

# Prüfungsprogramm für Kyu-Prüfungen

## Aiki-no-michi Linz – Rev. 1 (1.9.2021)

Das vorliegende Prüfungsprogramm versteht sich nicht als fix festgelegter „Prüfungstoff“ für Kyu-Prüfungen, auch wenn der Name so gewählt wurde. Das gültige Prüfungsprogramm ist ausschließlich jenes des Hombu Dojo, Tokyo. Vielmehr soll es eine Hilfestellung für den Prüfungskandidaten darstellen, sich auf eine Kyu-Prüfung optimal vorzubereiten. Des Weiteren soll es den Aikidoka auch auf den Sho-dan vorbereiten, da diese Liste einen guten Überblick über das Spektrum des Aikido widerspiegelt.

Die Techniken bei der Prüfung sind prinzipiell immer abwechselnd links und rechts durchzuführen, zuerst 2 x omote, dann 2 x ura (soweit diese Begriffe anwendbar sind). Bei den Techniken ist prinzipiell die Basisform (einfachste Form) zu zeigen, außer bei jenen Techniken, wo es eine einfachere Variante gibt, die sich aus der Kombination des Angriffs und der Technik ergibt (Sankyo wird normalerweise aus Ikkyo gemacht, dies ist jedoch z. B. bei Ushiro Ryotodori oder Ushiro Ryokatadori als Angriffsform nicht notwendig). Uke und Tori sollten nach Möglichkeit ungefähr das gleiche Niveau aufweisen.

Das Prüfungsprogramm ist aufbauend formuliert, d. h., dass bei einer Prüfung zum 3. Kyu die Techniken vom 6. bis zum 3. Kyu geprüft werden. Neben der Technik wird auch besonderes Augenmerk auf die Prinzipien des Aikido (Ma-ai, Metsuke, Seichusen, Zanshin, Irimi, Atemi, Integrität, Ökonomie der Bewegung, ...) und Rei-ho gelegt, da diese viel mehr das Niveau des Aikidokas widerspiegeln, als das Erlernen der korrekten Formen.

Der 1. Kyu ist bei Stéphane Goffin abzulegen und dient als „Generalprobe“ für den 1. Dan bzw. auch dazu, um Rückmeldung zu erhalten, an welchen Punkten besonders zu arbeiten ist, um das Niveau des 1. Dans zu erreichen. Die Entwicklung (nicht das Erlernen der Techniken) vom 1. Kyu zum 1. Dan sollte im Normalfall eine größere sein, als jene vom 6. Kyu zum 1. Kyu.

Der Aikidoka sollte einen guten Überblick haben über die Techniken im Aikido, insbesondere: Ikkyo – Yonkyo, Shionage, Iriminage und Kotegaeshi aus allen „gängigen“ Angriffen: Ai hanmi, Katatedori, Ryotodori, Shomenuchi, Katate Ryotodori, Yokomenuchi, Katadori, Chudan tsuki, Jodan tsuki, Katadorimenuchi, Ushiro Ryotodori und Ushiroryokatadori.

Des Weiteren sollen die Techniken Tenchinage, Uchikaitennage, Sotokaitennage, Sumiotoshi, Udekimenage, Jujigarama, Koshinage, ... aus passenden Angriffen abrufbar sein.

Ein Basiswissen über unterschiedliche Wurftechniken (Mae-otoshi, Hiki-otoshi, Ushiro Kiriotoshi, Maki-otoshi, verschiedene Formen von Kokyunage, ...) soll vorhanden sein, ebenso wie ein Basiswissen über die Eingänge und Techniken bei selten geübten Angriffen (Ushiro-eridori, Ushiro-katatedori Kubishime, Maegaeri, Munedori, Hijidori, Sodedori, ...).

Bei Jijuwaza sollen nur Wurftechniken (ohne Fixierung) durchgeführt werden.

