



氣
道

Arbeitsbuch 1. Kyu



AIKIDO Prüfungsprogramm
nach Masatomi Ikeda Sensei

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

Prüfungsprogramm 1. Kyu

Prüfungsprogramm 1.KYU

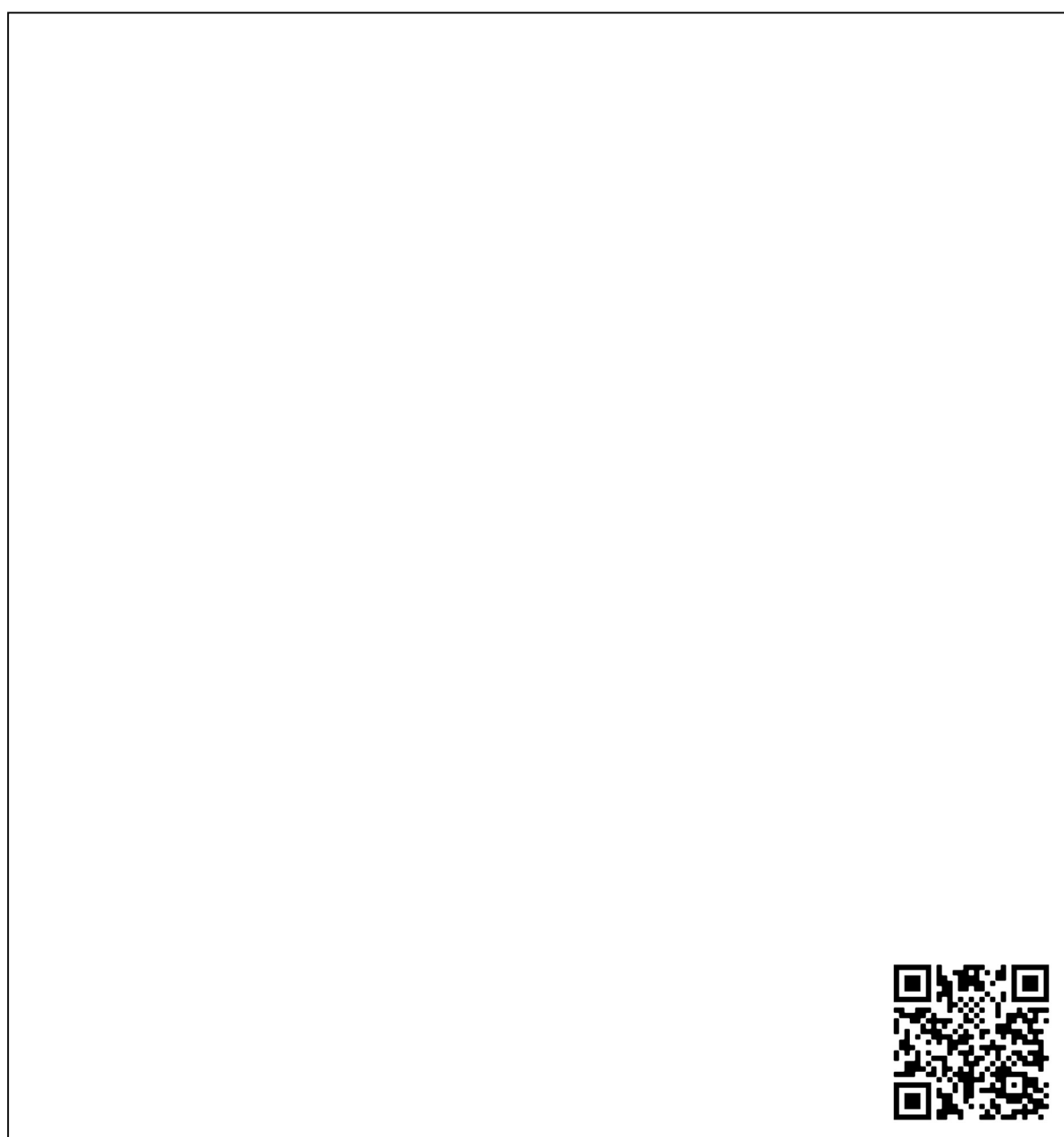
Angriff		Technik	Erläuterungen
SUWARIWAZA			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura	
	2	Yonkyo Omote/Ura Gyakuyonkyo Omote/Ura	
	3	Udegarami	bis Osae
TACHI WAZA			
Shomenuchi	4	Iriminage	1. Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki, Stellung immer rechts oder immer links 2. Uke: Angriff rechts oder links
	5	Kotegaeshi	1. Sankakutai Sabaki 2. Ura Sankakutai Sabaki (Hitoemi Sabaki)
	6	Aikiotoshi	Maeotoshi, Ushirootoshi
	7	Sankyogoshi	von Ikkyo-Kuzushi
	8	Shihonage	1. Basis 2. Variation
	9	Iriminage	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	10	Ikkyo Omote	Nikyo- und Sankyo-Kuzushi
	11	Aikigoshi und Kaitennage	Irimi Tenkan Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12	Aikigoshi und Kaitennage	Tenkan Sabaki
Ryotetori	13	Shihonage	} Verschiedene
	14	Tenchinage	
	15	Genkeikokyunage	
Katate Ryotetori	16	Jyujigarami	} Renrakuhenka-Waza
	17	Jyujigarami → Kotegaeshi Jyujigarami → Iriminage	
	18	Kokyunage	
Ushiro Ryotetori	19	Sankyo	
	20	Yonkyo	
	21	Jyujigarami	

