



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

A I K I D O

Grundlagen- und Prüfungsprogramm

1. - 4. Dan



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

Expertenkommission

Massgeblich mitgearbeitet an der Erstellung des vorliegenden Dokumentes haben:

Aikidoschule Eglisau: Frau Ida Herzig, 4. Dan

Sportcenter Nippon Bern AG: Herr Daniel Zahnd, 6. Dan; Herr Markus Rytz, 3. Dan

Sakura-no-Dojo, Villars-sur- Glâne: Herr Bernard Gremaud, 6. Dan; Frau Romy Rohr, 4. Dan

Offizielle Fassungen

Dieses Dokument besteht in zwei offiziellen Fassungen (Deutsch und Französisch). Eine allfällige Fassung in einer anderen Sprache obliegt der Verantwortung des Übersetzers.

Inhaltsverzeichnis

<u>PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 1. DAN</u>	<u>Seite</u>	<u>3 - 5</u>
<u>PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 2. DAN</u>	<u>Seite</u>	<u>6 - 8</u>
<u>PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 3. DAN</u>	<u>Seite</u>	<u>9 - 12</u>
<u>PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 4. DAN</u>	<u>Seite</u>	<u>13 - 14</u>



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 1. DAN

Zulassungsbedingungen

Mindestvorbereitungszeit

18 bis 24 Monate (200 Std.) intensives Training seit der Prüfung zum 1. Kyu

Mindestalter

18 Jahre

Aikido-Pass

Mit UAS-Verbandsmarken der letzten drei Jahre

Stage-Besuche

Teilnahme an mindestens einem nationalen oder internationalen UAS-Lehrgang pro Jahr, während der letzten drei Jahre.

Strafregister

Ein Auszug, nicht älter als 4 Monate, muss der schriftlichen Prüfungsanmeldung beigelegt werden.



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 1. DAN

Prüfung

Theoretisches Wissen

Der Kandidat muss in der Lage sein, verschiedene Fragen über Aikido-Techniken und -Prinzipien zu beantworten.

Repetition

Das gesamte bisherige Gelernte kann stichprobenweise überprüft werden.

Aiki-taiso

Alles bisher Gelernte mit Demonstrationsniveau

Ukemi

Alles bisher Gelernte mit Demonstrationsniveau

Kata Tachi-waza

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	(omote – ura)	Shomen-uchi (muss gezeigt werden)
Gokyo	(omote – ura)	Yokomen-uchi (kann gezeigt werden)

Tachi-waza, Ushiro-waza, Hanmi-handachi-waza, Suwari-waza

Es werden sämtliche Körpertechniken ohne Waffen auf alle bekannten Aikido-Angriffe (wie Schläge, Stösse, Griffe, besonders an Schultern, Ellenbogen, Kragen, Handgelenken) verlangt.

Tachi-waza

Alles bisher Gelernte mit Demonstrationsniveau.



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 1. DAN

Hanmi-Handachi-waza

Technik

Ikkyo (omote und ura)
Kaiten-nage (uchi und soto)
Shiho-nage (omote und ura)
Ude-garami (uchi und soto)

Shiho-nage (omote und ura)

Irimi-nage (omote und ura)
Nikyo (ura)

Angriff

Katate-tori

Ryote-tori

Shomen-uchi

Suwari-waza

Technik

Nikyo (omote und ura)

Irimi-nage (omote und ura)

Kote-gaeshi (omote und ura)

Angriff

Kata-tori

Shomen-uchi

Yokomen-uchi

Randori

Tachi-waza, Juno-geiko (gegenüber zwei nicht bewaffneten Angreifern)

Aiki-Jo / Aiki-Ken

Aiki-Jo

20 Basis-Bewegungen (links und rechts vorzeigen)

Aiki-Ken

Alle Basis-Schnitte wie Shomen-uchi, Kesa-giri (aus Hasso-no-kamae), Uke-nagashi, Gyaku-kesa-giri (aus Waki-no-kamae), Yoko guruma, Judan-Tsuki, (ausgeführt links und rechts)



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 2. DAN

Zulassungsbedingungen

Mindestvorbereitungszeit

24 Monate (300 Std.) intensives Training seit der Prüfung zum 1.Dan

Aikido-Pass

Mit UAS-Verbandsmarken der letzten drei Jahre

Stage-Besuche

Teilnahme an mindestens einem nationalen oder internationalen UAS-Lehrgang pro Jahr, während der letzten drei Jahre.



