

Prüfungsprogramm Aikido - VAK - Lützelburg / LEW

6. KYU – Weiß-Gelbgurt

Tai sabaki

Tenkan ashi

kihon waza

Grundform

Ukemi waza

ushiro ukemi

Rolle rückwärts

Tachi waza

ikkyo

ai hanmi katate tori
shomen uchi

ein Handgelenk diagonal fassen
vertikaler Schlag zum Kopf

irimi Nage

ai hanmi katate tori
shomen uchi

ein Handgelenk diagonal fassen
vertikaler Schlag zum Kopf

Za ho

kokyu ho

ryote tori

beide Handgelenke parallel fassen

5. KYU - Gelbgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Ukemi waza

mae ukemi

Rolle vorwärts

Angriffsform

jodan tsuki
yokomen uchi

gerader Fauststoß zum Kopf
diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes

Tachi waza

nikyo

katate tori
ryote tori
kata tori
jodan tsuki

ein Handgelenk parallel fassen
beide Handgelenke parallel fassen
Jacke fassen (Schulter)
gerader Fauststoß zum Kopf

shiho nage

ai hanmi katate tori
katate tori
yokomen uchi

ein Handgelenk diagonal fassen
ein Handgelenk parallel fassen
diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes

sumi otoshi

katate tori
yokomen uchi

ein Handgelenk parallel fassen
diagonaler Schlag zur Seite des Kopf

4. KYU - Orangegurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Ukemi waza mae ukemi (frei mit Partner)

Angriffsform

chudan tsuki

gerader Fauststoß zum Bauch

mune tsuki

gerader Fauststoß zur Brust

Tachi waza

sankyo

katate tori

ein Handgelenk parallel fassen

ryote tori

beide Handgelenke parallel fassen

katate ryote tori

beide Hände fassen ein Handgelenk

kata tori

Jacke fassen (Schulter)

ushiro ryote tori (statisch)

von hinten beide Handgelenke fassen

ushiro katate tori kubi shime

von hinten eine Hand fassen + würgen

irimi nage

katate tori

ein Handgelenk parallel fassen

shiho nage

ryote tori

beide Handgelenke parallel fassen

kata tori

Jacke fassen (Schulter)

tenchi nage

katate tori

ein Handgelenk parallel fassen

yokomen uchi

diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes

kaiten nage

katate tori

ein Handgelenk parallel fassen

kote gaeshi

ai hanmi katate tori

ein Handgelenk diagonal fassen

shomen uchi

vertikaler Schlag zum Kopf

chudan tsuki

Fauststoß zum Bauch

3. KYU - Grüngurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Ukemi waza mae ukemi (frei)

Angriffsform

gyaku tsuki
teisho uchi

Fauststoss auf der Seite, auf der das Bein hinten ist
Handballenschlag aus Kiba Dachi

Tachi waza

nikyo	ushiro ryote tori (statisch)	von hinten beide Handgelenke fassen
yonkyo	ai hanmi katate tori katate tori kata tori yokomen uchi	ein Handgelenk diagonal fassen ein Handgelenk parallel fassen Jacke fassen (Schulter) diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes
irimi nage	katate ryote tori ushiro ryote tori chudan tsuki	beide Hände fassen ein Handgelenk von hinten beide Handgelenke fassen Fauststoß zum Bauch
shiho nage	ushiro ryote tori	von hinten beide Handgelenke fassen
tenchi nage	ryote tori kata tori	beide Handgelenke parallel fassen Jacke fassen (Schulter)
kote gaeshi	katate tori ryote tori katate ryote tori ushiro ryote tori (statisch) yokomen uchi	ein Handgelenk parallel fassen beide Handgelenke parallel fassen beide Hände fassen ein Handgelenk von hinten beide Handgelenke fassen diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes
koshi nage	katate tori ryote tori	ein Handgelenk parallel fassen beide Handgelenke parallel fassen