Prüfungsprogramm 1. Kyu

Katatori Men uchi	22	Ikkyo	} Tenkan Tenshin, 2 Formen, rechts – links
	23	Iriminage	
	24	Tenchinage	
Chudantsuki	25	Soto Kaitennage	Udegarami-Nikyo Ura-Osae
	26	Udegarami Sankyonage	Theorie Sankyo
	27	Udegarami Yonkyonage	Theorie Yonkyo
Yokomen Uchi	28	Shihonage	} Ushiroashi Irimi Tenkan, Kirioroshi Sabaki
	29	Iriminage	
	30	Jiyuwaza	
Chudantsuki	31	Ikkyo bis Yonkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Maeashi Irimi: Ura
Katatori Aihanmi	32	Ikkyo bis Yonkyo	Maeashi Irimi: Omote

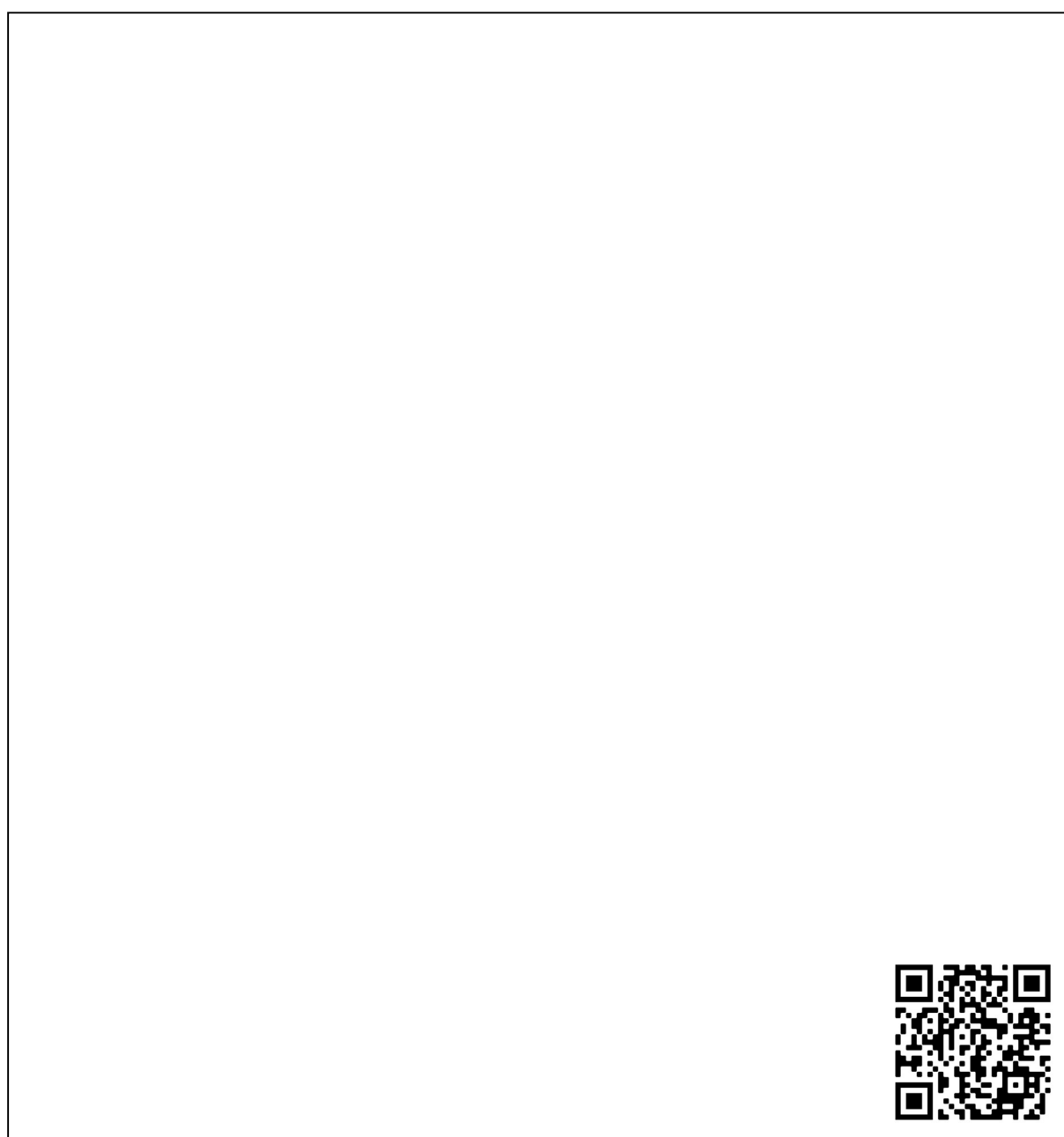
Prüfungsprogramm 1. Kyu

1 Zuwariwaza Shomenuchi Kiawase	Ikkyo Omote und Ura	
--	------------------------	--



Prüfungsprogramm 1. Kyu

2 Zuwariwaza Shomenuchi Kiawase	Yonkyo Omote/Ura Gyakuyonkyo Omote/Ura	
--	---	--



Prüfungsprogramm 1. Kyu

3 Zuwariwaza Shomenuchi Kiawase	Udegarami	Bis Oase
--	-----------	----------

Osae = Festhalter



Prüfungsprogramm 1. Kyu

4 Shomenuchi	Iriminage	Siehe unten
-----------------	-----------	-------------

1. Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki, Stellung immer rechts oder immer links
2. Uke: Angriff rechts oder links



Prüfungsprogramm 1. Kyu

5 Shomenuchi	Kotegaeshi	Siehe unten
-----------------	------------	-------------

1. Sankakutai Sabaki
2. Ura Sankakutai Sabaki (Hitoemi Sabaki)

Sankakutai → "*Dreieckskörper*" oder "*dreieckige Haltung*" → Füße so positionieren vor Ukes Zentrum, sodass sie ein Dreieck bilden (90°) → Bei Maeashi Irimi und bei Ushiro Ashi Irimi immer vor den Uke (Omote) positionieren

Hitoemi → "hito" = *eins* - "e" = *Schicht* oder *Faltung* - "mi" = *Körper*

eine Haltung, in der der Körper so positioniert ist, dass er zum Gegner eine Linie oder eine "einzige Schicht" bildet, oft indem man sich seitlich stellt, um die Angriffsfläche zu minimieren.

Bei Maeashi Irimi und bei Ushiro Ashi Irimi immer seitlich (Ura) und in gerader Linie positionieren