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 2. DAN

Prüfung

Theoretisches Wissen

Der Kandidat muss in der Lage sein, verschiedene Fragen über Aikido-Techniken und –Prinzipien zu beantworten.

Repetition

Das gesamte bisherige Gelernte kann stichprobenweise überprüft werden.

Kata Suwari-waza

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	(omote – ura)	Shomen uchi (muss gezeigt werden)
Gokyo	(omote – ura)	Yokomen uchi (kann gezeigt werden)

Aiki-Jo

Der Angreifer ist im Besitz des Jo. Aus den folgenden Vorgaben sind fünf Verteidigungsprinzipien auf Angriffe mit dem Jo auszuwählen und vorzuführen.

Technik

Hiji-kime-oase
Ikkyo
Juji-garami
Kokyu-nage (mehrere Varianten)
Koshi-nage
Kote-gaeshi
Shiho-nage
Sokumen-Irimi-nage
Ude-kime-nage

Angriff

Judan-tsuki



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 2. DAN

Jo-Dori

Der Verteidiger ist im Besitz des Jo.

Angriff Ryote-dori und Katate-ryote-dori = beide Hände des Angreifers fassen das vordere Ende des Jo.

Aus den folgenden Vorgaben sind fünf Verteidigungsprinzipien (Techniken) auf Angriffe auszuwählen und vorzuführen.

Technik

Ashi-barai
Irimi-nage
Kokyu-nage (mehrere Varianten)
Koshi-nage
Nikyo
Shiho-nage
Ude-garami
Ude-kime-nage
Ushiro-kiri-otoshi

Angriff

Ryote-dori / Katate-ryote-dori

Aiki-Ken

„Ken gegen Ken“

10 mal ausweichen auf Angriff Shomen-uchi (z.B. mit Ukanagashi auf Schulter, Hand, Hüfte, etc.). Angreifer- und Verteidigerrolle werden verlangt.

Ken-Dori

Der Angreifer ist im Besitz des Ken, der Verteidiger unbewaffnet.

Auf Angriff Shomen-uchi 5 beliebige Techniken (Wurf- und/oder Hebeltechniken)

Randori

Juno-geiko (gegen zwei unbewaffnete Angreifer)



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 3. DAN

Zulassungsbedingungen

Mindestvorbereitungszeit

36 Monate (500 Std.) intensives Training seit der Prüfung zum 2. Dan.

Aikido-Pass

Mit UAS-Verbandsmarke der letzten drei Jahre.

Stage-Besuche

Teilnahme an mindestens einem nationalen oder internationalen UAS-Lehrgang pro Jahr, während der letzten drei Jahre.



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 3. DAN

Prüfung

Theoretisches Wissen

Der Kandidat muss in der Lage sein, verschiedene Fragen über Aikido-Techniken und –Prinzipien zu beantworten.

Repetition

Das gesamte bisherige Gelernte kann stichprobenweise überprüft werden.

Kombinationen

Fünf frei zu wählende Kombinationen auf verschiedene Angriffe.

Beispiele:

Technik

Koshi-nage >> Sankyo

Uchi-kaiten-nage

>> Irimi-nage

>> Sumi-otoshi

Angriff

Ushiro-ryote-tori

Katate-tori-tenkan

Konter-Techniken

5 frei zu wählende Konter-Techniken auf verschiedene Angriffe.

Beispiele:

Technik

Irimi-nage >> Irimi-nage

Kote-gaeshi>> Irimi-nage

Angriff

Shomen-uchi

Tsuki



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 3. DAN

Aiki-Tanto-dori

5 frei zu wählende Techniken auf verschiedene Messerangriffe müssen gezeigt werden.

