

## 1. Kyu

Suwari Waza		
Shomen Uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo	
Ryote Tori	Kokyu Ho	
Hanmi Hantachi Waza		
Ryote Tori	Shiho Nage Irimi Nage Kokyu Nage (versch.)	
Tachi Waza		
Ushiro Katate Tori Kubi Shime	Kokyu Nage Shiho Nage Irimi Nage Kote gaeshi Juji Garami Koshi Nage Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo	
Shomen Uchi Yokomen Uchi Jodan Tsuki	Shiho Nage Irimi Nage Kote Gaeshi (alle drei Techniken gegen alle drei Angriffe)	Aiki-Jo  Jo Tori: 3 – 4 verschiedene Techniken
Chudan Tsuki (Tanto Tori)	Koshi Nage Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo Kokyu Nage (versch. Formen)	Aiki-Ken  Kihon Tandoku (Basisübg. alleine):  Kihon 1 – 5
(soweit jeweils möglich)		
Yokomen Uchi	Aiki Otoshi Se Oi Nage	Bokken-Kata (eventuell)
Ninin Gake (Futari Tori)		Happo Giri
Katate Ryote Tori	Shiho Nage Kokyu Nage (Yoko Irimi)	Kihon Sotai (Basis- übungen mit Partner):
Randori		Die drei Prinzipien – Matsu No Tachi – Ume No Tachi – Take No Tachi
Ryote Tori	(3 – 4 Angreifer)	

## Wozu Prüfungen und Graduierungen?

Prüfungen dienen im Aikido nicht dazu, dem „Prüfling“ nachzuweisen, was er nicht kann. Vielmehr sollen sie seine individuellen Fähigkeiten und Fortschritte sichtbar machen. Da dieser Fortschritt an einem Bestand vorgegebener Techniken gemessen wird, bedarf es auch einiger Anstrengung und Bemühung, ohne die eine Entwicklung nicht möglich ist.

Graduierungen sollen nicht die Konkurrenz unter den Aikido-Ka anheizen, keine Gefühle der Über- oder Unterlegenheit erzeugen. Sie sind Kilometersteine auf einem persönlichen Weg, ohne die es schwer wäre, die bereits zurückgelegte Strecke abzuschätzen. In diesem Sinne sind Prüfungen und Graduierungen nicht der Zweck des Aikido, sondern nur ein Hilfsmittel. Mir scheinen nach wie vor die Vorteile der Graduierungen zu überwiegen. Ich erwarte mir dadurch Fortschritte für jede/n einzelne/n von uns, wie auch für das Niveau der Gruppe insgesamt.

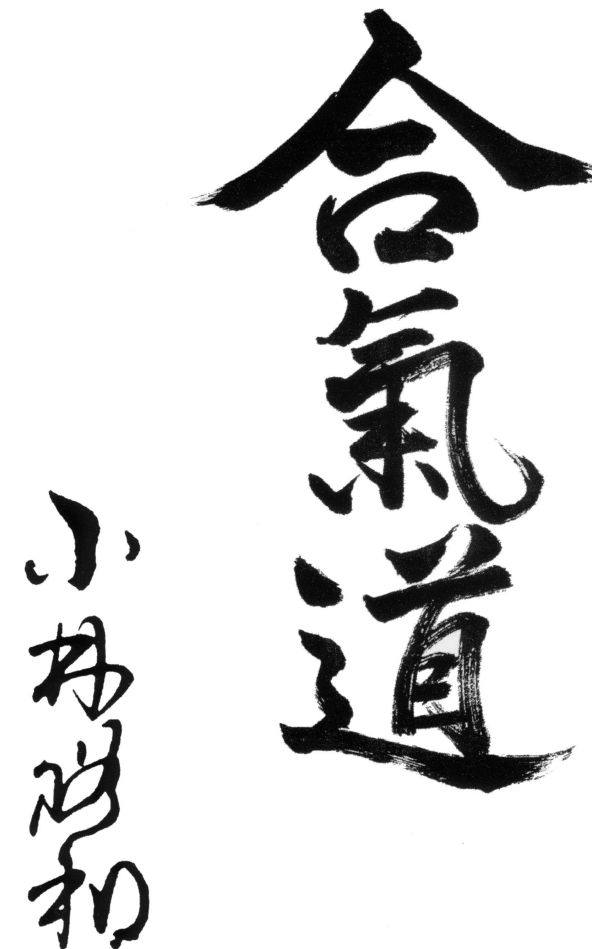
## Form und Inhalt der Prüfung

Zum Ansagen der geprüften Angriffe und Techniken werden die japanischen Bezeichnungen verwendet. Eine „Überprüfung“ von Techniken bereits abgelegter Prüfungen ist möglich. Alle Techniken sollten abwechselnd links und rechts und – soweit möglich – in den Formen Omote und Ura ausgeführt werden. Hektik ist fehl am Platze. Stattdessen soll durch ruhige und klare Bewegungen das Beherrschen der Techniken auf dem jeweiligen Niveau demonstriert werden. Unter Umständen können zusätzlich zu den Techniken einige grundlegende Ausweichbewegungen verlangt werden, die für den jeweiligen Angriff möglich sind. Die innere und äußere Haltung sowie die Beachtung der Höflichkeitsregeln (zum Beispiel das Grüßen) sind genauso wichtig wie einzelne Techniken. Je nach Graduierung werden unterschiedliche Ansprüche an das Fallen (Ukemi) gestellt. Ab dem 2. Kyu sollte jede Art des Fallens relativ problemlos beherrscht werden. Andererseits bringt gerade hier jede/r unterschiedliche individuelle Voraussetzungen mit, die in die Beurteilungen mit einbezogen werden.

