

Prüfungsprogramm 4. KYÛ

Prüfungsbedingungen:

- ✓ Nach bestandener Prüfung zum 5. Kyû, 8 Monate Training in einem Rhythmus von mindestens 2 Trainingseinheiten pro Woche
- ✓ Beherrschen des theoretischen und geistigen Inhalts sowie der Techniken vom 6. und 5. Kyû
- ✓ Zustimmung des technischen Leiters der Schule

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

Verhaltensregeln (Fortsetzung)	<i>Anfänger und Fortgeschrittene:</i> Die fortgeschrittenen Schüler (und Lehrer) sind für die Anfänger verantwortlich. Diese sind während der Anfangszeit im Dojo zu begleiten, zumindest bis zur Prüfung zum 6. Kyû. Die Anfänger müssen sich gut betreut und sich dazugehörend fühlen. Das Überleben sowie die Zukunft der Schule hängt davon ab. Aikido ist eine Schule fürs Leben, der Fortgeschrittene, welcher sich viel um die Anfänger bemüht, schreitet auf seinem Weg schneller voran.	
Begriffe zu verstehen/ zu wissen	Kakari geiko	Arbeit mit zwei Gegnern (kein Festhalten am Boden!)
	Taninzu tori	Arbeit mit mehreren Gegnern, nur Andeutung der Technik
	Kigata	Häufigste Art zu arbeiten: geschmeidig, weit ausholend, grosse Bewegungen
	Tanren	Harte Art zu arbeiten: mit Kraft, dem Gegner wird Zeit gelassen, fest zuzupacken, ernsthaftes Training
	Shinken	„Wahre Schwert; lebende Klinge“. Blitzschnelle Art zu arbeiten: schnelle und kurze Techniken, mit einem Schlag tödlich..., realistisches Training
	Tate ichi monji	Terminologie aus Hojo „beide Hände in einer vertikalen Position“
	Yoko ichi monji	Terminologie aus Hojo „beide Hände in einer horizontalen Position“
	Jodan kuzushi	„Auf Kopfhöhe aus dem Gleichgewicht bringen“, meistens als Synonym zu „Präsenz Richtung Gesicht“ geläufig
	Shimo han en	Terminologie aus Hojo „Halbkreis nach unten“
	Kami han en	Terminologie aus Hojo „Halbkreis nach oben“
Tai / Ashi Sabaki¹ („Bewegung des Körpers / der Beine“)	Tsugi ashi	Hinterfuss wird komplett nachziehen, Vorderfuss Schritt nach vorne
	Okuri ashi	Wie Tsugi Ashi, jedoch wird der Hinterfuss nicht komplett nachgezogen (es bleibt ständig ein gewisser Raum zwischen den Füßen)
	Ayumi ashi	Kreuzschritt, der hintere Fuss überholt den Vorderfuss auf einer Linie
Ukemi („Rollen“)	Sonoba (Hojo) kaiten ukemi	Sonoba: an Ort. Uke und Tori halten sich an den Handgelenken und üben an Ort den blockierten Fall.
	Gyaku ashi kaiten ukemi	Abrollen über Kreuz
	Tai hineri kaiten ukemi	Hineri: Verdrehen. Vorwärtsabrollen nach hinten, wobei der Arm über die Schulter (des einen oder anderen Arms) nach hinten geworfen wird. Dadurch entsteht eine Verdrehung des Körpers bevor abgerollt wird.

