



Aikido Prüfungsprogramm

TSV Lützelburg

6. KYU – Weiß-Gelbgurt

Tai sabaki Tenkan ashi	kihon waza ki no nagare	Grundform fließend ausgeführt
Ukemi waza	ushiro ukemi	Rolle rückwärts
Tachi waza ikkyo	ai hanmi katate tori shomen uchi	ein Handgelenk diagonal fassen vertikaler Schlag zum Kopf
irimi Nage	ai hanmi katate tori shomen uchi	ein Handgelenk diagonal fassen vertikaler Schlag zum Kopf
Za ho kokyu ho	ryote tori	beide Handgelenke parallel fassen

5. KYU - Gelbgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Ukemi waza	mae ukemi	Rolle vorwärts
Tachi waza nikyo	katate tori ryote tori kata tori chudan tsuki	ein Handgelenk parallel fassen beide Handgelenke parallel fassen Jacke fassen (Schulter) Fauststoß zum Bauch
shiho nage	ai hanmi katate tori katate tori yokomen uchi	ein Handgelenk diagonal fassen ein Handgelenk parallel fassen diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes
sumi otoshi	katate tori yokomen uchi	ein Handgelenk parallel fassen diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes

4. KYU - Orangegurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Ukemi waza	mae ukemi (frei mit Partner)	
Tachi waza		
sankyo	katate tori ryote tori katate ryote tori kata tori ushiro ryote tori ushiro katate tori kubi shime	ein Handgelenk parallel fassen beide Handgelenke parallel fassen beide Hände fassen ein Handgelenk Jacke fassen (Schulter) von hinten beide Handgelenke fassen von hinten eine Hand fassen + würgen
irimi nage	katate tori	ein Handgelenk parallel fassen
shiho nage	ryote tori kata tori	beide Handgelenke parallel fassen Jacke fassen (Schulter)
tenchi nage	katate tori yokomen uchi	ein Handgelenk parallel fassen diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes
kaiten nage	katate tori kata tori	ein Handgelenk parallel fassen Jacke fassen (Schulter)
kote gaeshi	ai hanmi katate tori shomen uchi chudan tsuki	ein Handgelenk diagonal fassen vertikaler Schlag zum Kopf Fauststoß zum Bauch

3. KYU - Grüngurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Ukemi waza	mae ukemi (frei)	
Tachi waza		
nikyo	ushiro ryote tori	von hinten beide Handgelenke fassen
yonkyo	ai hanmi katate tori katate tori kata tori yokomen uchi	ein Handgelenk diagonal fassen ein Handgelenk parallel fassen Jacke fassen (Schulter) diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes
irimi nage	katate ryote tori ushiro ryote tori chudan tsuki	beide Hände fassen ein Handgelenk von hinten beide Handgelenke fassen Fauststoß zum Bauch
shiho nage	ushiro ryote tori	von hinten beide Handgelenke fassen
tenchi nage	kata tori ryote tori	Jacke fassen (Schulter) beide Handgelenke parallel fassen
kote gaeshi	katate tori ryote tori katate ryote tori ushiro ryote tori yokomen uchi	ein Handgelenk parallel fassen beide Handgelenke parallel fassen beide Hände fassen ein Handgelenk von hinten beide Handgelenke fassen diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes
koshi nage	katate tori ryote tori	ein Handgelenk parallel fassen beide Handgelenke parallel fassen
Jo waza		
jo suburi	1-5	

2. KYU - Blaugurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Tachi waza

gokyo	katate tori shomen uchi yokomen uchi kata tori menuchi chudan tsuki	ein Handgelenk parallel fassen vertikaler Schlag zum Kopf diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes Jacke fassen (Schulter) + Schlag zum Kopf Fauststoß zum Bauch
irimi nage	kata tori menuchi	Jacke fassen (Schulter) + Schlag zum Kopf
kaiten nage	kata tori menuchi chudan tsuki	Jacke fassen (Schulter) + Schlag zum Kopf Fauststoß zum Bauch
koshi nage	yokomen uchi	diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes
juji nage	ushiro ryote tori kata tori menuchi	von hinten beide Handgelenke fassen Jacke fassen (Schulter) + Schlag zum Kopf
kokyo nage	3 nach Wahl	

Ne waza (Katame waza / Kansetsu waza / Shime waza)

2 nach Wahl

auch Techniken aus artverwandten Budokünsten

Hanmi handachi

shiho nage	katate tori	ein Handgelenk parallel fassen
kaiten nage	katate tori	ein Handgelenk parallel fassen

Jo waza

jo suburi 1-10

1. KYU - Braungurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Tachi waza

ude kimi osae	katate tori mune tsuki	ein Handgelenk parallel fassen Fauststoß zur Brust
ude garami	katate tori shomen uchi chudan tsuki	ein Handgelenk parallel fassen vertikaler Schlag zum Kopf Fauststoß zum Bauch
koshi nage	katate ryote tori ushiro katate tori kubi shime	beide Hände fassen ein Handgelenk von hinten eine Hand fassen + würgen
kiri otoshi	ai hanmi katate tori yokomen uchi	ein Handgelenk diagonal fassen diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes
ude kimi nage	ai hanmi katate tori yokomen uchi	ein Handgelenk diagonal fassen diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes
aiki otoshi	ryokata tori ushiro ryote tori ushiro ryokata tori	Jacke fassen (beide Schultern) von hinten beide Handgelenke fassen von hinten beide Schultern fassen

