



## AIKIDO SHINKI RENGO PRÜFUNGSORDNUNG (STAND: 01. 05. 2009)

### **Vorbemerkung**

Die Aikido-Technik muss kampfwirksam sein. Die Bewegung muss aber natürlich bleiben, was dadurch gewährleistet wird, dass man sich vom Bauch als der Mitte des Körpers her bewegt (Hara-Prinzip). Die Durchführung der Aikido-Technik sollte schließlich vom Ki (= Urlebenskraft) beseelt sein.

Am Anfang ist es besonders wichtig, dass man nicht auf eine Vielzahl der Techniken aus ist sondern wenige Grundtechniken gut beherrscht.

Zunächst sollte man auf eine standfeste Grundhaltung (Kamae) und sichere Schritte (Sabaki) achten. Es soll dann gelernt werden, den Abstand (Maai) zum Angreifer (Seme oder Uke oder Tori als Partner in der Angreiferrolle) abzuschätzen sowie auch das Timing beim Einsatz der Technik. Mit der Zeit sollen die Bewegungen immer fließender und die Details der Technik immer genauer werden. Auch die Zahl der Techniken muss kontinuierlich steigen, damit die Schmalspurigkeit vermieden wird. Die Prüfungen der höheren Grade setzen auch die Techniken der niedrigeren Grade voraus.

Es ist darauf zu achten, dass die Technik nicht wild, grob und hektisch, sondern genau, weich und dynamisch durchgeführt wird. Mit der Zeit soll dann die wahre, beherrschte Schärfe der Technik gefördert werden. Bei der Übung sollte man immer auf den Partner / die Partnerin je nach dem Fortschrittsgrad, der körperlichen Beschaffenheit, dem Alter usw. Rücksicht nehmen.

Bei der Dan-Graduierung werden darüber hinaus die Beherrschung des Ki, die meditative innere Haltung in Schlichtheit, Bescheidenheit und Unverzagtheit des Herzens und das Engagement für Aikido im allgemeinen und für Aikido Shinki Rengo im Besonderen berücksichtigt.

Zur Dan-Graduierung gehört auch, dass man nicht nur selber gut Techniken beherrscht, sondern auch andere zur Entwicklung verhelfen und sie gut beurteilen kann. Dies ist eben die Voraussetzung, dass die Dan-Graduierung zugleich zur selbständigen Graduierungsbefugnis führt.

## Programm für Kyu-Grade

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Kata	Kamae-Undo	Tachi-Suburi 1	Jo-Suburi 1	Tachi-Suburi 2	Jo-Suburi 2
Ukemi	- Mae-kaiten - Ushiro-kaiten - Yoko-kaiten	- Mae-fuse - Ushiro-hineri - Yoko-suberi	- Mae-sasae-tobi	- Yoko-tobi - Ushiro-tobi	- Mae-Tobi (Salto)
<b>Tachi-Waza(Mae-Seme)</b>					
Katate-Katate-dori (Ai-hanmi)	Ikkyo Shiho-nage	Nikyo Juji-nage Irimi-nage Kote-gaeshi	Sankyo Sumi-otoshi Kokyu-nage	Yonkyo Jiyu-waza	Ikkyo-Kote-gaeshi Ikkyo-Shiho-nage Koshi-nage (soto-tenkan)
Katate-Katate-dori (Gyaku-hanmi)	Shiho-nage	Ikkyo (soto-irimi) Sumi-otoshi Kokyu-nage (irimi)	Ikkyo(atemi-uchi-tenkan / sukui) Juji-nage (uchi+soto-tenkan) Irimi-nage (uchi-tenkan)	Nikyo (2 Arten) Kote-gaeshi Kaiten-nage Jiyu-Waza	Sankyo (2 Arten) Yonkyo (2 Arten) Irimi-nage (soto-irimi 2 Arten) Kote-gaeshi (hineri)
Katate-Muna-dori	Ikkyo	Nikyo	Sankyo Kiri-otoshi	Yonkyo Fukiage	Shiho-nage Fukiage (harai-te)
Katate-Kata-dori	Ikkyo	Nikyo	Sankyo Fukiage	Yonkyo Kiri-otoshi	Shiho-nage (atemi, Ukete führen)
Ryote-Katate-dori (Morote-dori)	Ikkyo	Nikyo Juji-nage	Shiho-nage Kokyu-nage (uchi- / soto-tenkan, mae und ushiro)	Nikyo (Soto) Irimi-nage Kokyu-nage (soto-tenkan-makikomi, dann mit der freien Hand werfen)	Sumi-otoshi (soto-tenkan) Jiyu-Waza
Ryote-Ryote-dori	Shiho-gaeshi	Ikkyo Juji-nage	Nikyo Shiho-nage Kokyu-nage Tenchi-nage	Sankyo Yonkyo Kesa-gake	Koshi-nage Kokyu-ho
Ryote-Muna-dori	Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Kaji-mawashi
Mune-Ude-dori				Hiji-gaeshi	
Shomen-uchi	Ikkyo Irimi-nage	Nikyo Sumi-otoshi	Sankyo Yonkyo Kote-gaeshi	Uchi-Sankyo Kiritoshi	Kokyu-nage (irimi-tenkan) Koshi-nage (soto-tenkan) Uchi-Kaiten-nage (soto-tenkan)
Yokomen-uchi	Kiri-otoshi	Ikkyo Shiho-nage	Nikyo Irimi-nage Kote-gaeshi	Yonkyo Juji-nage Sumi-otoshi	Uchi-Sankyo Gokyo
Tsuki	Ikkyo	Sumi-otoshi Fukiage	Nikyo Irimi-nage Kote-gaeshi	Yonkyo Shiho-nage Kokyu-nage (soto-tenkan)	Kiri-otoshi (soto-tenkan) Uchi-Kaiten-nage (soto-tenkan)

