



AIKIDO FÖDERATION DEUTSCHLAND e.V.

PRÜFUNGSORDNUNG FÜR KINDER

Das Graduierungssystem der Aikido Föderation Deutschland ist unterteilt in **Kyū-** (jap. Mudansha) und **Dan-Grade** (jap. Yūdansha). Es orientiert sich an der Praxis des Aikidō-Weltverbandes Aikikai.

Die erste Graduierung und damit der Einstieg in das Graduierungssystem ist der 9. Kyū. Der 2. Kyū berechtigt zum Tragen des Hakama, dem traditionellen japanischen Hosenrock. Der erste Dan (japan. Sho-dan / Sho bedeutet Anfang, Beginn) berechtigt zum Tragen eines schwarzen Gürtels zusammen mit dem Hakama.

Hinweise zur Benutzung

Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Techniken der vorangegangenen Grade können Inhalt der Prüfung sein. Die individuellen physischen Voraussetzungen der Prüflinge sollten berücksichtigt werden.

Prüfungstechniken **9. Kyū - gelber Streifen**

das mindestalter beträgt 6 Jahre und min. 4 Monate Praxis nach Beginn

DAS SOLLST DU ZEIGEN

ruhig sitzen im seiza, kleine Rolle vorwärts, rückwärts umfallen, tai-sabaki, shikko, obi zusammenlegen oder rollen

SUWARI-WAZA

ryōte-dori seiza kokyū-hō

TACHI WAZA

ai-hanmi katate-dori kokyū-nage, mit tai-sabaki und rückwärts ukemi

gyaku-hanmi katate-dori sumi-otoshi, mit rückwärts Ukemi

Deine LehrerIn hilft Dir dabei die Begriffe zu lernen und die dazu passende Bewegung zu machen. Viel Erfolg!

ERKLÄRUNG DER JAPANISCHEN BEGRIFFE DIE DU FÜR DIE PRÜFUNG BRAUCHST:

Onegaishimasu	Aufforderung vor dem Training und vor dem Üben
Domo Arigato	Vielen Dank! (Am Ende des Trainings)
Obi	Gürtel
Seiza	Kniesitz
Shikko	auf Knien gehen
Tai Sabaki	Ausweichdrehung mit einem Schritt vorwärts und einem Schritt rückwärts
Tachi Waza	beide Partner stehen
Suwari Waza	beide Partner bewegen sich auf Knien
Ai Hanmi Katate dori	überkreuz das Handgelenk des Partners greifen
Gyaku Hanmi Katate Dori	spiegelgleich das Handgelenk des Partners greifen
Seiza Kokyo ho	Atemwurf im Kniesitz
Kokyo Nage	Atemwurf im Stehen, zu jedem Angriff gibt es immer verschiedene Formen

Prüfungstechniken **8. Kyū - gelber Gürtel**

das mindestalter beträgt 7 Jahre und min. 1 Jahr Aikido Praxis

DAS SOLLST DU ZEIGEN

Gürtel binden, ruhig sitzen (seiza), Rolle vorwärts in den Kniestand oder Hanmistan, Rolle rückwärts, Umfallen (nach Hinten, zur Seite, nach Vorne), tai-sabaki mit Partner, shikko, obi und keiko-gi zusammenlegen

SUWARI-WAZA

ryōte-dori seiza kokyū-hō

TACHI WAZA

ai-hanmi katate-dori kokyū-nage, ikkyo omote und ikkyo ura

gyaku-hanmi katate-dori sumi-otoshi, kokyū-nage (unter dem Arm durchgehen), tenchi-nage

Deine LehrerIn hilft Dir dabei die Begriffe zu lernen und die dazu passende Bewegung zu machen. Viel Erfolg!

ERKLÄRUNG DER JAPANISCHEN BEGRIFFE DIE DU FÜR DIE PRÜFUNG BRAUCHST:

onegaishimasu	Aufforderung vor dem Training und vor dem Üben
domo arigato	Vielen Dank! (Am Ende des Trainings)
obi	Gürtel
keiko-gi	Aikido-Anzug
seiza	Kniesitz
shikko	auf Knien gehen
tai-sabaki	Ausweichdrehung mit einem Schritt vorwärts und einem Schritt rückwärts
tachi-waza	beide Partner stehen
suwari-waza	beide Partner bewegen sich auf Knien
ai-hanmi katate-dori	überkreuz das Handgelenk des Partners greifen
gyaku-hanmi katate-dori	spiegelgleich das Handgelenk des Partners greifen
omote	vor den Angreifer gehen (Bauchseite)
ura	hinter den Angreifer gehen (Rückenseite)
seiza-kokyo-ho	Atemwurf im Kniesitz
kokyo-nage	Atemwurf im Stehen, zu jedem Angriff gibt es immer verschiedene Formen
tenchi-nage	Himmel- und Erdewurf
ikkyo	1. Haltetechnik über den Ellenbogen