Jo waza

jo suburi **1-5**

2. KYU - Blaugurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Angriffsform

empi	Ellbogenschlag
hiza geri	Kniestoß

Tachi waza

sankyo	kata tori menuchi	Jacke fassen (Schulter) + Schlag zum Kopf
gokyo	katate tori shomen uchi yokomen uchi kata tori menuchi chudan tsuki	ein Handgelenk parallel fassen vertikaler Schlag zum Kopf diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes Jacke fassen (Schulter) + Schlag zum Kopf Fauststoß zum Bauch
irimi nage	kata tori menuchi	Jacke fassen (Schulter) + Schlag zum Kopf
kaiten nage	kata tori menuchi jodan tsuki	Jacke fassen (Schulter) + Schlag zum Kopf gerader Fauststoß zum Kopf
juji nage	ushiro ryote tori kata tori menuchi	von hinten beide Handgelenke fassen Jacke fassen (Schulter) + Schlag zum Kopf
koshi nage	yokomen uchi	diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes
kokyo nage	3 nach Wahl	
Ne waza – osae-komi-waza 2 nach Wahl		Haltetechnik auch Techniken aus anderen Budokünsten

Jo waza

jo suburi	6-10
-----------	-------------

1. KYU - Braungurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Angriffsform

kakato geri

Fersentritt

Tachi waza

nikyo

mune tori
mune tsuki

Jacke fassen, Brusthöhe
Fauststoß zur Brust

ude kimi osae

katate tori
mune tori
mune tsuki

ein Handgelenk parallel fassen
Jacke fassen, Brusthöhe
Fauststoß zur Brust

ude garami

katate tori
shomen uchi
chudan tsuki

ein Handgelenk parallel fassen
vertikaler Schlag zum Kopf
Fauststoß zum Bauch

ude kimi nage

ai hanmi katate tori
yokomen uchi

ein Handgelenk diagonal fassen
diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes

aiki otoshi

ryo kata tori
ushiro ryote tori (statisch)
ushiro ryokata tori

Jacke fassen (beide Schultern)
von hinten beide Handgelenke fassen
von hinten beide Schultern fassen

kiri otoshi

ai hanmi katate tori
yokomen uchi

ein Handgelenk diagonal fassen
diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes

koshi nage

katate ryote tori
ushiro katate tori kubi shime

beide Hände fassen ein Handgelenk
von hinten eine Hand fassen + würgen

Ne waza

kansetsu-waza
2 nach Wahl

Hebeltechnik
auch Techniken aus anderen Budokünsten

Jo waza

jo suburi

11-20

1. Dan - Schwarzgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Angriffsformen

mae Geri

Fußtritt von vorne

yoko Geri

Fußtritt seitlich

Tachi waza

aiki no kata

Verteidigung gegen

ryote kubi shime

beidhändiges Würgen von vorne

ushiro kakae tori

umklammern von hinten

ushiro eri tori

Kragen fassen von hinten

ushiro kami tori

einhändiges Haare fassen von hinten

yoko kubi shime

Schwitzkasten

mae geri

Fußtritt von vorne

yoko geri

Fußtritt seitlich

Kaeshi waza

ikkyo → ikkyo

kote gaeshi → ude kimi osae

shiho nage → shiho nage

Tachi waza → **Ne waza** (osae komi waza / kansetsu waza / shime waza)