## Gültigkeit / Anerkennung der Prüfungen

Die Graduierungen, die ich nach dem vorliegenden Programm verleihe, haben zunächst Gültigkeit im Rahmen unserer Gruppe und gegenüber denjenigen, die meine diesbezüglichen Entscheidungen akzeptieren. Der „Prüfungsstoff“ sollte im Idealfall den Inhalt des alltäglichen Trainings der Gruppe widerspiegeln und unterliegt insofern auch Veränderungen und Entwicklungen. Andererseits habe ich den Anspruch, dass die erteilten Graduierungen mit denen anderer Gruppen, Vereine und Verbände vergleichbar sind und auch die Traditionen des Aikido berücksichtigen. Jede/r Aikido-Ka die/der dieses Prüfungsprogramm bis zum 1. Kyu durchlaufen hat, sollte in der Lage sein, nach einer angemessenen Vorbereitungszeit (maximal ein Jahr) vor einem Prüfer oder einer Prüfungskommission ihrer/seiner Wahl die Prüfung zum 1. Dan erfolgreich abzulegen. Diese angestrebte „Kompatibilität“ gilt besonders für das Aikido in der Nachfolge von Meister Hirokazu Kobayashi („Aikido Osaka – Bu Iku Kai“).

im April 2003 Ulrich Wallauer-Faderl



# AIKIDO

## Übungs- und Prüfungstechniken

5. bis 1. Kyu

## 5. Kyu

### Tachi Waza

Kosa Tori Shiho Nage  
Irimi Nage  
Kote Gaeshi  
Ude Kime Nage  
Kokyu Nage  
Ikkyo

Katate Tori Irimi Nage  
(nur Yoko Irimi)

Ukemi Ushiro Ukemi  
Mae Ukemi

Aiki-Jo

Kihon Tandoku  
(Basisübungen alleine):

– Gyakute Uchi  
– Honte Uchi

## 4. Kyu

### Tachi waza

Kosa Tori Nikyo

Katate Tori Shiho Nage  
Irimi Nage  
Kote Gaeshi  
Sumi Otoshi  
Kokyu Nage  
Ikkyo  
Nikyo

Mune Tori Shiho Nage  
Irimi Nage  
Kote Gaeshi  
Ikkyo  
Nikyo

Ukemi Ushiro Ukemi  
Mae Ukemi

Aiki-Jo

Kihon Tandoku  
(Basisübungen alleine):

Die drei Prinzipien  
– Choku Tsuki  
– Kaeshi Tsuki  
– Furikomi Tsuki

## 3. Kyu

### Suwari Waza

Kosa Tori Ikkyo  
Nikyo  
Sankyo

### Tachi Waza

Katate Tori Soto Kaiten Nage  
Uchi Kaiten Nage  
Koshi Nage

Ryote Tori Shiho Nage  
Kote Gaeshi  
Irimi Nage  
(auch Yoko Irimi)  
Tenchi Nage  
Koshi Nage  
Ikkyo  
Nikyo  
Sankyo

Katate  
Ryote Tori Shiho Nage  
Irimi Nage  
(verschiedene)  
Kote Gaeshi  
Ikkyo  
Nikyo  
Sankyo

Ukemi Ushiro Ukemi  
Mae Ukemi  
(jeweils auch hart)

Aiki-Jo

Kihon Sotai (Basis-  
übungen mit Partner):

Die drei Prinzipien  
– Choku Tsuki  
– Kaeshi Tsuki  
– Furikomi Tsuki

Aiki-Ken

Kihon Tandoku und  
Kihon Sotai  
(Basisübungen alleine  
und mit Partner):

Die drei Prinzipien  
– Matsu No Tachi  
– Ume No Tachi  
– Take No Tachi

## 2. Kyu

### Suwari Waza

Shomen Uchi Ikkyo  
Nikyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Gokyo

### Hanmi Hantachi Waza

Katate Tori Shiho Nage

Kosa Tori Shiho Nage  
Irimi Nage

### Tachi Waza

Katate  
Ryote Tori Juji Garami  
Koshi Nage

Ushiro  
Ryote Tori Kokyu Nage  
(zwei Formen)  
Shiho Nage  
Irimi Nage  
(auch Yoko Irimi)  
Kote Gaeshi  
Juji Garami  
Ikkyo  
Nikyo  
Sankyo  
Yonkyo

Kata Tori  
(Men Uchi) Kokyu Nage  
Shiho Nage  
Irimi Nage  
(auch Yoko Irimi)  
Kote Gaeshi  
Juji Garami  
Ikkyo  
Nikyo  
Sankyo  
Yonkyo

Shomen Uchi Shiho Nage  
Irimi Nage  
Soto Kaiten Nage

Randori  
Ryote Tori (2 – 3 Angreifer)

Ukemi Ushiro Ukemi  
Mae Ukemi  
(jeweils auch hart)

Aiki-Jo

Kihon Tandoku  
(Basisüb. alleine):

Kihon 1 – 3

Kata von  
Meister Kobayashi

Kihon Sotai (Basis-  
übungen mit Partner):

Die drei Prinzipien  
– Choku Tsuki  
– Kaeshi Tsuki  
– Furikomi Tsuki  
mit gutem Kime und  
mit Nachsetzen

Aiki-Ken

Kihon Tandoku  
(Basisüb. alleine):  
Kihon 1 – 5