Prüfungsprogramm 1. Kyu

6 Shomenuchi	Aikiotoshi	Maeotoshi, Ushirootoshi
-----------------	------------	----------------------------

Maeotoshi → Uke vor Deine Füße fallenlassen

Ushirootoshi → Uke drehend nach hinten fallenlassen



Prüfungsprogramm 1. Kyu

7 Shomenuchi	Sankyogoshi	von Ikkyo- Kuzushi
-----------------	-------------	-----------------------

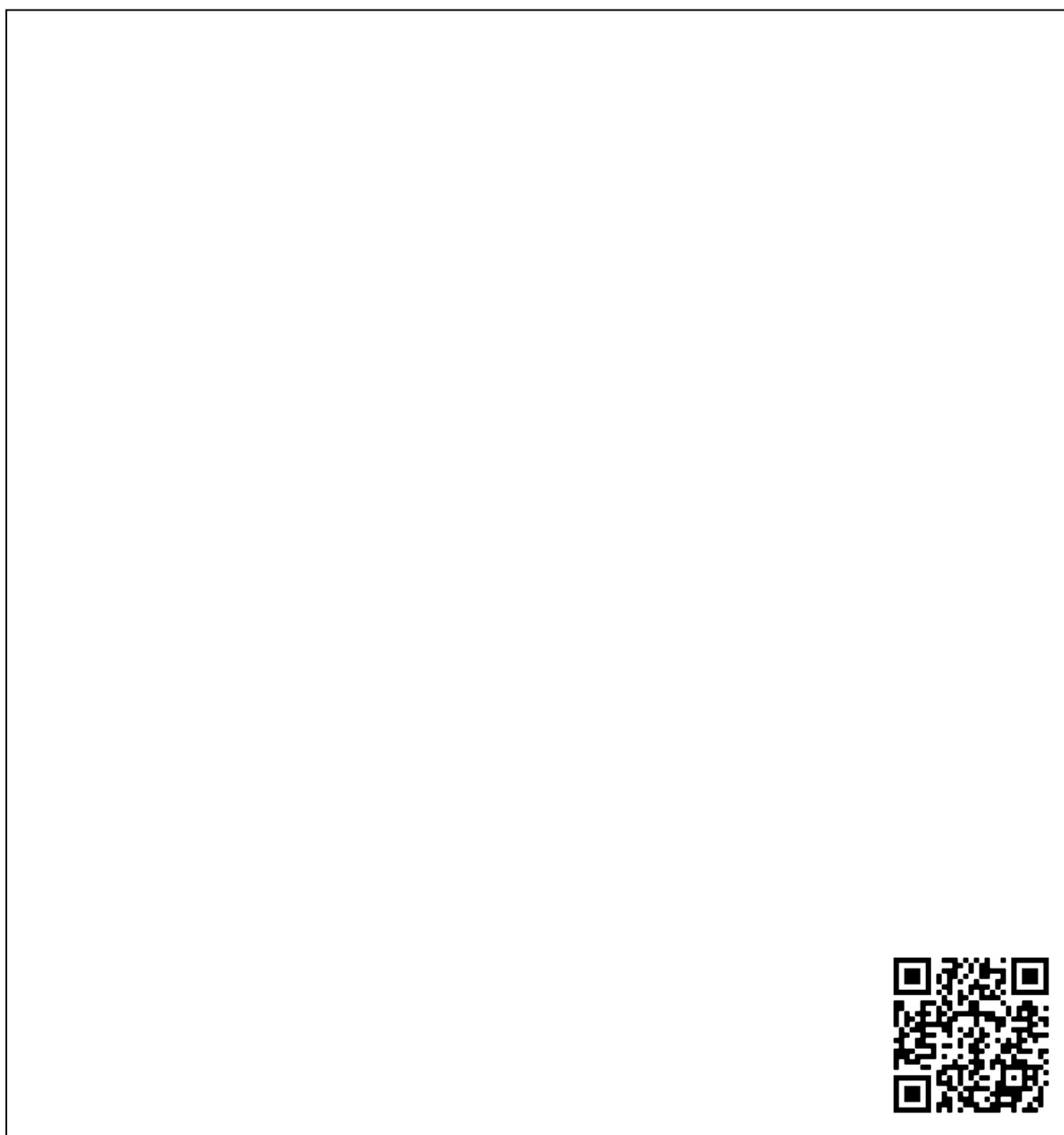
Ikkyo-Kuzushi → Basis Ikkyo und wechseln in den Sankyo-Griff, dann Ukes Arm von unten nach oben Richtung Kopf bewegen, um Uke aus dem Gleichgewicht zu bringen, danach über die Hüfte werfen

Goshi → Hüftwurf



Prüfungsprogramm 1. Kyu

8 Shomenuchi	Shihonage	1. Basis 2. Variation
-----------------	-----------	--------------------------



Prüfungsprogramm 1. Kyu

9 Shomenuchi	Iriminage	Taninzutori
-----------------	-----------	-------------

Taninzutori → 3 – 4 Ukes greifen gleichzeitig an, bzw. kreisen den Tori ein. Tori soll nicht warten, bis alle kommen, er soll sich den nächst besten holen und möglichst immer vorwärts laufen und immer mit Ushiro Ashi Irimi oder Mae Ashi Irimi ausweichen.



Prüfungsprogramm 1. Kyu

10 Katatetori Aihanmi	Ikkyo Omote	Nikyo- und Sankyo-Kuzushi
------------------------------------	-------------	------------------------------

Kuzushi → Uke aus dem Gleichgewicht bringen -
immer zuerst Ikkyo einleiten, danach dem Uke sein
Gleichgewicht stören und die gewünschte Technik
ausführen.