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
<b>Tachi-Waza(Ushiro-Seme)</b>					
Katate-Muna-dori	Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	
Eri-dori			Fukiage	Irimi-nage	Kokyu-nage
Kubi-jime			Sumi-otoshi		Irimi-nage
Ryote-dori	Shiho-nage	Ikkyo Irimi-nage	Nikyo Kote-gaeshi Kokyu-nage (beide Hände hoch)	Yonkyo Kokyu-nage (2 Arten)	Yonkyo Kokyu-nage (eine Hand an die Hüfte) Juji-Irimi-nage
Ryo-Kata-dori		Ikkyo	Nikyo		Kokyu-nage (ushiro)
<b>Suwari-Waza(Mae-Seme)</b>					
Katate-Katate-dori - diagonal	Ikkyo	Nikyo	Sankyo Irimi-nage	Kote-gaeshi	
- gerade		Ikkyo	Nikyo		Kokyu-nage
Ryote-dori	Kokyu-ho	Ikkyo	Ryo-Nikyo		
Katate-Kata-dori		Ikkyo	Nikyo		
Shomen-uchi		Ikkyo	Nikyo	Yonkyo	Kiritoshi
Yokomen-uchi		Ikkyo			Gokyo
<b>Suwari-Waza(Ushiro-Seme)</b>					
Ryote-dori			Kokyu-nage	Ikkyo Nikyo (Ura)	Sankyo (Ura) Yonkyo (Ura)
<b>Hanmi-Handachi</b>					
Katate-Katate-dori (Gyaku-Hanmi)				Shiho-nage	Kote-gaeshi (nukite / hineri)
Ryote-dori					Shiho-nage
<b>Sonstige Techniken</b>					
<b>Futari-gake</b>				Kokyu-nage	Ryo-Nikyo (uchi / soto)
<b>Tanto-dori</b> - Uchioroshi - Tsuki				Ikkyo (irimi) Ikkyo (tenkan)	Kote-gaeshi Kote-gaeshi
<b>Tachi-dori</b> - Shomen-uchi				Ikkyo (irimi)	Kokyu-nage
<b>Jo-dori</b> - Tsuki				Kokyu-nage, mae (omote)	Kokyu-nage, mae (ura = nukido) Jo-gaeshi

