

Prüfungsprogramm 2. KYÛ

Prüfungsbedingungen :

- ✓ Nach bestandener Prüfung zum 3. Kyû, mindestens 10 Monate Training in einem durchschnittlichem Rhythmus von 3 Trainingseinheiten pro Woche
- ✓ Der Inhalt der Prüfungsprogramme des 6., 5. 4. und 3. Kyû sollte beherrscht sein,
- ✓ Zustimmung des technischen Leiters der Schule

Die in Klammern stehenden Ausdrücke sind Übersetzungen japanischen Wörter.

Verhaltensregeln (Fortsetzung) dojo no kokoro «im Dojo einzuhaltende Regeln»	<i>Haltung: Der Keikogi (und der Hakama) müssen immer gut sitzen. Wenn die Kleider während den Uebungen in Unordnung geraten, grüsst man seinen Partner, geht an den Rand der Tatami und bringt die Kleidung mit dem Rücken zur Kamiza gewandt wieder in Ordnung. Man kleidet sich nie mit dem Gesicht zur Kamiza an. Der Keikogi muss beim Gruss am Anfang und am Ende des Trainings unbedingt in Ordnung sein. Verhalten: - Während des Trainings ist es im eigenen Interessen, mit soviel verschiedenen Personen wie möglich zu trainieren, denn jedes Individuum ermöglicht uns eine neue Erfahrung und vergrössert damit unser Wissen. Aus den gleichen Gründen soll mit allfälligen Gäste-Aikidokas um jeden Preis trainiert werden. - Während des Übens sollte so wenig wie möglich in Worten erklärt werden, viel besser ist die Körpersprache. Aikido erfährt man immer zuerst über den Körper ; nach viel Training induziert Aikido eine innere Evolution, über die man ab und zu mal philosophieren kann.</i>		
Begriffe, zu verstehen und zu wissen	dojo no kokoro (ideales Verhalten im Dojo)	tanoshiku	«mit Freude, Vergnügen»
		kibishiku	«mit Strenge, Ernsthaftigkeit»
	keiko ho «Arten zu trainieren», Arten zu lernen (Fortsetzung)	mitori geiko	«Lernen durch Zusehen»
		hitori geiko	«Training alleine»
		futari geiko	«Training zu Zweit», also mit einem Partner
		futari tori	«zwei Personen fassen gleichzeitig»
	rei ho «Arten zu Grüssen»	ritsu rei	«stehendes Grüssen»
		za rei	«sitzendes Grüssen»
	mitsu no kokoro «drei Seelen-, Geisteszustände»	naoki kokoro	«Ehrlichkeit»
		akakuri kokoro	«Klarheit»
kiyoki kokoro		«Reinheit»	
	renrakuhenka waza	«verknüpfte Techniken»	
	karami osae	«Immobilisierung mit gekreuzten Armen»	
	natsu no tachi	«Schwert des Sommers»	
Tai / ashi sabaki¹ («Bewegungen des Körpers / der Beine»)	sankakutai omote/ura	«Dreieckposition (Triangulation) des Körpers», Ungleichgewichtsstudie	
	omote sankaku (hanmi)	«Dreieck omote», Fussposition wenn sich der Körper in sankakutai omote befindet (instabile Dreieck vor sich)	
	ura sankaku (hitoemi)	«Dreieck ura», Fussposition wenn sich der Körper in sankakutai ura befindet (instabile Dreieck hinter sich)	
Suburis («Uebungen») mit Waffen bokken et jo (Fortsetzung)	Schnitt gyaku kessagiri	Diagonal gekreuzter Schnitt von gedan zu hasso	
	Schnitt yoko giri	Schnitt seitwärts (horizontal) 180°	

¹Für detailliertere Beschreibung (mit Zeichnungen als Hilfe) dieser Bewegungen kann der San Shin Kai Letter Nr. 3, Artikel « ASHI SABAKI » von der Internetseite www.dojo-ne.ch unter der Rubrik San Shin Kai Letter heruntergeladen werden.

