



# Arbeitsbuch zum **2. Dan**



AIKIDO Prüfungsprogramm  
nach Masatomi Ikeda Sensei  
1940 - 2021

7. Dan, ehemaliger  
technischer Direktor des  
schweizerischen Aikikai  
Verband (ACSA)

# Prüfungsprogramm 2. Dan

<b>TACHIWAZA</b>			
Ushiro Ryotetori	1	Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenshin Maeashi Irimi: Omote 2. Tenshin Maeashi Irimi: Ura
Shomenuchi	2	Seoiguruma u. Ipponseoi	
	3	Chinshin Kurumagaeshi und Aikiotoshi	
	4	Koshiguruma u. Aikigoshi	
	5	Jiyuwaza	
	6	Ikkyo	1. Tori: Stellung immer rechts oder immer links vorne, Maeashi Irimi Irimi Sabaki 2. Uke: Angriff frei
	7	Kotegaeshi und Ikkyo	Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki
	8	Jiyuwaza	
Shomenuchi Kiawase	8	Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	9	Yonkyogoshi u. Aikigoshi	Tenkan Tenshin Sabaki und Irimi Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	10	Makiotoshi Koshinage und Aikigoshi	Irimi Tenkan Sabaki und Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Aihanmi	11	Iriminage und Shihonage	Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin, Jodan Sabaki (für Gyakuhanmi: Tekubigaeshi)
Katatetori Gyakuhanmi	12	Iriminage und Shihonage	
	13	Kokyunage	Verschiedene
Katatetori Aihanmi	14	Jiyuwaza	
Ryotetori	15	Iriminage und Kotegaeshi	Mit verschiedenen Taisabaki
	16	Jiyuwaza	
Katate Ryotetori	17	Jyujigarami	Nage und Osae
	18	Udekimenage, dann verschiedene Kokyunage	
Ushiro Ryokatatori	19	Koshinage	Tenshin Maeashi Irimi und Tenshin Ushiroashi Irimi
	20	Genkeikokyunage	Jodan- und Chudan-Kuzushi
	21	Ikkyo, dann Jiyuwaza	
Ushiro Ryotetori	22	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	23	Alle 4 Basistechniken	(Ikkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Shihonage)
	24	Tenchinnage und Genkeikokyunage	
Chudantsuki	25	Iriminage und Kubijime	
	26	Ikkyo ---- Kotegaeshi	Renrakuhenka-Waza
	27	Tenchinage, Genkeikokyunage	Taninzutori
Yokomenuchi	28	Shihonage und Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi 2. Maeashi Irimi, Chudan Kuzushi
	29	Iriminage und Kotegaeshi	1. Maeashi Irimi, Jodan Kuzushi 2. Ainuke
	30	Jiyuwaza	
	31	Ikkyo bis Yonkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin, Tatakiotoshi: Omote 2. Maeashi Irimi, Ukenagashi: Ura
Tachi (Bokken)	32	Tachitori	

# Prüfungsprogramm 2. Dan

<b>1</b> Tachiwaza Ushiro Ryotetori	Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenshin Maeashi Irimi: <b>Omote</b> 2. Tenshin Maeashi Irimi: <b>Ura</b>
---	---------------------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

2 Shomenuchi	Seoiguruma und Ipponseoi	
-----------------	--------------------------------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

3 Shomenuchi	Chinshin Kurumagaeshi und Aikiotoshi	
-----------------	---	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

4 Shomenuchi	Koshiguruma und Aikigoshi	
-----------------	---------------------------------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

5 Shomenuchi	Jiyuwaza	
-----------------	----------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

6 Shomenuchi	Ikkyo	Siehe unten
-----------------	-------	-------------

Tori: Stellung immer rechts oder immer links vorne, mit Maeashi Irimi Irimi Sabaki

Uke: Angriff frei (*egal ob rechts oder links angegriffen wird. Tori steht immer gleich!*)



# Prüfungsprogramm 2. Dan

7 Shomenuchi	Kotegaeshi und Ikkyo	Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki
-----------------	-------------------------	---



