

## Aikido – Kyu-Prüfungsprogramm

### SUWARI WAZA - Bodentechniken

<u>Shomen Uchi</u>	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo Irimi Nage Kote Gaeshi Kaiten Nage
--------------------	---

### HAMMI HANDACHI WAZA - „Tori befindet sich in „Seiza“, „Uke greift im Stehen an

<u>Gyakuhammi Katate Dori</u>	Ikkyo Nikyo <u>Shiho Nage</u> Kote Gaeshi Uchi Kaiten Nage Soto Kaiten Nage Irimi Nage
-------------------------------	--

<u>Ushiro Ryo Kata Dori</u>	Ikkyo Sankyo Kokyu Nage Irimi Nage
-----------------------------	---

### TACHI WAZA - „Tori und „Uke“ arbeiten stehend

<u>Ryote Dori</u>	Tenchi Nage Kokyu Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Koshi Nage Aiki Otoshi (ab 2. Kyu)
-------------------	---

<u>Aihammi Katatedori</u> bzw. <u>Gyakuhammi Katatedori</u>	Ikkyo Nikyo Sankyo Kote Gaeshi Shiho Nage Irimi Nage Uchi Kaiten Nage (Uchi / Soto) Uchi Kaiten Sankyo Kokyu Nage Sumi Otoshi (Wurf von der Innenseite) Udekime Nage (ab 3. Kyu - Wurf von der Außenseite)
---	--

<u>Katate Ryote Dori</u>	Ikkyo Nikyo Sankyo Shiho Nage Kokyu Nage
--------------------------	--

<u>Kata Dori Men Uchi</u>	Ikkyo Nikyo Sankyo Shiho Nage Irimi Nage Kote Gaeshi Uchi Kaiten Nage Kokyu Nage Koshi Nage
<u>Ushiro Ryote Dori</u>	Ikkyo Nikyo Sankyo Shiho Nage Kokyu Nage Juji Garami (ab 2. Kyu)
<u>Shomen Uchi</u>	Ikkyo Nikyo Sankyo Shiho Nage Irimi Nage Kokyu Nage Kote Gaeshi Uchi Kaiten Nage
<u>Yokomen Uchi</u>	Ikkyo Nikyo Sankyo Shiho Nage Irimi Nage Kote Gaeshi Uchi Kaiten Sankyo Koshi Nage
<u>Tsuki (Chudan)</u>	Jiu Waza (eigene Auswahl der Techniken)
<b><u>TANTO DORI</u></b> (Messer)	Jiu Waza (eigene Auswahl der Techniken) Kote Gaeshi Hiji Kime Osae
<b><u>JO DORI</u></b> (Stock) - ab 3. Kyu	Jiu Waza (Uke greift mit Jo an – meist Chudan-Tsuki)
<b><u>NAGE NO JO</u></b>	Jiu Waza (Jo bleibt bei Tori)
<b><u>RANDORI (Taninzu Gake)</u></b>	Jiu Waza (Angriff von bis zu 3 Gegner)

**Anmerkung:** Für den Prüfling bedeutet dies nicht, dass jede Technik während der Prüfung verlangt wird, es ist jedoch möglich, dass alle Techniken bei einer Prüfung vorkommen (verteilt auf die 2 Durchgänge – Tori-Wechsel).

**Worauf ist noch während der Prüfung zu achten:**

Die Kleidung sollte fest sitzen (es sieht nicht gut aus, wenn man seinen Obi oder Hakama verliert)

Die Waffen sollten in der Nähe des einem zugeteilten Platz abgelegt werden und werden in der Regel vom Tori geholt. Der zuerst aufgerufen wird ist Tori der ersten Runde und sitzt links (in Richtung Kamisa bzw. Prüfer).

Der 2.-Aufgerufene (Uke) sitzt in einem sicheren Abstand zur Rechten.

Verbeugung zuerst vor dem Prüfer bzw. der Prüf.-Kommission, dann vor dem Prüfungspartner. Am Ende der Prüfung zuerst vor dem Partner und anschließend vor dem Prüfer bzw. der Prüf.-Kommission.

Auf eine gute Haltung sollte während der Prüfung ebenfalls geachtet werden (Körper gerade, Kopf nicht nach unten). Die Techniken sollten in einem dem Kyu-Grad entsprechenden harmonischen Tempo gezeigt werden.

Wenn eine neue Technik angesagt wird, sollte die gerade durchgeführte ordentlich beendet werden (kein Abbruch).

Sollte sich einmal eine falsche Technik „einschleichen“, dann ebenfalls nicht abbrechen sondern diese beenden.