

Prüfungsprogramm 7. Kyu

→ Nach bestehen der 8. Kyu Prüfung mindestens 6 Monate Training im Rhythmus von einem Training pro Woche.

Für Kinder zwischen 8 und 14 Jahren

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 kennen und verstehen	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
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 / Ashi Sabaki („Bewegungen des Körpers / der Beine“)	Irimi	Einen Schritt nach vorne machen
	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} Formen)	„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)

TACHI WASA			«Übungen im stehen »
Angriffe¹		Techniken	
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Ura	Am Ellbogen fassen mit den Schritten irimi tenkan, kaiten
	2	Kotegaeshi	„Bärentatze“ : am Handgelenk fassen mit den Schritten irimi tenkan tenshin kaiten
	3	Iriminage	Am Nacken packen mit den Schritten irimi tenkan, kaiten, tenshin, mae ashi irimi
	4	Sumi Otoshi	Am Handgelenk fassen und eintreten mit den Schritten irimi tenkan tenshin, dann in Richtung Ellbogen stossen mit irimi
Katatetori Ai Hanmi	5	Ikkyo Ura	Am Ellbogen fassen mit den Schritten irimi tenkan kaiten
	6	Kotegaeshi	„Bärentatze“ : am Handgelenk fassen mit den Schritten irimi tenkan tenshin kaiten
	7	Iriminage	Am Nacken packen mit den Schritten irimi tenkan, kaiten, tenshin, mae ashi irimi
	8	Udekime Nage Ura	Arm unter die Schulter bringen mit den Schritten irimi tenkan
Ryotetori	9	Tenchinage	„Himmel-Erde“ Wurf
Katatetori Gyaku Hanmi	10	Tenchinage	„Himmel-Erde“ Wurf

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.