

Prüfungsprogramm 6. Kyu


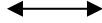


→ Nach Bestehen der 7. Kyu Prüfung mindestens 1 Jahr Training im Rhythmus von einem Training pro Woche

Für Kinder zwischen 10 und 14 Jahre

Verhaltensregeln		Grüssen beim Betreten und Verlassen der Tatami und die Dojo Regeln kennen.
Za Ho „Regeln des Korrekten sitzen“	Seiza	„korrektes Sitzen“ : Knien
	Anza	„im Frieden sitzen“ : im Schneidersitz sitzen
Begriffe zum Verstehen / Kennen	O'Sensei	Meister und Gründer vom Aikido
	Dojo	Name des Übungsraumes, übersetzt heisst es „Ort des Erwachens“
	Tatami	Die Matten wo wir darauf üben
	Tori	„Die Person, welche die Technik ausführt“
	Uke	„Die Person, welche die Technik bekommt“, der Angreifer
Kokyu Ho „Atemübungen“	Dai En Kokyu Ho, 1 ^{ste} Form	„Atmen in grossen Kreisen“ Form YANG, Hände sind nach aussen gerichtet.
	Dai En Kokyu Ho, 2 ^{te} Form	„Atmen in grossen Kreisen“ Form YIN, Hände sind nach innen gerichtet.
	3 ^{te} Form kurz	Beim Heben der Arme einatmen und beim Senken der Arme ausatmen.
	3 ^{te} Form lang	5 Elemente
Keiko „Übungen“	Torifune	„Ruderbewegungen“ : 1. Linker Fuss vorne, HEY-HO 2. Arme nach vorne stossen und zurückziehen 3. Rechter Fuss vorne, HEY-SA 4. Arme nach vorne Stossen und zurückziehen
	Ikkyo Undo (+Kiawase)	Hände mit viel Energie nach vorne Stossen (Schulterhöhe) Hände zurück zu den Hüften ziehen indem man die Fäuste schliesst.
	Tai no Henko	Tenkan, beide Hände Hüftenhöhe vor dem Körper, Handfläche nach oben gerichtet.
Tai / Ashi Sabaki „Bewegungen des Körpers / der Beine“	Irimi	Ein Schritt nach vorne
	Tenkan	Vorderfuss aus der Angriffsrichtung nehmen und den Körper um den Vorderfuss drehen
	Irimi tenkan	Einen Schritt nach vorne + um den Vorderfuss drehen
	Kaiten	Drehung auf der Stelle
Ukemi „Rollen“	Ushiro Ukemi (1 ^{ste} , 2 ^{te} , 3 ^{te} und 4 ^{te} Form)	„bim bam“ hinten-vorne mit 4 verschiedenen Endformen vorne
	Mae Kaiten Ukemi	Vorwärts Rolle
	Ushiro Kaiten Ukemi	Rückwärts Rolle
	Mae Ukemi	Vorwärts Rolle blockiert
	Gyaku Mae Kaiten Ukemi	Gekreuzte Vorwärts Rolle
	Yoko (Kaiten) Ukemi	Seitwärts Rolle
Angriffe	Shomenuchi Kiawase	Angriff wobei die Hand zum Kinn des Gegners gestossen wird
	Katatetori Ai Hanmi	Angriff auf das Handgelenk des Gegners (gekreuzt)
	Ryotetori	Angriff wobei beide Handgelenke des Gegners gefasst werden
	Katatetori Gyaku Hanmi	Angriff auf das Handgelenk des Gegners (Rechte Hand fasst linke Hand des Gegenüber, oder umgekehrt)
	Shomen Uchi	Schlag auf den Kopf von oben nach unten
	Yokomen Uchi	Diagonaler Schlag von oben nach unten
	Chudan Tsuki	Schlag in den Bauch

SUWARI WASA			„Übungen auf den Knien“
Tai Sabaki „Bewegung des Körpers“		Mae Shikko Ho	„Bewegung auf den Knien, vorwärts laufen“
		Ushiro Shikko Ho	„Bewegung auf den Knien, rückwärts laufen“
TACHI WASA			„Im Stehen üben“
Angriffe¹		Techniken	
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote	Gegenangriff auf das Gesicht, dann Ellbogen ergreifen zick-zack artige Vorwärtsbewegung, Festhalten am Boden
	2	Ikkyo Ura	Gegenangriff auf das Gesicht, dann Ellbogen ergreifen mit irimi tenkan kaiten, Festhalten am Boden
	3	Kotegaeshi	Bärentatze(!): Handgelenk ergreifen mit irimi tenkan tenshin kaiten
	4	Iriminage	Am Nacken packen mit den Schritten irimi tenkan, kaiten, tenshin, mae ashi irimi
	5	Sumi Otoshi	Unter dem Handgelenk fassen und eintreten mit den Schritten irimi tenkan tenshin, dann in Richtung Ellbogen stossen mit irimi
Katatetori Ai Hanmi	6	Ikkyo Omote	Gegenangriff auf das Gesicht, dann Ellbogen ergreifen zick-zack artige Vorwärtsbewegung, Festhalten am Boden
	7	Ikkyo Ura	Gegenangriff auf das Gesicht, dann Ellbogen ergreifen mit irimi tenkan kaiten, Festhalten am Boden
	8	Kotegaeshi	Bärentatze(!): Handgelenk ergreifen mit irimi tenkan tenshin kaiten
	9	Iriminage	Am Nacken packen mit den Schritten irimi tenkan, kaiten, tenshin, mae ashi irimi
	10	Udekime Nage Ura	Arm unter die Schulter bringen mit den Schritten irimi tenkan
Ryotetori	11	Tenchinage	„Himmel-Erde“ Wurf, YANG-Technik
	12	Genkei Kokyu Nage	Die wichtigste aller Techniken! YIN-Technik
Katatetori Gyaku Hanmi	13	Shiho Nage Omote	Vor Uke passieren, unter seinem Arm hindurch und dann einen Schnitt nach unten machen
	14	Shiho Nage Ura	Hinter Uke passieren, unter seinem Arm hindurch und dann einen Schnitt nach unten machen

Theoretische Kenntnisse

Die 4 grossen Techniken des AIKIDO	IKKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE
Richtungen/ Basisbewegungen, welche mit den Techniken verbunden sind	Von oben nach unten (oder von unten nach oben) 	Seitwärts (von links nach rechts oder rechts nach links) 	Von vorne nach hinten (von hinten nach vorne) 	Spiral-oder kreisförmig 
Natürliche Elemente, welche mit den Techniken verbunden sind	Wasser	Erde	Luft	Feuer

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