Technisches Programm

Angriffe		Techniken	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente	
SUWARIWAZA			"Uebung auf den Knien"	
Shomenuchi kiawase	1	Ikkyo omote / ura	für ura: Basis und Variation	
	2	Sankyo omote / ura	für ura: eintreten mit irimi tenkan	
	3	Kotegaeshi	bis osae	
TACHIWAZA			"Uebung im Stehen"	
Shomenuchi kiawase	4	Iriminage	Basis und Variation	Theorie iriminage und Theorie kotegaeshi
	5	Kotegaeshi		
	6	Sumiotoshi		
	7	Ikkyogoshi	über ikkyo kuzushi	
	8	Shihonage	eintreten mit Gegenangriff yokomenuchi, bis osae	
	9	Ikkyo ura	taninzutori	
Katatetori aihanmi	10	Iriminage	renrakuhenka waza über ikkyo kuzushi tenkan sabaki kamihanen	Basis Über hiji kime osae
	11	Kotegaeshi		
	12	Nikyo ura - Kotegaeshi		
	13	Sankyo (omote/ura)	omote: beginnen mit kleinem tenkan tenshin ura: irimi mit Schnitt kiri oroshi	
Katatetori gyakuhanmi	14	Sankyo (omote/ura)	irimi tenkan tenshin sabaki, jodan kuzushi	
Ryotetori	15	Kotegaeshi	1. beginnen mit ushiro ashi irimi tenkan 2. eintreten mae ashi irimi tenkan	Basis und Variation – Befreiung durch jodan yin Griff
	16	Iriminage		
Katate ryotetori	17	Kaitenotoshi (omote/ura)	<i>(der Denker von Rodin)</i> 1. omote: eintreten mit irimi tenkan (kamihanen), Hand chudan yang ura anbieten 2. ura: eintreten ushiro ashi tenkan (shimohanen), Hand jodan yang omote anbieten	
	18	Kotegaeshi	tanren (Basis): shimohanen	beginnen mit tenkan tenshin, Hand jodan yang omote anbieten
	19	Iriminage	1. Basis: kamihanen, 2. Variation: shimohanen	
Ushiro ryotetori	20	Ikkyo (omote/ura)	1. omote: yoko ichimonji gedan 2. ura (Variation): tate ichimonji	beginnen mit mae ashi tenshin, mae ashi irimi
	21	Nikyo (omote/ura)	yoko ichimonji gedan ura: über hijikime osae.	
	22	Shihonage	karami osae (2 Formen), tate ichimonji	
Katatori menuchi	23	Kotegaeshi	beginnen mit ushiro ashi tenkan: shimohanen	
	24	Shihonage	1. kata no te	
	25	Genkeikokyunage	2. uchi no te	
Chudantsuki	26	Hijikime osae (omote/ura)	1. omote: uchi sabaki 2. ura: soto sabaki (gyaku kessagiri)	
	27	Iriminage	soto sabaki, Version am Nacken einhaken	
Yokomenuchi	28	Udekimenage (omote/ura)	eintreten ushiro ashi irimi tenkan: maki otoshi	Basis und Variation
	29	Kotegaeshi		
	30	Jiyuwaza		
Shomenuchi kiawase	31	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	1. omote: eintreten mae ashi irimi 2. ura: eintreten ushiro ashi irimi	
Chudantsuki	32	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	Nur omote: eintreten ushiro ashi irimi tenkan tenshin	

Buki Waza "Waffen"	Katas²	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente
Kumi tachi		"Arbeit mit bokken"
1	Ichi no tachi	"Vater" & "Sohn"
2	Ni no tachi	
3	San no tachi	
4	Yon no tachi	
Kumi jo		" Arbeit mit jo"
5	1. kata von Sensei Ikeda	kata omote
6	2. kata von Sensei Ikeda	kata ura
7	3. kata von Sensei Ikeda	kata hiki otoshi
8	4. kata von Sensei Ikeda	kata mae otoshi
Hojo		Von der Kashima Shinden Jikishinkage Ryu
9	Haru no tachi ³	"Vater" & "Sohn"
10	Natsu no tachi	

