

Prüfungsprogramm 9. Kyu

→ Nach Bestehen der 10. Kyu Prüfung mindestens 6 Monate Training im Rhythmus von einem Training pro Woche.

Für Kinder zwischen 5 und 7 Jahre

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

Verhaltensregeln		Grüssen beim Betreten und Verlassen der Tatami und die Dojo Regeln kennen	
Seiza („Korrektes sitzen“)		Knien	
Begriffe zum verstehen/ zu wissen		O'Sensei	Meister und Gründer des Aikido
		Dojo	Name des Übungsraumes übersetzt heisst es „Ort des Erwachens“
		Tatami	Die Matten wo wir darauf üben
Dai En Kokyu Ho („Atemzüge wobei die Hände grosse Kreise machen“)		1 ^{ste} Form	Form YANG, Hände nach aussen gerichtet
		2 ^{te} Form	Form YIN, Hände nach innen gerichtet
Keiko: Torifune („Übungen: Ruderbewegungen mit den Armen“)		1. linker Fuss vorne, HEY-HO 2. Hände schütteln 3. rechter Fuss vorne, HEY-SA 4. Hände schütteln	
Tai / Ashi Sabaki („Bewegungen des Körpers / der Beine“)		Irimi	Einen Schritt nach vorne machen
		Irimi tenkan	Einen Schritt nach vorne + auf dem vorderen Fuss eine halbe Drehung machen
		Kaiten	Drehung auf der Stelle
Ukemi („Fallen“)		Mae Kaiten Ukemi	Rolle vorwärts
		Ushiro Kaiten Ukemi	Rolle rückwärts
		Yoko Ukemi	Rolle seitwärts
Angriffe		Shomenuchi Kiawase	Angriff wobei die Hand zum Kinn des Gegners gestossen wird.
TACHI WASA			„Übung im Stehen“
Angriffe¹		Techniken	
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Ura	Am Ellbogen fassen mit den Schritten irimi tenkan kaiten
	2	Iriminage	Am Nacken packen mit den Schritten irimi tenkan kaiten
Katatetori Ai Hanmi	3	Ikkyo Ura	Am Ellbogen fassen mit den Schritten irimi tenkan kaiten

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.

Die Prüfungsprogramme sind nach einer Aikido Unterrichtssystematik aufgebaut, deren Grundlagen von Meister Masatomi Ikeda, 7. Dan, ehemaliger technischer Direktor der ACSA, aufgestellt wurden.

© Eric Graf 05/06/2013

Eric A. Graf 