2 Würfe (Übergänge) mit weitergeführter Fixierung / Kontrolle am Boden

Tanto waza

Verteidigung gegen

shomen tsuki

Stich von oben

chudan tsuki

Stich von vorne

yokomen tsuki

schräger Stich oben von außen

gyaku yokomen tsuki

schräger Stich oben von innen

yoko chudan tsuki

Stich unten von außen

gyaku yoko chudan tsuki

Stich unten von innen

Jo waza

kumi jo **1-2**

9er jo kata - **1** Bunkai Sequenz

Jiyu waza

Randori, **ein** Angreifer, freier Angriff
Abwehr mit Fixierung am Boden

2. DAN - Schwarzgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Angriffsformen

mawashi Geri

Halbkreisfußtritt

ushiro Geri

Rückwärtsfußtritt

Tachi waza

Verteidigung gegen

mawashi Geri

Halbkreisfußtritt

ushiro Geri

Rückwärtsfußtritt

Kaeshi waza

kote Gaeshi → kote Gaeshi

kote Gaeshi → irimi Nage

nikyo → sankyo

Tanto waza

10 Abwehrtechniken nach Wahl gegen freie Anriffe mit dem Tanto

Jo waza

kumi jo **3 - 6**

rokumen jo

6er jo kata -

1 Bunkai Sequenz

13er jo kata

1 Bunkai Sequenz

Ken waza

happo giri

7 ken suburi

Jiyu waza

Randori, **ein** Angreifer, freier Angriff

3. DAN - Schwarzgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Kaeshi waza

sankyo	→	sankyo
shiho Nage	→	kote gaeshi
kote Gaeshi	→	nikyo
irimi Nage	→	irimi nage
irimi Nage	→	kote gaeshi

Tachi waza

Verteidigung gegen **2 gleichzeitige** Angreifer durch katate ryote tori

→	nikyo
→	ude garami
→	irimi nage
→	shiho nage

Ne waza (osae waza / kansetsu waza / shime waza)

4 Befreiungen aus unterschiedlichen Angriffen, einmal gegen Würgen

Tanto waza

6 Techniken nach Wahl gegen Anriff kata tori men uchi mit Tanto

Jo waza

5 Grundprinzipien des Ausweichens

jeweils **5** Techniken:

jo waza	jeweils 5 Techniken	Tori hat Stock
jo dori	jeweils 5 Techniken	Uke hat Stock

kumi jo **7 – 10**

22er Jo kata **2** Bunkai Sequenzen

Ken waza (ziehendes Schwert)

ai hanmi katate tori	→	nikyo
ai hanmi katate tori	→	shiho nage
	→	ryote tori
ai hanmi katate tori	→	sumi otoshi
katate tori	→	kote gaeshi

Jiyu waza

Randori, **ein** Angreifer, freier Angriff

Angriff wird mit der Technik beendet

das Paar greift, getrennt, als Dupel, an und

wenn der zweite am Boden liegt, geht es als Dupel wieder los

4. DAN - Schwarzgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Kaeshi waza

tenchi nage →

sumi otoshi →

koshi nage → Gegentechniken auch aus anderen Budokünsten

kiri otoshi →

ude kimi Nage →

Verteidigung gegen **2 gleichzeitige** Angreifer durch katate ryote tori

→ kote gaeshi

→ koshi nage

→ kokyo nage

Jo waza

31 - jo kata **2** Bunkai Sequenzen

Aiki ken jitsu

10 Grundtechniken zur Abwehr unterschiedlicher Angriffe mit dem Bokken

Jiyu waza Randori, zwei Angreifer, freier Angriff

Transporttechniken 2

5. DAN - Schwarzgurt

Vorkenntnisse auf entsprechend höherem Niveau

Tachi waza

Verteidigung gegen **Würgen**

von vorne
von hinten
von der Seite

Ushiro waza 5 Techniken gegen
ushiro ryote tori / ushiro katate tori kubi shime

Technikfolgen 5

Varianz von Techniken bei Blockaden

Bilden von Ketten 5

shiho nage → kote gaeshi. ...)

Technikfolgen Uke geht (mit weiterem Kontakt von Tori) zu Boden,
steht auf und läuft in die nächste Technik

Prinzipien (der Reaktion)

go-no-sen

Tori greift Uke an, nachdem dieser einen Angriff gestartet hat

sen-no-sen

die Aktionen sind (fast) gleichzeitig

sen-sen-no-sen

Uke hat bereits eine Angriffsabsicht,
seinen Angriff aber noch nicht gestartet

Jo waza

31 - jo kata Patrick **2** Bunkai Sequenzen

Jiyu waza Randori, **drei** Angreifer

Transporttechniken 5