Revision 1 vom 1. September 2021



	Angriff	6. Kyu	5. Kyu	zusätzliche Erklärungen	
<b>Suwariwaza</b>	Ryotedori	Kokyu ho			
	Shomenuchi		Ikkyo		
<b>Hanmi handachi waza</b>	Katatedori		Shihonage		
<b>Tachi Waza</b>	Ai hanmi	Ikkyo			
		Kotegaeshi			
		Iriminage			
		Katatedori	Shihonage	Ikkyo	
			Kotegaeshi	Sumiotoshi	
			Iriminage	Udekimenage	
		Ryotedori	Tenchinage	Shihonage	
		Shomenuchi		Ikkyo	
				Iriminage	
				Kotegaeshi	
		Katate Ryotedori		Kokyu-ho	Morotedori

	Angriff	4. Kyu	3. Kyu	zusätzliche Erklärungen	
<b>Suwariwaza</b>	Shomenuchi	Ikkyo – Nikkyo	Ikkyo – Sankyo		
		Iriminage	Kotegaeshi	bis oase	
<b>Hanmi handachi waza</b>	Katatedori	Ikkyo – Nikkyo	Ikkyo – Sankyo		
		Iriminage	Sumiotoshi		
<b>Tachi Waza</b>	Ai hanmi	Ikkyo – Nikkyo	Ikkyo – Sankyo		
			Koshinage		
			Kaitennage	nur uchi	
				Sumiotoshi	
		Katatedori	Ikkyo – Nikkyo	Ikkyo – Sankyo	
			Kaitennage		uchi / soto
		Ryotedori	Ikkyo – Nikkyo	Ikkyo – Sankyo	
			Iriminage	Kokyu ho	
				Kotegaeshi	auch Gyakukotegaeshi
		Shomenuchi	Ikkyo – Nikkyo	Ikkyo – Sankyo	
			Shihonage	Sumiotoshi	
			Kaitennage	Udekimenage	uchi / soto
	Katate Ryotedori	Ikkyo – Nikkyo	Ikkyo – Sankyo	Morotedori	
			Jujigame		
			Udekimenage		
	Yokomenuchi	Shihonage	Ikkyo – Sankyo		
		Udekimenage	Iriminage		
			Kotegaeshi		
	Katadori	Ikkyo – Nikkyo	Ikkyo – Sankyo		
	Chudan tsuki	Kotegaeshi	Kaitennage	uchi / soto	
		Iriminage	Shihonage		
			Hijikimeosae	Hijikatamae	
	Katadorimenuchi		Ikkyo – Sankyo		
			Iriminage		
			Kotegaeshi		
			Shihonage		

	Angriff	2. Kyu	zusätzliche Erklärungen
<b>Suwariwaza</b>	Shomenuchi	Ikkyo – Gokyo	Gokyo: omote und ura
	Katadori	Ikkyo – Yonkyo	
	Yokomenuchi	Ikkyo – Gokyo	Gokyo: omote und ura
<b>Hanmi handachi waza</b>	Katatedori	Ikkyo – Yonkyo	
		Kaitennage	uchi / soto
	Ryotedori	Shihonage	aufstehen
	Ushiro Ryokatadori	Ikkyo – Yonkyo	
	Shomen uchi	Ikkyo – Yonkyo	
		Iriminage	
		Kotegaeshi	
<b>Tachi Waza</b>	Ai hanmi	Ikkyo – Yonkyo	
		Ushiro Kiriotoshi	
	Katatedori	Ikkyo – Yonkyo	
		Koshinage	
		Udegarami	bis osae
	Ryotedori	Ikkyo – Yonkyo	
		Kokyunage	
	Shomenuchi	Ikkyo – Gokyo	Gokyo: omote und ura
		Hijikimeosae	Hijikatamae
	Katate Ryotedori	Ikkyo – Yonkyo	Morotedori
		Kotegaeshi	
		Iriminage	
	Yokomenuchi	Ikkyo – Gokyo	Gokyo: omote und ura
		Sumiotoshi	
	Katadori	Ikkyo – Yonkyo	
	Chudan tsuki	Ikkyo – Gokyo	Gokyo: omote und ura
		Udegarami	bis osae
		Udekimenage	
	Jodan tsuki	Ikkyo	
	Katadorimenuchi	Ikkyo – Yonkyo	
	Ushiro Ryotedori	Ikkyo – Yonkyo	
		Jujigarame	
		Kotegaeshi	
	Iriminage		
	Shihonage		
	Ushiro Ryokatadori	Ikkyo – Yonkyo	