Theoretische Kenntnisse: Aikido - Systematik

Zusammenhänge mit den Niveaus (Höhen) und den Organen

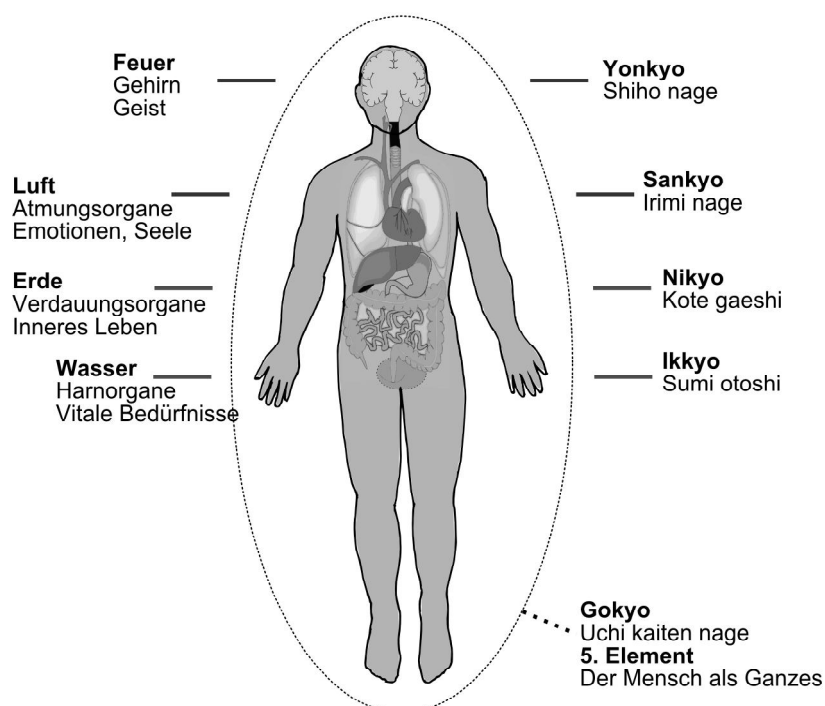


Abbildung 1: Effizienz- und Realisationslevels der Grundtechniken im Aikido.

Wie auf der obigen Abbildung zu sehen ist, wird die Technik Ikkyo auf dem Niveau (Höhe) der Blase realisiert, dem unteren Niveau, das den beiden ersten Chakras entspricht. Dies ist sein Wirkungsniveau. Es ist z.B. unmöglich, Ikkyo zu realisieren indem der Arm des Partners auf der Höhe der eigenen Schultern gehalten wird.

² Diese verschiedenen an der Prüfung verlangten *kata* sind in allen Positionen und Details im Buch „Aikido Sanshinkai: Buki Waza, La pratique des armes en Aikido“ beschrieben. Dieses kann im *Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel* oder über das Internet bezogen werden..

³ Diese *kata* ist im SSKL Nr. 7 in einem Artikel detailliert beschrieben, Etappe für Etappe. Der Artikel kann gratis unter der Rubrik San Shin Kai Letter auf www.dojo-ne.ch runtergeladen werden.

Kote gaeshi passiert auf der Höhe (des Chakra) des Magens. Man kann Kote gaeshi nicht auf der Höhe von Ikkyo realisieren, auch nicht höher als der Magen ohne an Effizienz zu verlieren.

Irimi Nage ist auf der Höhe der Brust, der Lungen (4. Und 5. Chakra). Der Kopf von Uke (Partner) befindet sich tatsächlich auf der Höhe der Chakras des Herzens und des Halses während der Ausführung der Technik.

Schlussendlich wird Shiho Nage auf der Höhe des Kopfes (6. Und 7. Chakra) ausgeführt. Shiho Nage auf anderen Höhen auszuführen ist physisch schlicht nicht möglich, da der Kopf von Tori unter den Armen von Uke durchkommen muss, um diese Technik des Feuers auszuführen.

Jede Technik hat also ihr Wirksamkeitsniveau (Niveau im Sinne von der Höhe), jede Technik kann mit einem der vier natürlichen Elemente (Wasser, Erde, Luft und Feuer) in Verbindung gebracht werden und jede Technik kann einer Richtung zugeordnet werden. Dies gilt für alle Aikido-Techniken, aber am klarsten sind diese Verbindungen in den vier Grundtechniken ersichtlich. Diese vier Techniken sind wie vier Basisträger eines Raumes mit vier Dimensionen. In diesem Sinne sind alle anderen Techniken mehr oder weniger eine Kombination dieser vier Basistechniken.

Die Übereinstimmung von Niveau und Technik schliesst eine Verbindung zwischen den Techniken und den Organen mit ein. Dies gibt uns ebenfalls die Möglichkeit, Aikido als Therapie zu benützen. Zum Beispiel sind die Techniken des Elementes Erde wie Kote Gaeshi mit dem Verdauungssystem verbunden und stimulieren es. Diejenigen des Elementes Feuer (z.B. Shiho Nage) stehen mit dem Hirn in Verbindung und stimulieren die Konzentrationsfähigkeit, jene des Elementes Luft (z.B. Irimi Nage) regen mehr die Atmungsorgane an und die des Elementes Wasser (wie Ikkyo) das Blasen- resp. Harnsystem. Der Trainer, welcher dies weiss kann ein Training aufbauen, das den anwesenden Schülern und dem Umgebungszustand mehr Rechnung trägt.