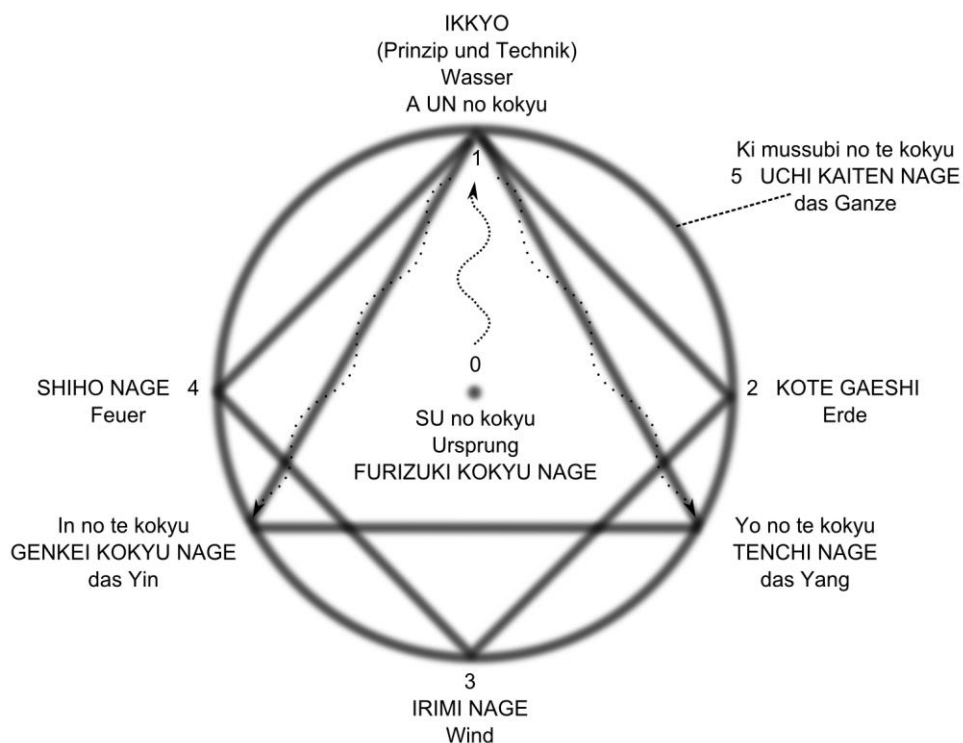
¹ Für eine detailliertere Beschreibung (mit Abbildungen) dieser Bewegungen, konsultiert bitte den San Shin Kai Letter Nr. 3, Artikel „ASHI SABAKI“: Dieser kann auf www.dojo-ne.ch unter der Rubrik San Shin Kai Letter heruntergeladen werden.

Technisches Programm

Angriffe		Techniken	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente	
SUWARIWAZA			„Übungen auf den Knien“	
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote	basis, Ikkyo osae	
	2	Ikkyo Ura	1. basis, Ikkyo osae 2. linear auf Eintreten mit mae ashi tenkan	
TACHIWAZA			„Übungen im Stehen“	
Shomenuchi Kiawase	3	Ikkyo Omote	basis, Ikkyo osae	
	4	Ikkyo Ura		
	5	Nikyo Omote	basis, Nikyo omote osae	
	6	Nikyo Ura	basis, auf Hijikime osae, Nikyo ura osae	
	7	Ikkyo Ura	Kakarigeiko (2 Uke): Fluss & Harmonie!	
Katatetori Aihanmi	8	Shihonage Omote	1. direkt, chudan yin omote anbieten 2. tenkan tenshin, shimo han en, jodan yang omote anbieten 3. irimi tenkan tenshin, chudan yin omote anbieten	jodan kuzushi
	9	Shihonage Ura		
	10	Iriminage		
	11	Kotegaeshi		bei 1. omote, bei 2. omote/ura, bei 3. ura
	12	Udekimenage		
13	Uchikaitennage	omote/ura: irimi tenkan (umwandeln in gyaku)		
Katatetori Gyakuhanmi	14	Ikkyo Omote	1. irimi tenkan tenshin (Fernsteuerung)	
	15	Ikkyo Ura	1. irimi tenkan tenshin, chudan yang omote anbieten 2. tenkan tenshin, jodan yang omote anbieten	bei 1, Variation, Befreiung mit Griff jodan yang, bei 2, basis, atemi
	16	Kotegaeshi	sich mit Griff jodan yin befreien	
	17	Iriminage		
Ryotetori	18	Shihonage Omote	1. direkt 2. irimi tenkan	
	19	Shihonage Ura		
	20	Tenchinage	4 Formen (frei)	
	21	Genkeikokyunage		
	22	Udekimenage	irimi tenkan	sich mit Griff chudan yin befreien
	23	Kiritoshi (Chinshin)		jodan kuzushi
Katate Ryotetori	24	Udekimenage	tenkan tenshin (jodan yang omote anbieten)	
	25	Kotegaeshi	kigata, irimi tenkan tenshin (chudan yin omote anbieten)	
Ushiro Ryotetori	26	Kotegaeshi	1. Theorie Kotegaeshi (tate ichi monji) 2. Theorie Iriminage (yoko ichimonji)	
	27	Shihonage	karamiosae (tate ichi monji, 2 Formen möglich)	
Katatori Menuchi	28	Kotegaeshi	1. uchi no te 2. kata no te	
	29	Shihonage		
Yokomenuchi	30	Shihonage	Gegenangriff yokomen	
	31	Iriminage	auf Eintreten Makiotoshi	
	32	Kotegaeshi		