Prüfungsprogramm 1. Kyu

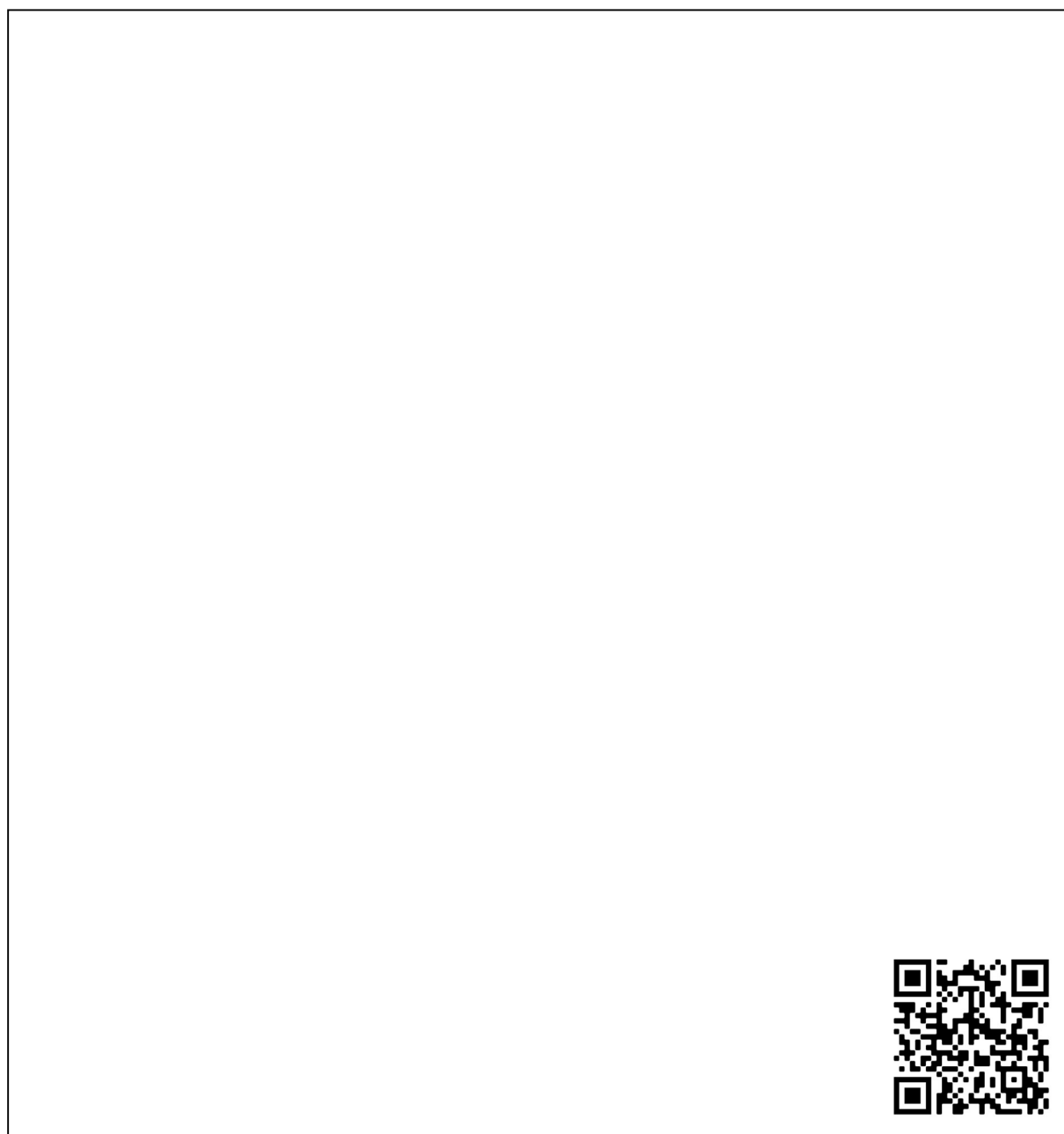
11 Katatetori Aihanmi	Aikigoshi und Kaitennage	Irimi Tenkan Sabaki
------------------------------------	-----------------------------	------------------------