Prüfungstechniken **7. Kyū - oranger Streifen**

das mindestalter beträgt 7 Jahre und min. 6 Monate Aikido Praxis nach der letzten Prüfung

DAS SOLLST DU ZEIGEN

Gürtel binden, ruhig sitzen (seiza), Rolle vorwärts/rückwärts aus dem Hanmistan in den Hanmistan, Aus dem Stand über das Bein des Lehrers fallen, tai-sabaki und tenkan, shikko vorwärts/rückwärts, shikko mit tai-sabaki, shikko mit Rolle vorwärts, obi und keiko-gi zusammenlegen

SUWARI-WAZA

ai-hanmi katate-dori ikkyo omote und ikkyo ura

TACHI WAZA

ai-hanmi katate-dori sokumen-irimi-nage, ikkyo omote und ikkyo ura (dynamisch)

gyaku-hanmi katate-dori tenchi-nage mit Tenkaneingang,
kokyū-nage mit Tenkan (2 Formen)

ryōte-dori tenchi-nage

Deine LehrerIn hilft Dir dabei die Begriffe zu lernen und die dazu passende Bewegung zu machen. Viel Erfolg!

ERKLÄRUNG DER JAPANISCHEN BEGRIFFE DIE DU FÜR DIE PRÜFUNG BRAUCHST:

obi	Gürtel
keiko-gi	Aikido-Anzug
tai-sabaki	Ausweichdrehung mit einem Schritt vorwärts und einem Schritt rückwärts
tenkan	Ausweichdrehung mit einem Schritt rückwärts
suwari-waza	beide Partner bewegen sich auf Knien
tachi-waza	beide Partner stehen
omote	vor den Angreifer gehen (Bauchseite)
ura	hinter den Angreifer gehen (Rückenseite)
ai-hanmi katate-dori	überkreuz das Handgelenk des Partners greifen
gyaku-hanmi katate-dori	spiegelgleich das Handgelenk des Partners greifen
ryōte-dori	mit beiden Händen, beide Handgelenke des Partners greifen
ikkyo	1. Haltetechnik über den Ellenbogen
sokumen-irimi-nage	mit einem Schritt neben den Partner gehen und mit der Aussenseite des Armes werfen
tenchi-nage	Himmel- und Erdewurf
kokyō-nage	Atemwurf, zu jedem Angriff gibt es verschiedene Formen

Prüfungstechniken **6. Kyū - oranger Gürtel**

das mindestalter beträgt 8 Jahre und min. 8 Monate Aikido Praxis nach der letzten Prüfung

DAS SOLLST DU ZEIGEN

Gürtel binden, ruhig sitzen (Seiza), Rolle vorwärts aus dem Laufen, abklatschen, liegen bleiben, Aus dem Laufen über das Bein des Lehrers fallen, mit tai-sabaki und tenkan dem Schwert ausweichen

SUWARI-WAZA

ai-hanmi katate-dori ikkyo omote/ura, irimi-nage

TACHI WAZA

ai-hanmi katate-dori irimi-nage, shiho-nage ura, ude-kime-nage ura

gyaku-hanmi katate-dori ikkyo omote/ura, sokumen irimi-nage

ryōte-dori tenchi-nage ura (mit Tenkan)

mai-ryō-kata-dori kokyū-nage (mit Rückwärts- oder Vorwärtsrolle)

Deine LehrerIn hilft Dir dabei die Begriffe zu lernen und die dazu passende Bewegung zu machen. Viel Erfolg!

ERKLÄRUNG DER JAPANISCHEN BEGRIFFE DIE DU FÜR DIE PRÜFUNG BRAUCHST:

tai-sabaki	Ausweichdrehung mit einem Schritt vorwärts und einem Schritt rückwärts
tenkan	Ausweichdrehung mit einem Schritt rückwärts
suwari-waza	beide Partner bewegen sich auf Knien
tachi-waza	beide Partner stehen
omote	vor den Angreifer gehen (Bauchseite)
ura	hinter den Angreifer gehen (Rückenseite)
ai-hanmi katate-dori	überkreuz das Handgelenk des Partners greifen
gyaku-hanmi katate-dori	spiegelgleich das Handgelenk des Partners greifen
mai-ryō-kata dori	mit beiden Händen beide Schultern des Partners greifen
ryōte-dori	mit beiden Händen, beide Handgelenke des Partners greifen
ikkyo	1. Haltetechnik über den Ellenbogen
irimi-nage	mit Tai Sabaki in den Rücken eintreten und mit der Innenseite des Armes werfen
shiho-nage	Schwertwurf oder 4 Richtungen Wurf
ude-kime-nage	Armsteckhebel Wurf
sokumen-irimi-nage	mit einem Schritt neben den Partner gehen und mit der Aussenseite des Armes werfen
tenchi-nage	Himmel- und Erdwurf
ryōte-dori	mit beiden Händen, beide Handgelenke des Partners greifen
kokyō-nage	Atemwurf, zu jedem Angriff gibt es verschiedene Formen

