

# Prüfungsprogramm Aikido Kyu-Grade

Hatsuga Dojo



Berkheim e.V.

<b>5. Kyu</b>
Hanmi // richtiges Stehen
<b>Shikko Waza / Kniegehen</b>
Mae // vorwärts
Ushiro // rückwärts
<b>Ukemi / Fallschule</b>
Mae-Ukemi Vorwärtsfallen (-rollen) / freier Fall
Ushiro-Ukemi Rückwärtsfallen (-rollen) / freier Fall
<b>aus dem Kniestand, dem Stand, dem Laufen</b>
Yoko-Ukemi Seitwärtsfallen (-rollen)
<b>Sabaki / Ausweichen</b>
Happo undo
8 - 1/9 - 6
3 - X - 4
5 - 2 - 7

<b>4. Kyu</b>
<b>Sabaki / Ausweichen</b>
Tai Sabaki // Doppelschrittdrehung
Tenkan Ashi // Schrittdrehung hinten rum 180 Grad
Irimi Waza // Schrittdrehung vorne rum 180 Grad
Uke nagashi
Tai no henko
<b>Tai Jutsu</b>
<b>Technik</b>
3 Techniken nach Wahl
jeweils links und rechts auszuführen
<b>Angriff</b>
<b>Fassangriffe</b>
Kata tori, Ryokata tori, Kosa tori
<b>Schlagangriffe</b>
Shomen Uchi, Yokomen Uchi
<b>Tachi Waza</b>
Katate tori

<b>3. Kyu</b>
<b>Tai Jutsu</b>
<b>Technik</b>
3 Techniken nach Wahl
jeweils links und rechts auszuführen
<b>Suwari Waza:</b>
Kosa tori
<b>Hanmi Handachi Waza:</b>
Katate tori, Ryokata tori
<b>Tachi Waza:</b>
<b>Fassangriffe</b>
Kata tori, Ryokata tori, Katate tori, Kosa tori,
Ryote tori, Morote tori, Mune tori
<b>Schlagangriffe</b>
Kao tsuki, Shomen uchi, Yokomen uchi
<b>Ushiro</b>
Ushiro ryote tori, Ushiro katate tori kubishime
<b>Buki Waza</b>
<b>Aiki - Ken</b>
Happo Giri
<b>Aiki - Jo</b>
31 no jo kata
<b>Jiyu Waza</b>
<b>Technik</b>
Sabaki - Formen
2 Angreifer

<b>2. Kyu</b>
<b>Tai Jutsu</b>
<b>Technik</b>
4 Techniken nach Wahl
jeweils links und rechts auszuführen
<b>Suwari Waza:</b>
Kosa tori
<b>Hanmi Handachi Waza:</b>
Katate tori, Ryokata tori, Kao tsuki
<b>Tachi Waza:</b>
<b>Fassangriffe</b>
Kata tori, Ryokata tori, Katate tori, Kosa tori,
Ryote tori, Morote tori, Mune tori
<b>Schlagangriffe</b>
Kao tsuki, Shomen uchi, Yokomen uchi
<b>Trittangriffe</b>
Mae geri, Mawashi geri
<b>Ushiro</b>
Ushiro ryote tori, Ushiro katate tori kubi shime
<b>Buki Waza</b>
<b>Aiki - Ken</b>
Happo Gir, Ki musubi no tachi
<b>Aiki - Jo</b>
31 no jo kata
<b>Jiyu Waza</b>
3 Angreifer

<b>1. Kyu</b>
<b>Tai Jutsu</b>
<b>Technik</b>
5 Techniken nach Wahl
jeweils links und rechts auszuführen
<b>Suwari Waza:</b>
Kosa tori
<b>Hanmi Handachi Waza:</b>
Katate tori, Ryokata tori, Kao tsuki
<b>Tachi Waza:</b>
<b>Fassangriffe</b>
Kata tori, Ryokata tori, Katate tori, Kosa tori,
Ryote tori, Morote tori, Mune tori
<b>Schlagangriffe</b>
Kao tsuki, Shomen uchi, Yokomen uchi
<b>Trittangriffe</b>
Mae geri, Mawashi geri
<b>Ushiro</b>
Ushiro ryote tori, Ushiro katate tori kubi shime
<b>Buki Waza</b>
<b>Aiki - Ken</b>
Happo Gir, Ki musubi no tachi
<b>Aiki - Jo</b>
31 no jo kata
31 no jo kumi jo
<b>Jiyu Waza</b>
3 Angreifer