyo	Kata-tori
Randori gegen einen Gegner	
Abwehr verschiedener Angriffe mit bereits bekannten Techniken.	
Aiki Jo – Suburi (Grundübungen)	
Eine Kata Vorführen	
Aiki Ken – Suburi (Grundübungen)	
Eine Kata Vorführen	