

Prüfungsprogramm 10. Kyu

→ min. 4 Monate Training in einem Rhythmus von min. 1x. Training pro Woche

Für Kinder zwischen 5 und 7 Jahren

Die zwischen Anführungszeichen „...“ stehenden Ausdrücke sind direkte Übersetzungen aus der japanischen Sprache.

Verhaltensregeln		Grüssen beim Betreten und dem Verlassen der Tatamis und die Dojo Regeln kennenlernen	
Seiza („Korrektes sitzen“)		Knien	
Keiko: Torifune („Übungen: Ruderbewegung mit den Armen“)		1. linker Fuss vorne, HEY-HO 2. Hände schütteln 3. rechter Fuss vorne, HEY-SA 4. Hände schütteln	
Tai / Ashi Sabaki („Bewegung des Körpers / der Beine“)		Irimi	Einen Schritt vorwärts machen
		Irimi tenkan	Einen Schritt nach vorne + auf dem vorderen Fuss eine halbe Drehung machen
		Kaiten	Drehung auf der Stelle
Ukemi („Fallen“)		Mae Kaiten Ukemi	Rolle vorwärts
		Ushiro Kaiten Ukemi	Rolle rückwärts
Angriffe		Shomenuchi Kiawase	Angriff, wobei die Hand zum Kinn des Gegners gestossen wird.
SUWARI WASA			„Übung auf den Knien“
Tai Sabaki (« Bewegungen des Körpers »)		Mae Shikko Ho	„Vorwärtsgehen auf den Knien“
		Ushiro Shikko Ho	„Rückwärtsgehen auf den Knien“
TACHI WASA			„Übung im Stehen“
Angriffe¹		Techniken	
Shomenuchi Kiawase		Ikkyo Ura	Am Ellbogen fassen mit den Schritten irimi tenkan kaiten

¹ Zeichnungen und Definitionen zu den wichtigsten Begriffen und Schritten (Tai / Ashi Sabaki) finden sie auf unserer Homepage <http://www.aikido-ne.ch> in der Rubrik San Shin Kai Letter.

Die Prüfungsprogramme sind nach einer Aikido Unterrichtssystematik aufgebaut, deren Grundlagen von Meister Masatomi Ikeda, 7. Dan, ehemaliger technischer Direktor der ACSA, aufgestellt wurden.

Eric Graf 05/06/2013

Eric A. Graf 