Sabaki → Bewegung



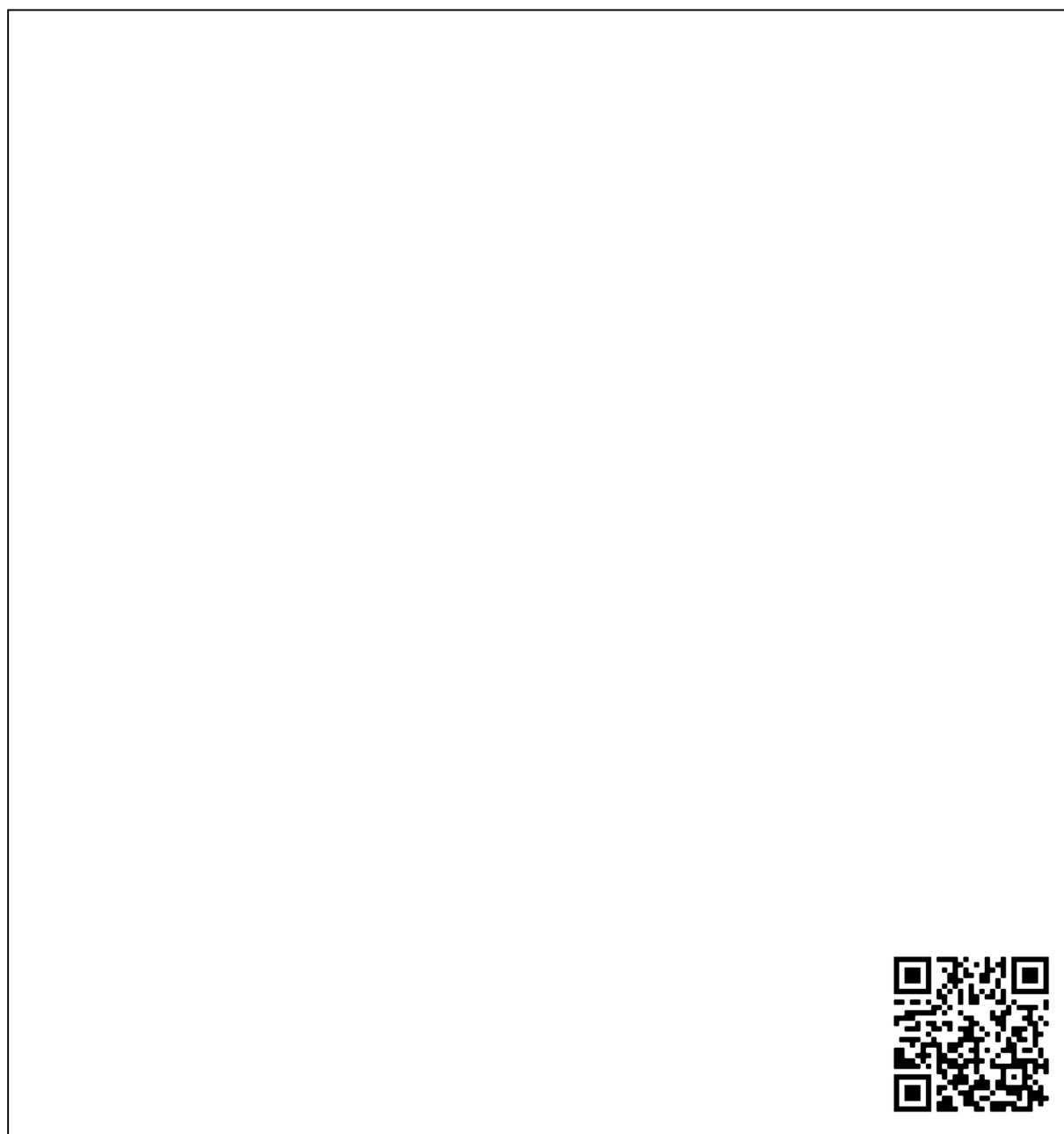
Prüfungsprogramm 1. Kyu

12 Katatetori Gyakuhanmi	Aikigoshi und Kaitennage	Tenkan Sabaki
--------------------------------	-----------------------------	---------------