Prüfungstechniken **5. Kyū - roter Gürtel**

das mindestalter beträgt 9 Jahre und min. 8 Monate Aikido Praxis nach der letzten Prüfung

DAS SOLLST DU ZEIGEN

Frei fallen über das Bein der LehrerIn, kaiten-nage ukemi, mit tai-sabaki und tenkan dem Schwert ausweichen

SUWARI-WAZA

shomen-uchi ikkyo omote/ura, irimi-nage
gyaku-hanmi katate-dori irimi-nage (direkt)

HAMNI HANDTACHI WAZA

ushiro-ryō-kata-dori kokyū-nage
gyaku-hanmi katate-dori shiho-nage omote/ura

TACHI WAZA

ai-hanmi katate-dori irimi-nage, shiho-nage omote/ura, ude-kime-nage omote/ura
gyaku-hanmi katate-dori ikkyo omote/ura, uchi-kaiten-nage omote,
shiho-nage omote/ura
shomen-uchi ikkyo omote/ura, irimi-nage, kote-gaeshi

Deine LehrerIn hilft Dir dabei die Begriffe zu lernen und die dazu passende Bewegung zu machen. Viel Erfolg!

ERKLÄRUNG DER WICHTIGSTEN JAPANISCHEN BEGRIFFE FÜR DIE PRÜFUNG:

suwari-waza	beide Partner bewegen sich auf Knien
hamni-hantachi-waza	ein Partner kniet, ein Partner greift aus dem Stehen an
tachi-waza	beide Partner stehen
shomen-uchi	überkreuz mit der Handkante zur Stirn des Partners schlagen
ushiro-ryō-kata-dori	von Hinten beide Schultern des Partners greifen
ai-hanmi katate-dori	überkreuz das Handgelenk des Partners greifen
gyaku-hanmi katate-dori	spiegelgleich das Handgelenk des Partners greifen
ikkyo	1. Haltetechnik über den Ellenbogen
irimi-nage	in den Rücken eintreten, mit der Innenseite des Armes werfen
kokyō-nage	Atemwurf aus der Bewegung
shiho-nage	Schwertwurf oder 4 Richtungen Wurf
ude-kime-nage	Armsteckhebel Wurf
uchi-kaiten-nage	Kreiswurf von innen
kote-gaeshi	Handgelenkwurf

Prüfungstechniken **4. Kyū - violetter Gürtel**

das mindestalter beträgt 10 Jahre und min. 8 Monate Aikido Praxis nach der letzten Prüfung

DAS SOLLST DU ZEIGEN

div. Ukemi-Übungen nach Ansage des Lehrers

SUWARI-WAZA

shomen-uchi ikkyo omote/ura, irimi-nage, kote gaeshi
gyaku-hanmi katate-dori ikkyo omote/ura

HAMNI HANDTACHI WAZA

gyaku-hanmi katate-dori ikkyo omote/ura mit tenkan, uchi-kaiten-nage omote, kokyū-nage

TACHI WAZA

ai-hanmi katate-dori nikkyo omote/ura
gyaku-hanmi katate-dori nikkyo omote/ura, kote-gaeshi, irimi-nage, kokyū-nage (drei Varianten)

ryōte-dori kokyū-ho

shomen-uchi nikkyo omote/ura, tenchi-nage mit tai-sabaki, shiho-nage omote, sokumen-irimi-nage

yokomen-uchi ikkyo omote/ura, kote-gaeshi, shiho-nage

Deine LehrerIn hilft Dir dabei die Begriffe zu lernen und die dazu passende Bewegung zu machen. Viel Erfolg!

ERKLÄRUNG DER WICHTIGSTEN JAPANISCHEN BEGRIFFE FÜR DENE PRÜFUNG:

hamni-hantachi-waza ein Partner kniet, ein Partner greift aus dem Stehen an
ai-hanmi katate-dori überkreuz das Handgelenk des Partners greifen
gyaku-hanmi katate-dori spiegelgleich das Handgelenk des Partners greifen
ryōte-dori mit beiden Händen, beide Handgelenke des Partners greifen
shomen-uchi überkreuz mit der Handkante zur Stirn des Partners schlagen
yokomen-uchi spiegelgleich mit der Handkante seitlich zum Kopf schlagen

ikkyo 1. Haltetechnik über den Ellenbogen
nikkyo 2. Haltetechnik über das Handgelenk
irimi-nage in den Rücken eintreten, mit der Innenseite des Armes werfen
kote-gaeshi Handgelenkwurf
sokumen-irimi-nage mit der Aussenseite des Armes werfen
uchi-kaiten-nage Kreiswurf von innen
shiho-nage Schwertwurf oder 4 Richtungen Wurf
kokyū-nage Atemwurf aus der Bewegung
kokyū-ho Atemwurf aus dem Stand
tenchi-nage Himmel- und Erdwurf