



**UAS** Union Suisse d'Aïkido

**SAV** Schweiz. Aikido-Verband

**UAS** Unione d'Aikido Svizzera

**SSA** Società svizra d'Aikido

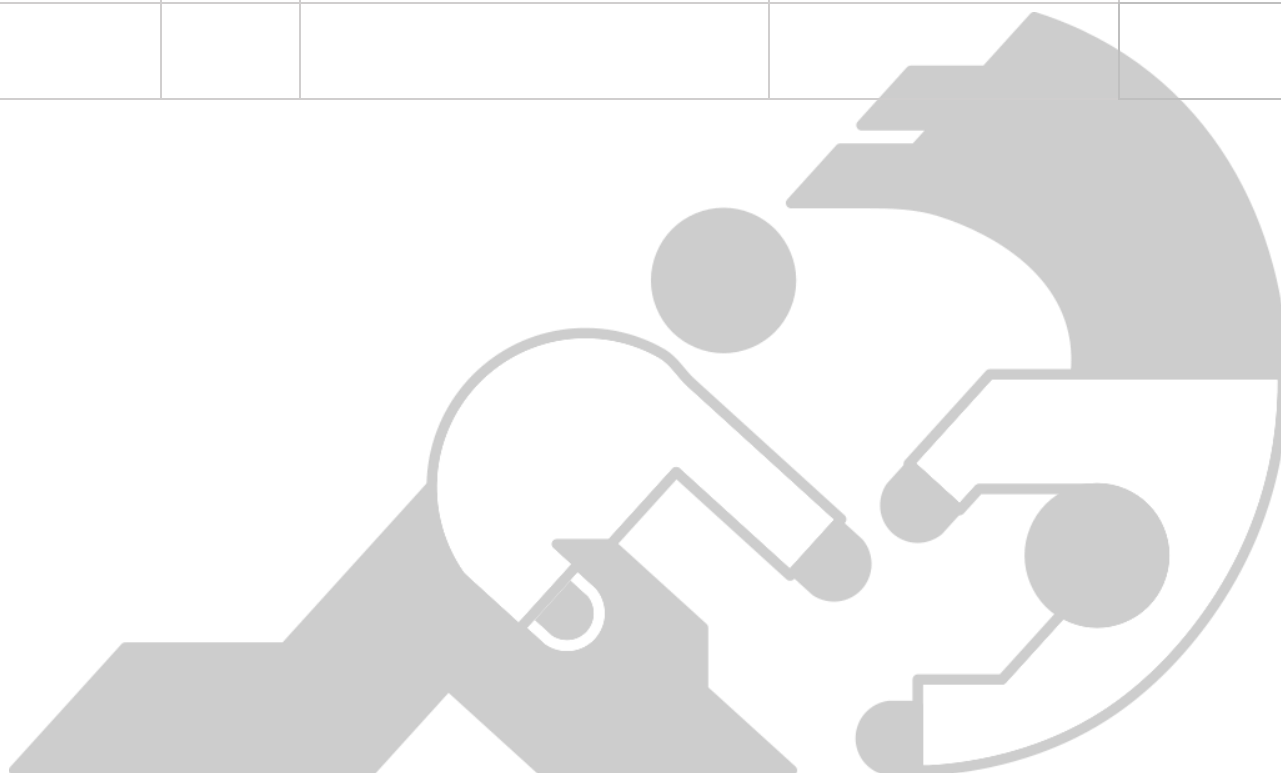
## Voraussetzungen und Prüfungsprogramm

für

### 5. – 1. KYU-Grade

## History

Datum	Version	Änderung	Input von:	Erledigt
17.02.2021	4.0	Anpassungen nur am Layout eingefügt	Sergio Fallica Lisa Kuhl	Peter Koch
18.07.2015	3.0	Diverse Anpassungen vorgenommen	Daniel Zahnd Markus Ritz	Sergio Fallica
06.07.2015	2.0	Diverse Anpassungen	Daniel Zahnd Markus Ritz	Sergio Fallica
29.05.2015	1.0	Dokument Entwurf erstellt und an Christof Würigler geschickt	Verschiedene Prüfungs-Grundlagen (Aikido Bern und Severin Corpataux)	Sergio Fallica