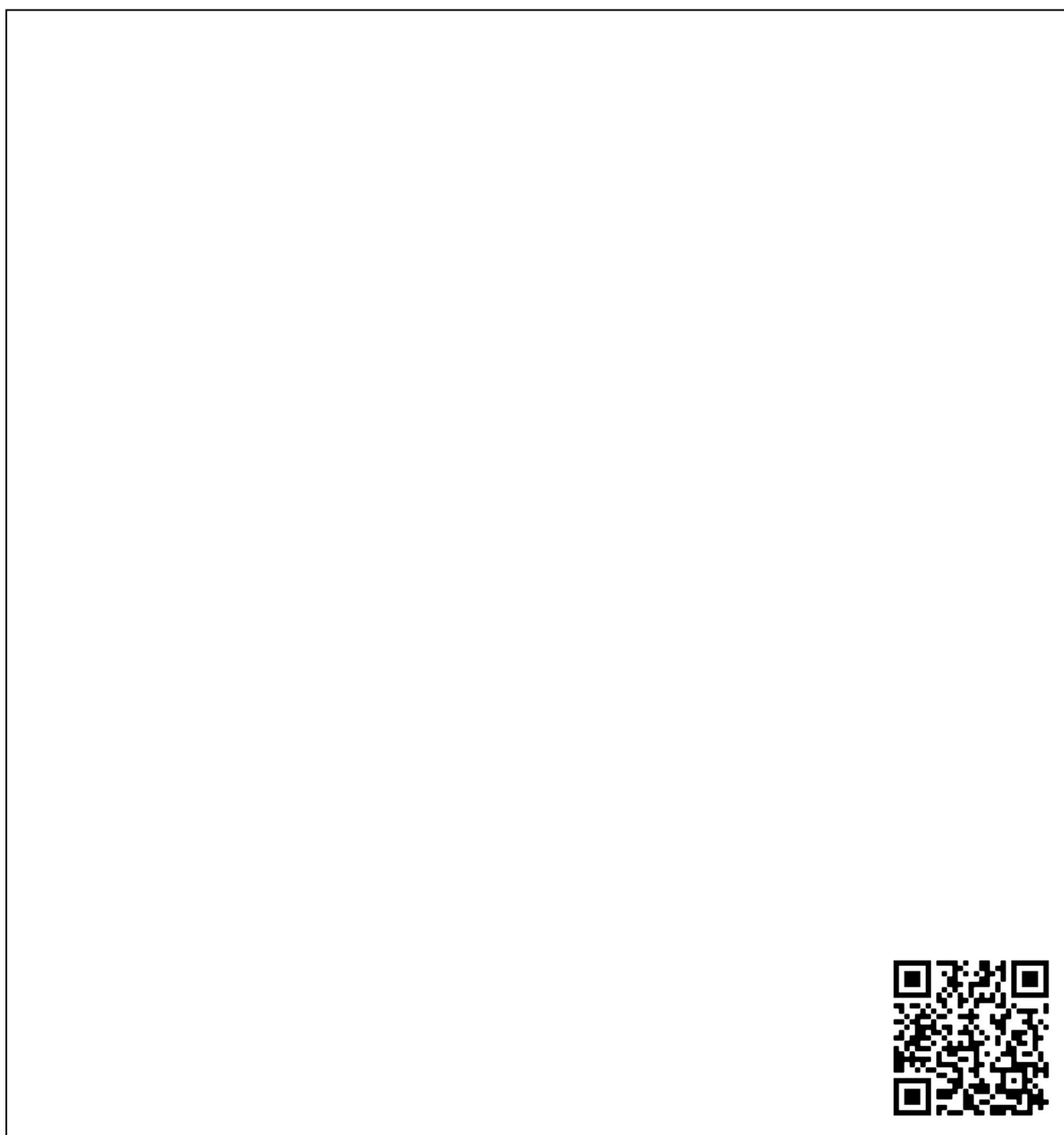
Prüfungsprogramm 1. Kyu

13 Ryotetori	Shihonage	verschiedene
-----------------	-----------	--------------



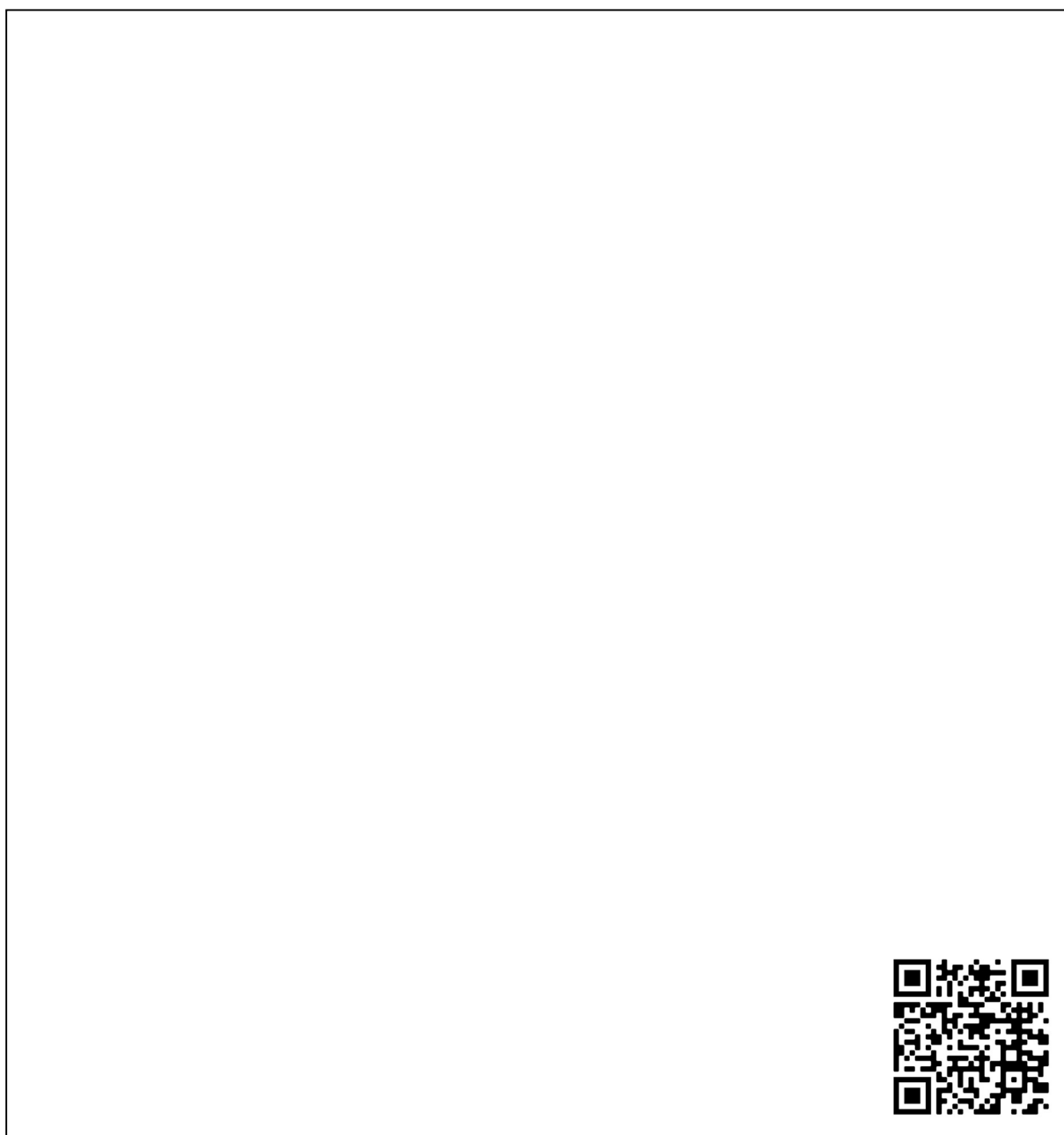