Die Chakras und die Aikido - Techniken

Die Chakras können als Stellen (Zentren) unseres Wesens bezeichnet werden, durch welche "die Bioenergie" oder das Ki unserer Umgebung in unseren Organismus eindringt, bis zum zentralen Kanal (der Wirbelsäule entlang, das heisst unserer zentralen Achse oder unserer Achse Himmel-Erde entlang) vordringt und sich dann durch das Netz der Energiekanäle (Nadis) im ganzen Körper und in unserer Aura verbreitet.

Die Chakras ist ein sehr umfassendes und komplexes Thema und für weitere Informationen darüber empfiehlt es sich, den Artikel "die Chakras" im SSKL Nr. 4 zu lesen. Das Ziel ist hier, einige Grundkenntnis über die Chakras zu geben.

Da die Aikido-Techniken ihr eigenes Effizienz-Niveau besitzen und man diese den verschiedenen Organen zuweisen kann, ist die Verbindung mit den Chakras präsent und real.

Jedes Chakra hat seine bestimmte Position im physischen Körper. Diese Position heisst das *kshétram* des Chakras, siehe Abbildung 2. Die meisten Yogischulen und -Lehren gehen davon aus, dass wir sieben Chakras (Hauptchakras) haben, welche untereinander durch dem zentralen Kanal, der sich entlang der Wirbelsäule hinzieht, verbunden sind.

Es existieren noch viele andere Chakras oder sekundäre energetische Zentren wie z.B. die der Handflächen.

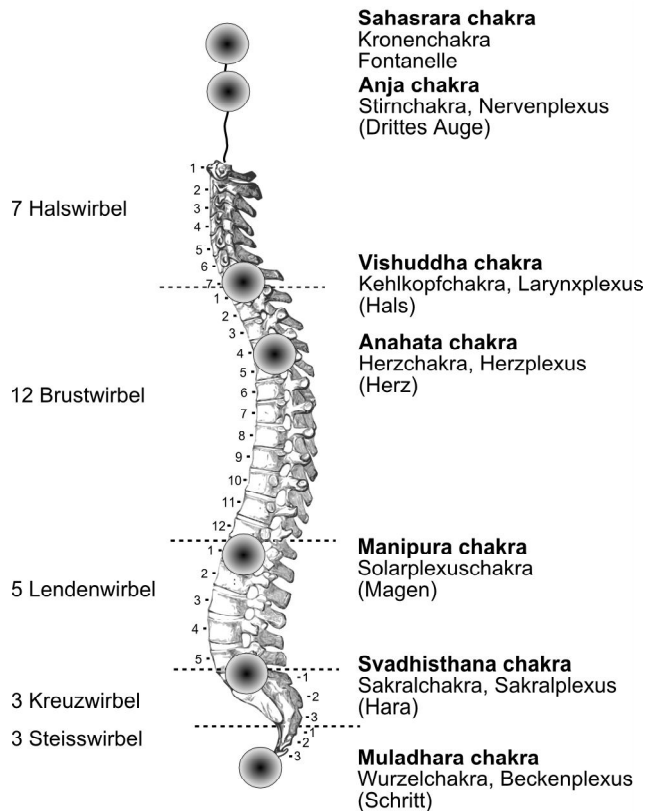
Dieser Text kann das Thema nicht erschöpfend behandeln, wir erwähnen jedoch trotzdem, dass sich die Chakras in drei verschiedenen Phasen befinden können:

- a) Die Phase der passiven Existenz, wo sie einfach nur existieren,
- b) die Phase der energetischen und mentalen Aktivierung (man spricht von "der Öffnung der Chakras" und "der Strahlung der Chakras")
- c) die Phase der kompletten spirituellen Entwicklung, in welcher die Harmonisierung der Chakras, "der eingeschlafenen Teile des Hirns" und der Seele stattfindet.

Es steht jedem frei, sich Aikido in seiner Weise anzunähern und in der Praxis verschiedene Niveaus anzuwenden :

- a) als Sport, Fitness, bzw. Physischen Betätigung,
- b) als persönliche Entwicklung, die Aikidopraxis in uns induzieren kann,
- c) oder mit der Idee, dies als einen spirituellen Weg zu betrachten⁴.

