

Prüfungsprogramm 8. Kyu

→ Nach Bestehen der 9. Kyu Prüfung oder nach dem Beginn mit Aikido 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
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: Torifune („Übungen: Ruderbewegungen“)		1. Linker Fuss vorne, HEY-HO 2. Arme nach vorne stossen und zurückziehen 3. Rechter Fuss vorne HEY-SA 4. Hände nach vorne stossen und zurückziehen
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 + auf dem vorderen Fuss eine halbe Drehung machen
		Kaiten Drehung auf der Stelle
Ukemi („Fallen“)		Ushiro Ukemi und Hantachi (1., 2. und 3. Form) ‚bim bam‘ auf dem Rücken hin- und her pendeln + die 3 Formen kennen
		Mae Kaiten Ukemi Vorwärts Rolle
		Ushiro Kaiten Ukemi Rückwärts Rolle
		Blockierter Wurf vorwärts
		Yoko (Kaiten) Ukemi Rolle seitwärts
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
TACHI WASA		„Übungen im stehen“
Angriffe¹		Techniken
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Ura Am Ellbogen fassen mit den Schritten irimi tenkan kaiten
	2	Kotegaeshi „Bärenatze“ : am Handgelenk fassen mit den Schritten irimi tenkan tenchin kaiten
	3	Iriminage Am Nacken packen mit den Schritten irimi tenkan kaiten
Katatetori Ai Hanmi	4	Ikkyo Ura Am Ellbogen fassen mit den Schritten irimi tenkan kaiten
	5	Kotegaeshi „Bärenatze“ : am Handgelenk fassen mit den Schritten irimi tenkan tenchin kaiten
	6	Iriminage Am Nacken packen mit den Schritten irimi tenkan kaiten
Ryotetori	7	Tenchinage „Himmel-Erde“ Wurf

¹ Zeichnungen 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.