Theoretische Kenntnisse: Einführung in die Aikido-Systematik

Die Aspekte und Vorstellungen, welche im nachfolgenden Text angesprochen werden, müssen nicht auswendig gelernt, sondern verstanden werden. Der Schüler wird ermuntert, fragen an die Lehrer zu stellen, sollte eines dieser Konzepte sein Interesse wecken.



Aus dem neutralen Prinzip von Ikkyo gehen zwei Ausdrucksformen hervor, das Yin und das Yang. Tenchin nage und Genkei kokyū nage heißen diese Formen, welche man überall wieder findet; in allen Bewegungen sowie in allen Techniken.

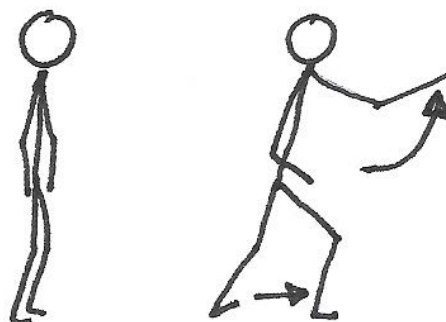
Das Dreieck mit dem Prinzip Ikkyo oben, und die zwei Techniken (Genkei kokyū nage und Tenchi nage), welche sich auf den unteren Polen gegenüberstehen, symbolisiert die Geburt und die Gegenwart der Dualität in der physischen Welt.

Das Viereck: Ikkyo, Kotegaeshi, Irimi nage und Shiho nage sind die vier Grundtechniken, welche die Pfeiler der Aikido-Systematik von Sensei Ikeda stützen.

Die ganze Didaktik von Ikeda Sensei ist auf diesen 6 Techniken aufgebaut. Diese sechs Techniken bilden das Prüfungsprogramm des 6. Kyū's, den ersten Grad, den man im Aikido erwirbt. Somit ist das Fundament bei den Anfängern bereits schon von Beginn an gelegt.

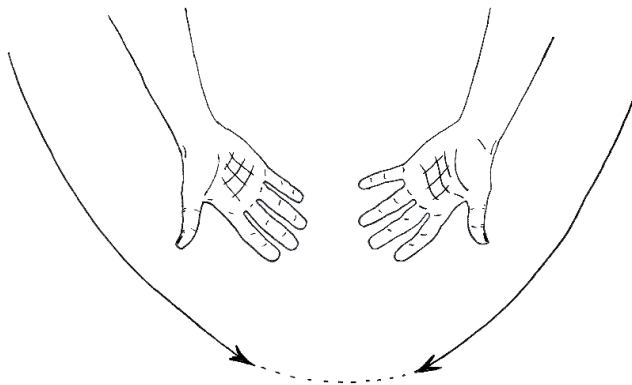
Um die Aikido-Landschaft abbilden zu können, müssen wir im Detail verstehen, was diese 6 Techniken darstellen und auch weshalb es sich gerade um 6 Techniken handelt. Jedes Prüfungsprogramm bringt den Schüler ein bisschen näher an dieses Thema. Nehmen wir Aikido auseinander, um all diese Techniken in jeder Technik wiederfinden zu können; die Basisbewegung aller Bewegungen. Diese nennt sich Furizuki kokyū nage (振り突き呼吸投げ). Diese Bewegung drückt sich in einfaches Heben des Armes aus, wie aus der nachfolgenden Abbildung ersichtlich ist.

Diese Bewegung ist in jeder Bewegung zu finden. In Ruhephasen hängen dem Menschen die Arme neben dem Körper herunter. Wenn er eine Bewegung mit seinen Armen machen will, muss er diese zu Beginn anheben, mindestens ein klein wenig. Diese Anfangsbewegung kann mehr oder weniger ausgeprägt sein. Wird sie auf die Höhe des Gesichts verlängert, so nennt man diese Furizuki kokyū nage. Die einfachste und direkteste Technik überhaupt. Also, welche Technik man auch immer realisieren möchte, Furizuki kokyū nage ist immer darin enthalten, sie ist der Kern des Aikido.