## Einleitung

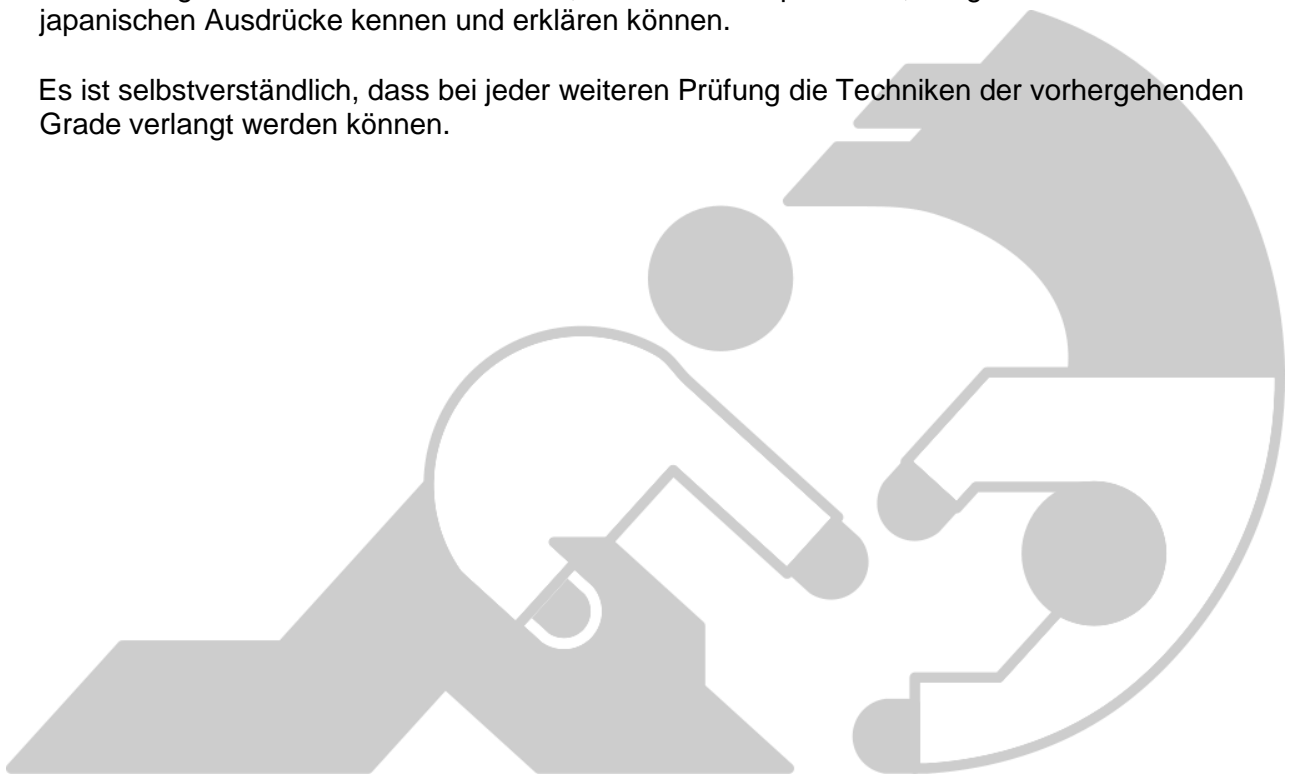
### 1. Technisches Prüfungsprogramm

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 / Tori** 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
<b>Kata</b>	
Ikkyo	Shomen-uchi
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	
Irimi-nage	Katate-tori
Kote-gaeshi	
Shiho-nage	
<b>Aiki Jo – Suburi</b> (Grundübungen)	
Choku tsuki	gerader, direkter Stoss nach vorne (choku = mitte)
Shomen uchi	Schlag von oben nach unten

## Prüfungsanforderung AIKIDO 5. Kyu-Grad (gelber Gürtel)

### 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
<b>Kata</b>	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
<b>Nage Waza (Wurftechniken)</b>	
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

### Suwari-waza (Techniken auf den Knien)

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

## Prüfungsanforderung AIKIDO 4. Kyu-Grad (oranger Gürtel)

### 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)**

<b>Technik</b>	<b>Angriff</b>
<b>Kata</b>	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
Sankyo	
<b>Nage Waza (Wurftechniken)</b>	
Kote-gaeshi	Kata-tori-men-uchi
Shiho-nage	
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 / Irimi-nage	Katate-tori (2 Formen)
	Ryote-tori
	Shomen-uchi
<b><u>Suwari-waza (Techniken auf den Knien)</u></b>	
Ikkyo	Shomen-uchi
Kaiten-nage	Katate-tori Gyakuhanmi
Kokyu-ho	Katate-ryote-tori
	Ryote-tori
<b>Randori gegen einen Gegner</b>	Abwehr verschiedener Angriffe mit bereits bekannten Techniken.