## Programm für Dan-Grade

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan
Kata	Tachi-Kata	Jo-Kata	Tenchi	
<b>Tachi-Waza(Mae-Seme)</b>				
Katate-Katate-dori (Ai-hanmi)	Koshi-nage (ikkyo) Uchi-Sankyo	Koshi-nage (kote-hineri) Karami-nage	Nikyo-Yokodomoe	Uzushio
Katate-Katate-dori (Gyaku-hanmi)	Kote-gaeshi (nukite) Koshi-nage (soto-tenkan) Shiho-nage (ude-gaeshi)	Koshi-nage (teगतana / sukui) Suso-barai (soto-tenkan – uchi-irimi – tenkan) Kata-otoshi (teगतana)	Koshi-nage (uchi-tenkan- kote-hineri)  Suso-barai (uchi-tenkan- kirikaeshi)	Maki-Arashi
Katate-Muna-dori	Hiji-gaeshi Uchi-Sankyo	Narabi-Juji-nage Juji-garami (atemi)	Yoko-domoe Hiji-gatame	
Katate-Kata-dori	Hiji-gaeshi	Kesa-gake (atemi)	Kesa-gime (atemi)	
Ryote-Katate-dori (Morote-dori)	Koshi-nage (uchi- / soto- irimi)	Koshi-nage (uchi- / soto- tenkan) Suso-barai (kirikaeshi)	Tenzashi	Uzushio
Ryote-Ryote-dori	Kiri-otoshi (uchi / soto) Kote-gaeshi(nukite / hineri)	Kaji-mawashi Tsubasa-gaeshi	Udekime-nage	Uzushio
Ryote-Muna-dori	Koshi-nage	Yoko-domoe	Hiji-domoe	
Shomen-uchi	Yonkyo-nage Koshi-nage (uchi- / soto- irimi)	Koshi-guruma Tani-otoshi	O-guruma (omote)	O-guruma (ura)
Yokomen-uchi	Sumi-otoshi (irmi) Koshi-nage (teगतana) Kokyu-nage (teगतana)	Karami-nage Kokyu-nage (uchi-tenkan)	Koshi-nage (uchi-tenkan- kote-hineri) Hiji-gaeshi	O-guruma
Tsuki	Kokyu-nage (uchi-tenkan) Koshi-nage (soto-tenkan) Juji-nage (uchi- / soto- tenkan)	Kata-otoshi Koshi-nage (kote-hineri /sukui) Karami-nage Soto-Kaiten-nage	Kote-barai (uchi-tenkan) Ude-guruma Hiji-gatame (uchi- / soto- tenkan)	Kubi-gatame Hiji-kime-Tomoe
<b>Tachi-Waza(Ushiro-Seme)</b>				
Katate-Muna-dori	Kokyu-nage (mae, knien)	Karami-nage	Koshi-nage (direkt)	Hiji-domoe (nach hinten werfen)
Kubi-jime	Kokyu-nage (Kopf runter)	Hiza-gime		
Ryote-dori	Kokyu-nage (mae, knien) O-Hineri	Karami-nage Juji-garami	Koshi-nage (Ikkyo-ura)	Koshi-nage (Sankyo-ura wirken lassen)
Ryo-Kata-dori	Irimi-nage (Hände hoch)	Irimi-nage (drehend zwischen die Arme des Angreifers eintreten)	Shiho-nage (ganze Drehung)	Koshi-nage (wie oben)

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	
<b>Suwari-Waza(Mae-Seme)</b>					
Katate-Katate-dori - diagonal - gerade	Hiji-gatame Kote-gaeshi (Hineri)	Kote-gaeshi (Nukite)	Hiji-gime-nage (nach hinten werfen)		
Ryote-dori	Kote-gaeshi (Hineri)	Kote-gaeshi (Nukite)	Irimi-nage (Nukite) Hiji-gime-nage	Kime-modoshi	
Shomen-uchi	Irimi-nage	Kote-gaeshi			
<b>Suwari-Waza(Ushiro-Seme)</b>					
Ryote-dori					
<b>Hanmi-Handachi</b>					
Katate-Katate-dori (Gyaku-Hanmi)	Ikkyo (Uchi-Tenkan)	Ikkyo (Soto-tenkan)	Irimi-nage (Uchi- u. Soto-Tenkan)	Kime-mawashi	
<b>Sonstige Techniken</b>					
alle Tori-Te (greifende Angriffe)	Jiyu-Waza				
alle Uchi-Te (schlagende Angriffe)		Jiyu-Waza			
Jiyu-Seme (freier Angriff)			Jiyu-Waza		
Futari-gake (2 Angreifer)	Tsubasa-gaeshi	Shiho-nage	Kokyu-nago (ushiro)	Jiyu-Waza	
San'nin-gake (3 Angreifer)			Jiyu-Waza	Jiyu-Waza	
Tanto-dori	Uchioroshi	Sumi-Otoshi	Irimi-nage	Uchi-Sankyo	Koshi-nage
	Tsuki	Sumi-Otoshi Fukiage	Karami-nage	Koshi-nage	Kubi-gatame
Tachi-dori	Shomen-uchi	Kote-gaeshi	Irimi-nage	Koshi-nage (Soto-Irimi)	Koshi-nage (Uchi-Irimi)
Jo-dori	Tsuki	Shiho-nage Ten-gaeshi	Kokyu-nage (Ushiro)	Hiji-gime-nage	Nuki-garami
<b>Theorie</b>	mündliche Prüfung	Aufsatz über Aikido DIN A4, 1 Seite	Aufsatz über Aikido DIN A4, 2 Seiten	Aufsatz über Aikido DIN A4, 3 Seiten	