⁴Es ist allerdings wichtig zu präzisieren, dass Aikido keine Religion ist. Ausserdem widerspricht Aikido keiner Religion. Aikido fördert den Frieden, die Liebe und die Harmonie.



Die sieben Hauptchakras sind (von unten nach oben):

1. **Muladhara.** In Sanskrit bedeutet *Mula* "Wurzel" oder "Basis", welches somit Muladhara zur Basis des Chakrasystems wird.
2. **Svadhithana.** *Svadhithana* bedeutet in Sanskrit "persönlicher Sitz". Auf der Höhe vom Hara.
3. **Manipura.** *Manipura* bedeutet "die Stadt der Edelsteine". Die Tibeter nennen es "Mani padma"- "der Lotus der Edelsteine". Chakra des Magens.
4. **Anahata.** *Anahata* bedeutet "fortbestehen". Das Chakra des Herzens.
5. **Vishuddha.** *Vishuddha* bedeutet "läutern". Das Chakra der Kehle.
6. **Ajna.** *Ajna* bedeutet "wissen, gehorchen oder folgen". Es bedeutet auch "Befehl", "Alarmzentrum". Das Chakra des dritten Auges.
7. **Sahasrara.** *Sahasrara* bedeutet "Tausend", deshalb wird es durch ein Lotus mit Tausend (oder einer unendlichen Zahl) roten Blütenblätter symbolisiert. Das Chakra am Scheitelpunkt des Kopfes.

Abb. 2: Standort der 7 Hauptchakras

Das erste und das siebte Chakra sind einfach, alle anderen sind zweifach (siehe Abbildung 4). Die Doppelten befinden sich beiderseits des Kanals, d.h. im vorderen und hinteren Teil des Körpers, daher auch die massgebliche Unterscheidung zwischen den omote und ura Techniken (siehe 6. Kyù).

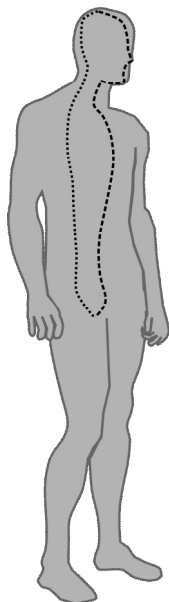


Abbildung 3: zentrale Linien vorne und hinten.

Auch deshalb ist es wichtig, frontale Angriffe oder Angriffe von vorne (katate ryote tori, katate tori gyakuhanmi und aihanmi, shomen uchi, mune tori, usw.) und dorsale Angriffe oder Angriffe von hinten (ushiro ryote/hiji/kata tori, ushiro kubi jime, ushiro daki kakae, usw.) zu üben. Tatsächlich stimulieren die Angriffe von hinten die Sensibilität unseres "Rückens", d.h. die hintere Oeffnung der Chakras 2 bis 6, die frontalen Angriffe stimulieren die vordere Oeffnung der Chakras.

Die Schlagangriffe (kiawase, gedan/chudan/jodan tsuki, usw.) zielen auf die zentrale Linie und sind somit besonders gefährlich. Tatsächlich sind die zentralen Linien vorne und hinten am Körper (Abbildung 3) überaus verletzlich, da diese energetisch lebenswichtig sind! Alle Chakras und die empfindlichsten lebenswichtigen Punkte der Körpers befinden sich dort.

Die Angriffe wie mae keru, resp. shomen uchi, die auf das erste oder das siebte Chakra abzielen, sind noch viel gefährlicher, wenn sie die präzisen Verbindungspunkte oben und unten der vorderen und hinteren zentralen Linie treffen.

Die Verbindung zwischen der einfachsten Selbstverteidigung und den Chakras sind zahlreich und eindeutig, jedoch werden sie meist vergessen!

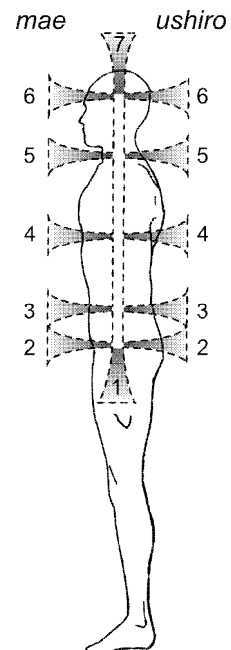


Abbildung 4: Einfache und doppelte Chakras

Zusammenfassung der grundlegenden Schnitte

Die grossen Schnitte (*kiri oroshi*, *kessagiri*, *yoko giri* et *gyaku kessagiri*) werden gemäss des "System der Schnitte in die acht Richtungen" *happo giri* ausgeführt.