Beispiele:

Technik

Gokyo (ura)
Sankyo
Sumi-otoshi (Kokyu-nage)

Ikkyo (Irimi und Tenkan)
Kote-gaeshi
Shiho-nage
Uchi-kaiten-sankyo
Hiji-kime-osae Irimi-nage
Ude-garami

Angriff

Shomen-uchi

Chudan-tsuki
Yoko-tsuki
Yoko-gedan-tsuki

Aiki-Tanto-dori

Gokyo (ura)
Sankyo
Shiho-nage

Ikkyo
Juji-garami
Koshi-nage

Hiji-kime-oase

Yokomen-uchi

Mune-tori
- (sho)men-uchi

Mune-tori
- Yokomen

Aiki Jo

„Jo gegen Jo“

5 Kumi-Jo (ein Kumi-Jo besteht aus mindestens 2 Angriffen und 2 Verteidigungen). Es werden Angreifer- und Verteidiger-Rolle verlangt.

Anstelle von Kumi-Jo kann eine Jo-Kata mit einem oder 2 Partnern gezeigt werden (mindestens 10 und maximal 30 Abfolgen). Es ist nur die Tori-Seite zu zeigen.



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 3. DAN

Randori

Juno-geiko (gegenüber zwei nicht bewaffneten Angreifern)

Aiki-jo (gegenüber zwei nicht bewaffneten Angreifern). Tori ist im Besitz des Jo. Vorzeigen eines langsamen und eines schnelleren Randori.



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 4. DAN

Zulassungsbedingungen

Aikido-Laufbahn

Überprüfung der Aikido-Laufbahn durch den UAS-Vorstand. Der Laufbahnbeschrieb mit den Nachweisen muss dem Prüfungsgesuch beigelegt werden.

Ein ablehnender Entscheid des UAS-Vorstandes kann nicht angefochten werden.

Mindestvorbereitungszeit

48 Monate (700 Std.) intensives Training seit der Prüfung zum 3. Dan.

Aikido-Pass

Mit UAS-Verbandsmarken der letzten vier Jahre.

Stage-Besuche

Teilnahme an mindestens einem nationalen oder internationalen UAS-Lehrgang pro Jahr, während der letzten drei Jahre.

Prüfungsort

Die Prüfung zum 4. Dan kann nur an einem offiziellen UAS-Verbandsstage absolviert werden.

Trainingsleitung

Von einem Kandidaten zum 4. Dan Aikido wird erwartet, dass er regelmässig ein Aikido-Training leitet. Ein schriftlicher Nachweis muss dem Prüfungsgesuch beigelegt werden. Bspw. Bestätigung des Dojo-Leiters / Dojo-Inhabers.



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

PRÜFUNGSANFORDERUNG AIKIDO 4. DAN

Prüfung

Theoretisches Wissen

Der Kandidat muss in der Lage sein, verschiedene Fragen über Aikido-Techniken und -Prinzipien zu beantworten.

Repetition

Das gesamte bisherige Gelernte kann stichprobenweise überprüft werden.

Trainingsleitung

Der Kandidat leitet anlässlich eines UAS-Verbands-Lehrganges ein Training. Persönliche Stärken dürfen zum Ausdruck gebracht werden. Folgendes muss zusätzlich gezeigt werden.

Taninzu-tori

Ist die Kunst zwei Angreifer zu akzeptieren, die je mit beiden Händen (Katate-ryote-dori) je eine Hand von Nage festhalten (Position Tachi waza). Es müssen mindestens 5 verschiedene Techniken vorgeführt werden.

Randori (Jyu waza)

Juno-geiko (gegenüber drei unbewaffneten Angreifern)

Aiki-Jo (gegen zwei Angreifer). Tori ist im Besitz des Jo.



UAS Union d'Aikido Suisse
SAV Schweiz. Aikido Verband
UAS Unione d'Aikido Svizzera
SSA Societa d'svizza d'Aikido

Version: 1.01

Dokument Versionen		
Version	Datum	Kommentar
1.00	22.01.2015	--
1.01	02.03.2015	Rechtschreibfehler korrigiert S. 3, 4, 5, 7