Kaeshi waza

nikyo	→	sankyo
kote gaeshi	→	irimi nage
kote gaeshi	→	kote gaeshi

Suwari waza

ikkyo	shomen uchi	vertikaler Schlag zum Kopf
nikyo	ryote tori	beide Handgelenke parallel fassen

Jo waza

jo suburi	1-20
-----------	------

13 – jo kata

1. Dan - Schwarzgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Tachi waza

aiki no kata

Tachi waza → **Ne waza** (Katame waza / Kansetsu waza / Shime waza)

2 Würfe / Übergänge mit weitergeführter Fixierung / Kontrolle am Boden

Kaeshi waza

ikkyo → ikkyo

kote gaeshi → ude kimi osae

shiho nage → shiho nage

Tachi waza

Verteidigung gegen

ryote kubi shime

ushiro kakae tori

ushiro eri tori

ushiro kami tori

mae geri

yoko geri

beidhändiges Würgen von vorne

umklammern von hinten

Kragen fassen von hinten

einhandiges Haare fassen von hinten

Fußtritt von vorne

Fußtritt seitlich

Jo waza

2 kumi jo

2 jo kata nach Wahl (nicht 13 – jo kata)

Ken waza

happo giri

7 ken suburi

Jiyu waza

Randori, ein Angreifer

2. DAN - Schwarzgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Ne waza (Katame waza / Kansetsu waza / Shime waza)

4 Befreiungen nach Wahl, einmal gegen Würgen

Tanto waza

Verteidigung gegen

shomen tsuki	Stich von oben
chudan tsuki	Stich von vorne
yokomen tsuki	schräger Stich oben von außen
gyaku yokomen tsuki	schräger Stich oben von innen
yoko chudan tsuki	Stich unten von außen
gyaku yoko chudan tsuki	Stich unten von innen

Jo waza

rokumen jo

6 kumi jo

31 - jo kata und zwei weitere nach Wahl

Ken waza

nikyo ai hanmi katate tori

shiho nage ai hanmi katate tori
ryote tori

sumi otoshi ai hanmi katate tori

kote gaeshi katate tori

Jiyu waza Randori, ein Angreifer

3. DAN - Schwarzgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Tachi waza Schulmäßige Vorführung und Erklärung der nachfolgenden Techniken aus jeweils einem Angriff nach Wahl

ikkyo

nikyo

sankyo

yonkyo

irimi nage

shiho nage

sumi otoshi

tenchi nage

uchi kaiten nage

soto kaiten nage

kote gaeshi

Suwari waza

aiki no kata

Jo waza

jo waza

jeweils 5 Techniken nach Wahl

Tori hat Stock

jo dori

jeweils 5 Techniken nach Wahl

Uke hat Stock

10 kumi jo

5 jo kata nach Wahl

Jiyu waza

Randori, zwei Angreifer

4. DAN - Schwarzgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Kaeshi waza

sankyo	→	sankyo
irimi nage	→	irimi nage
irimi nage	→	kote gaeshi
shiho nage	→	shiho nage
shiho nage	→	kote gaeshi
kote gaeshi	→	nikyo
kote gaeshi	→	irimi nage
kote gaeshi	→	kote gaeshi

Tanto jitsu

ikkyo – gokyo
irimi nage
shiho nage
sumi otoshi
kote gaeshi

Abwehr von 20 unterschiedlichen Messerangriffen mit folgenden Techniken

sowie Techniken aus artverwandten Budokünsten (Aikijutsu, Jiujutsu, Judo...)

Jo waza

13 - jo kata
31 - jo kata

Bunkai, je 2 Anwendungen nach Wahl

Aiki ken jitsu

10 Grundtechniken zur Abwehr unterschiedlicher Angriffe mit dem Bokken

Abwehr

2 gleichzeitige Angreifer (katate ryote tori)
8 Verteidigungen mit folgenden Techniken

nikyo
ude garami
irimi nage
shiho nage
kote gaeshi
koshi nage
kokyo nage

Jiyu waza

Randori, drei Angreifer

5. DAN - Schwarzgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Ushiro waza gegen die Angriffe

ushiro ryote tori

beide Handgelenke von hinten fassen

ushiro katate tori kubi shime

von hinten Einhandwürgen und eine Hand fassen

Kaeshi waza

gegen

ikkyo / nikyo / sankyo /

irimi nage / shiho nage / sumi otoshi / tenchi nage / kote gaeshi

Techniken nicht zwingend aus dem Repertoire Aikido

Hanmi handachi je gegen die Angriffe

ai hanmi katate tori / katate tori / ryote tori /

diagonales Handgelenkfassen

paralleles Handgelenkfassen

beide Handgelenke von vorne fassen

shomen uchi / yokomen uchi

Schlag von oben

schräger Schlag von oben

shuto uchi / tsuki

Stoß von vorne

Schlag von außen / innen

ikkyo – gokyo

irimi nage

shiho nage

tenchi nage

kaiten nage

kote gaeshi

kokyo nage

Lehrprobe

Erklärung 5 Techniken Aiki ken

Abwehr

je 6x gegen Tanto / Jo / Bokken

Jiyu waza

Randori, drei Angreifer