## Prüfungsanforderung AIKIDO 3. Kyu-Grad (grüner Gürtel)

### Hanmi-Handachi-waza

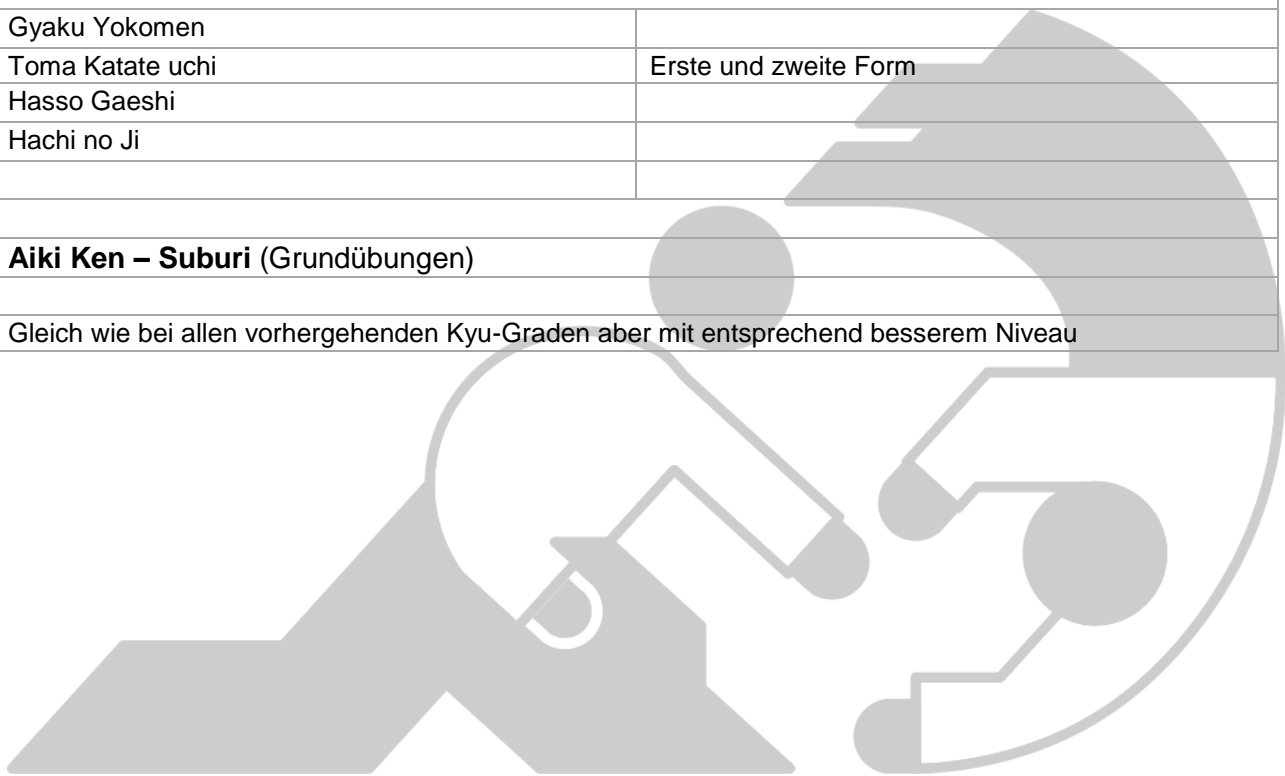
Shiho-nage	Ryote-tori
Tenchi-nage	
Irimi-nage	Katate-tori
	Shomen-uchi
	Yokomen-uchi

### 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
<b>Kata</b>	
Ikkyo	
Nikyo	
Sankyo	Shomen-uchi
Yonkyo	
<b>Nage Waza (Wurftechniken)</b>	
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 / rollen oder werfen	Katate-ryote-tori Katate-tori Shomen-uchi
Yonkyo (Tekubi-osae)	Chudan-tsuki Katate-tori Mune-tori Ushiro-kata-tori-kubi-shime

## Prüfungsanforderung AIKIDO 2. Kyu-Grad (blauer Gürtel)

Ude-kime-nage (Tenbim-Nage)	Aïhanmi-katate-tori
	Chudan-tsuki
	Shomen-uchi
	Ushiro-ryote-tori
	Ushiro-ryo-kata-tori
<b>Hanmi-Handachi-waza</b>	
Shiho-nage	Katate-tori
	Ryote-tori
Kote-gaeshi	Chudan-tsuki
Ude-kime-nage	Yokumen-uchi
<b>Randori gegen einen Gegner</b>	Abwehr verschiedener Angriffe mit bereits bekannten Techniken.
<b>Aiki Jo – Suburi (Grundübungen)</b>	
Gleich wie bei allen vorhergehenden Kyu-Graden aber mit entsprechend besserem Niveau.	
<b>Aiki Ken – Suburi (Grundübungen)</b>	
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
<b>Kata</b>	
Ikkyo	
Nikyo	Shomen-uchi
Sankyo	
Yonkyo	
Gokyo	Yokomen-uchi
<b>Nage Waza (Wurftechniken)</b>	
Aiki-nage	Katate-ryote-tori Ryote-tori
Aïki-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

## Prüfungsanforderung AIKIDO 1. Kyu-Grad (brauner Gürtel)

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
<b>Hanmi-Handachi-waza</b>	
Drei Techniken frei wählbar	Nach Ansage
<b>Suwari-waza</b>	
Irimi-nage	Aïhanmi-katate-tori
	Shomen-uchi
Nikyo	Kata-tori
<b>Randori gegen einen Gegner</b>	Abwehr verschiedener Angriffe mit bereits bekannten Techniken.
<b>Aiki Jo – Suburi (Grundübungen)</b>	
Eine Kata Vorführen	
<b>Aiki Ken – Suburi (Grundübungen)</b>	
Eine Kata Vorführen	