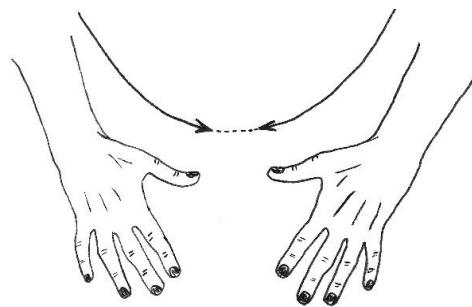


furizuki kokyū nage, Arm anheben

Die Hände der Person in der oberen Zeichnung wurden bewusst nicht abgebildet, da auf diesem Niveau der Zerpfückung des Aikido, gibt es weder Yin noch Yang, und es sind gerade die Hände, welche es uns ermöglichen, Yin und Yang auszudrücken (siehe Abbildung unten).



Hände, welche die Haltung und Energie Yin ausdrücken.



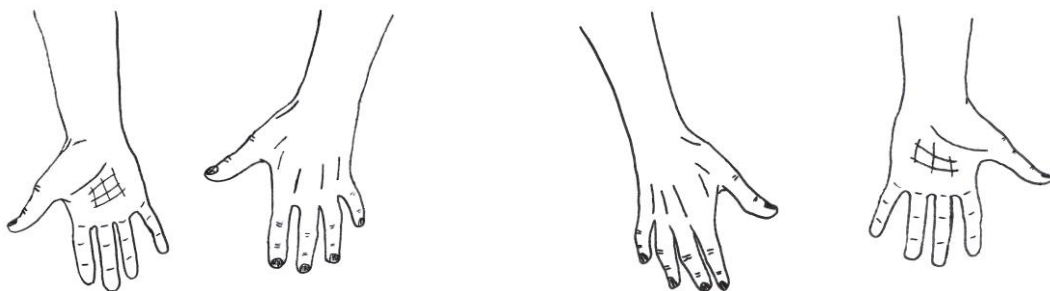
Hände, welche die Haltung und Energie Yang ausdrücken.

Die Technik Furizuki kokyū nage entspricht der Atmungsform *Su no kokyū*, welche die natürliche Art zu atmen ist, ohne spezifische Bewegungen des Körpers (typisch zu Beginn und am Ende eines jeden Trainings). Dies ist die Atmung, welche in allen verschiedenen Atmungsarten enthalten ist, da sie nun einmal das eigentliche normale, zum Überleben notwendige Atmen reflektiert!

Wenn wir an der Technik Furizuki kokyū nage noch eine Bewegung anhängen, z.B. Arme nach unten sinken lassen, drücken wir *das Prinzip Ikkyō* (Arm anheben und wieder sinken lassen) aus. Das Prinzip Ikkyō in sich selbst ist *ohne Beurteilung*. Es ist weder Yin noch Yang. Es fällt noch nicht in die Welt der Dualität und der Unterscheidungsfähigkeit und findet sich auch in jeder Bewegung wieder: Nämlich jeder Arm, der nach oben bewegt wird, muss einmal wieder nach unten fallen!

Das Prinzip Ikkyō entspricht der Atmung *A un no kokyū* (siehe 6. Kyū), welche die Einigkeit und Zunichtemachung von Yin und Yang symbolisiert; die Erhebung des Geistes über die Dualität.

Der Kreis symbolisiert das 5. Element, welches gleichzeitig die anderen 4 Elemente sowie die beiden Ausdrucksformen Yin und Yang enthält. Die Technik, das 5. Element darstellend, ist *Uchi kaiten nage*, welche im Prüfungsprogramm des 5. Kyū's enthalten ist. Es entspricht der Atmungsform *Ki mussubi no te kokyū* (siehe Prüfungsprogramm 6. Kyū) und wird durch die Hände abwechslungsweise in Yin und in Yang dargestellt.



Eine Hand Yin, die Andere Yang: so ist deren Position beim Ausführen von *Uchi kaiten nage*.