Auf einer Sonnenuhr sind die Schnitte wie folgt klassifiziert (siehe Abbildung 5):

1. *kiri oroshi*: vertikaler Schnitt von 12h nach 6h, auf der ganzen Länge von *jodan* nach *gedan*,
2. *kessagiri*: diagonaler Schnitt von 1h nach 7h oder gekreuzt von *hasso* nach *gedan*,
3. *yoko giri*: lateraler (seitlicher) Schnitt von 3h nach 9h, 180°,
4. *gyaku kessagiri*: diagonaler Schnitt von 5h nach 11h oder gekreuzt von *gedan* nach *hasso*,
5. *kiri oroshi (nach oben)*: vertikaler Schnitt von 6h nach 12h, auf der ganzen Länge von *gedan* nach *jodan*, jedoch praktisch nicht realisierbar,
6. *gyaku kessagiri*: diagonaler Schnitt von 7h nach 1h oder gekreuzt von *gedan* nach *hasso*,
7. *yoko giri*: lateraler (seitlicher) Schnitt von 9h nach 3h, 180°,
8. *kessagiri*: diagonaler Schnitt von 11h nach 5h oder gekreuzt von *hasso* nach *gedan*.

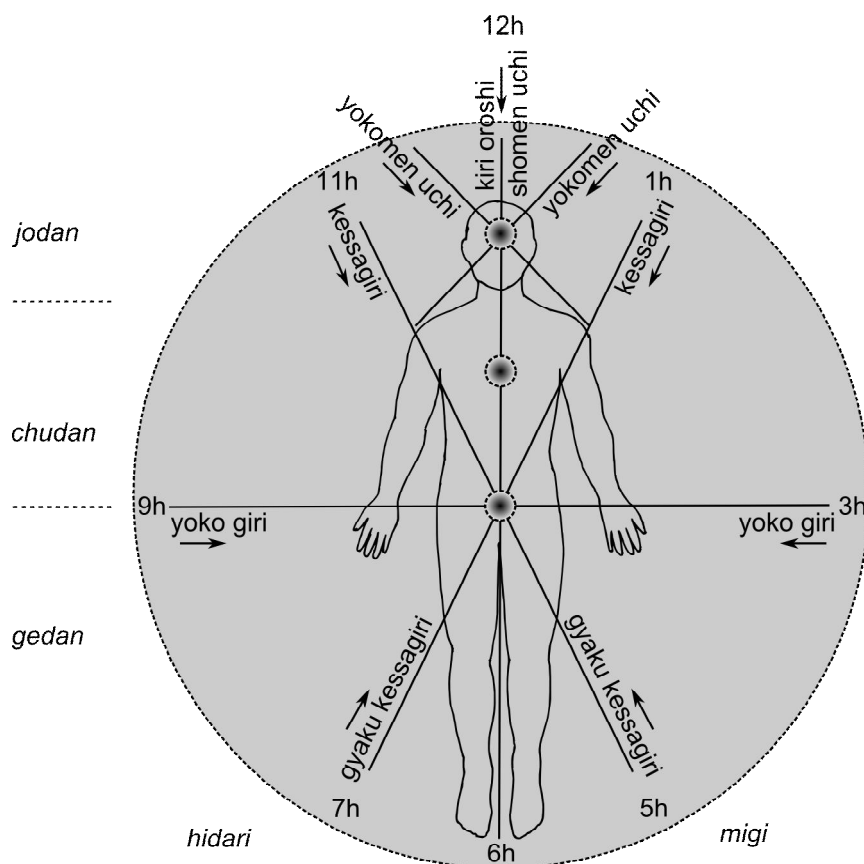


Abbildung 5: die grundlegenden Schnitte.

Die "kleinen" Schnitte oder Schläge werden auf der Höhe von *jodan* ausgeführt. Man unterscheidet:

- ✓ *shomen uchi*: "Schlag auf den Scheitelpunkt des Kopfes" oder vertikaler Schnitt bis auf die Höhe der Schultern,
- ✓ *yokomen uchi*: "Schlag seitlich an den Kopf" oder diagonaler Schnitt auf die Schläfe, also gekreuzt von *jodan* nach *hasso*.