# Prüfungsprogramm 2. Dan

8 Shomenuchi Kiawase	Jiyuwaza	
----------------------------	----------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

9 Katatetori Aihanmi	Yonkyogoshi und Aikigoshi	Tenkan Tenshin Sabaki und Irimi Tenkan Tenshin Sabaki
----------------------------	---------------------------------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

<b>10</b> Katatetori Gyakuhanmi	Makiotoshi Koshinage und Aikigoshi	Irimi Tenkan Sabaki und Tenkan Tenshin Sabaki
---------------------------------------	---	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

<b>11</b> Katatetori Aihanmi	Iriminage und Shihonage	Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin, Jodan Sabaki
------------------------------------	-------------------------------	---



# Prüfungsprogramm 2. Dan

12 Katatetori Gyakuhanmi	Iriminage und Shihonage	Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin, Jodan Sabaki (Tekubigaeshi)
--------------------------------	-------------------------------	---



# Prüfungsprogramm 2. Dan

13 Katatetori Gyakuhanmi	Kokyunage	Verschiedene
--------------------------------	-----------	--------------



# Prüfungsprogramm 2. Dan

14 Katatetori Aihanmi	Jiyuwaza	
-----------------------------	----------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

15 Ryotetori	Iriminage und Kotegaeshi	mit verschiedenen Taisabaki
-----------------	--------------------------------	--------------------------------



# Prüfungsprogramm 2. Dan

16 Ryotetori	Jiyuwaza	
-----------------	----------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

17 Katate Ryotetori	Jyujigarami	Nage und Osae
------------------------	-------------	---------------------



# Prüfungsprogramm 2. Dan

18 Katate Ryotetori	Udekimenage, dann verschiedene Kokyunage	
------------------------	---	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

19 Ushiro Ryokatatori	Koshinage	Tenshin Maeashi Irimi und Tenshin Ushiroashi Irimi
-----------------------------	-----------	---



# Prüfungsprogramm 2. Dan

20 Ushiro Ryokatatori	Genkeikokyunage	Jodan- und Chudan- Kuzushi
-----------------------------	-----------------	-------------------------------------



# Prüfungsprogramm 2. Dan

21 Ushiro Ryokatatori	Ikkyo, dann Jiyuwaza	
-----------------------------	----------------------------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

22 Ushiro Ryotetori	Jiyuwza	
---------------------------	---------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

23 Katatori Menuchi	Alle 4 Basistechniken	Ikkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Shihonage
---------------------------	--------------------------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

24 Katatori Menuchi	Tenchinnage und Genkeikokyunage	
---------------------------	---------------------------------------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

25 Chudantsuki	Iriminage Und Kubijime	
-------------------	------------------------------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

26 Chudantsuki	Ikkyo ---- Kotegaeshi	Renrakuhenka- Waza
-------------------	--------------------------	-----------------------



# Prüfungsprogramm 2. Dan

27 Chudantsuki	Tenchinage, Genkeikokyunage	Taninzutori
-------------------	--------------------------------	-------------



# Prüfungsprogramm 2. Dan

28 Yokomenuchi	Shihonage und Ikkyo	Siehe unten
-------------------	---------------------------	-------------

1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi



2. Maeashi Irimi, Chudan Kuzushi

# Prüfungsprogramm 2. Dan

29 Yokomenuchi	Iriminage und Kotegaeshi	siehe unten
-------------------	--------------------------------	-------------

1. Maeashi Irimi, Jodan Kuzushi



2. Ainuke

# Prüfungsprogramm 2. Dan

30 Yokomenuchi	Jiyuwaza	
-------------------	----------	--



# Prüfungsprogramm 2. Dan

31 Yokomenuchi	Ikkyo bis Yonkyo	Siehe unten
-------------------	------------------	-------------

1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin,  
Tatakiotoshi: **Omote**



2. Maeashi Irimi, Ukenagashi: **Ura**

# Prüfungsprogramm 2. Dan

32 Tachi (Bokken)	Tachitori	
----------------------	-----------	--