Prüfungsprogramm 1. Kyu

14 Ryotetori	Tenchinage	verschiedene
-----------------	------------	--------------



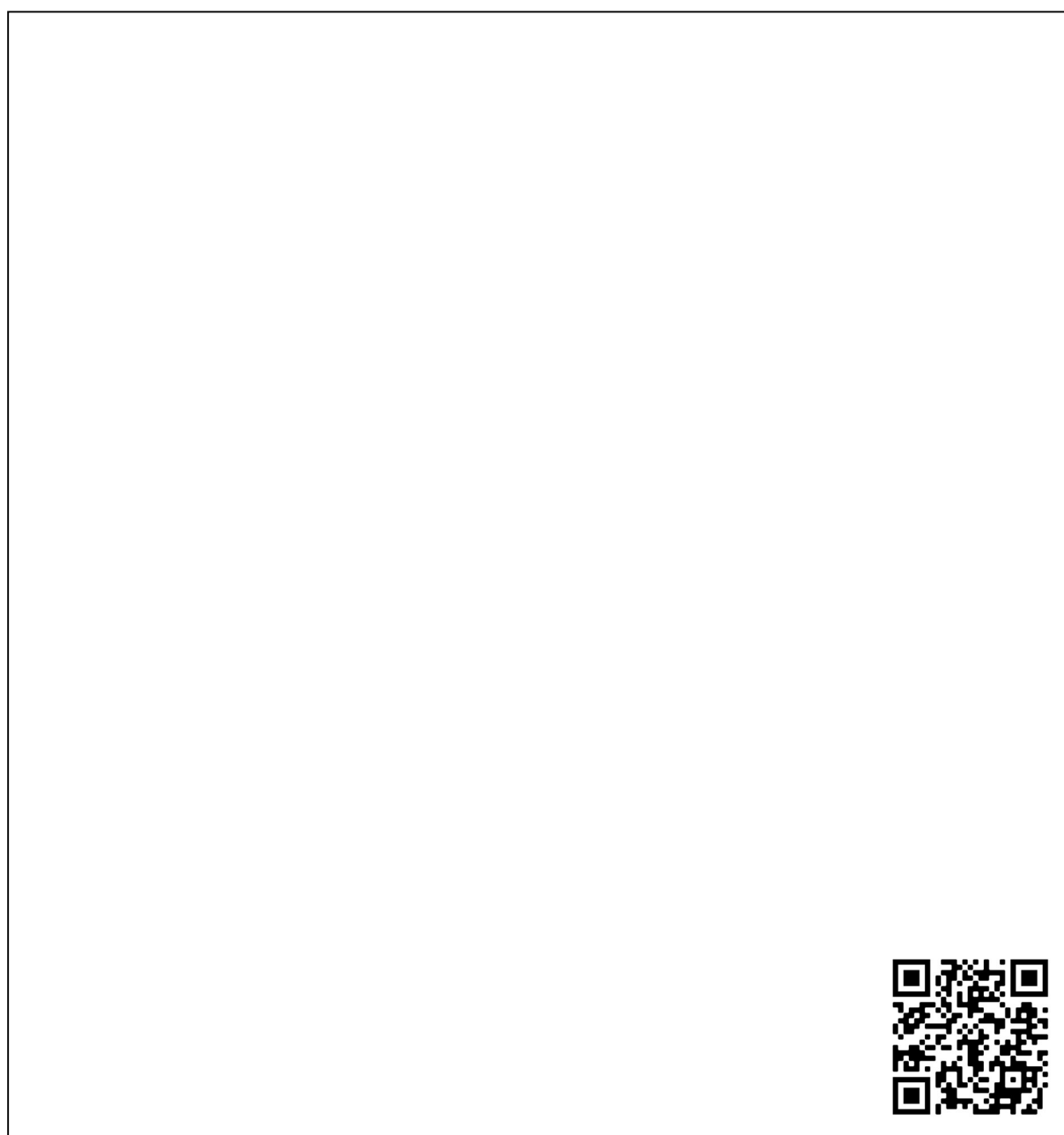
Prüfungsprogramm 1. Kyu

15 Ryotetori	Genkeikokyunage	verschiedene
-----------------	-----------------	--------------



Prüfungsprogramm 1. Kyu

16 Katate Ryotetori	Jyujigarami	
---------------------------	-------------	--



Prüfungsprogramm 1. Kyu

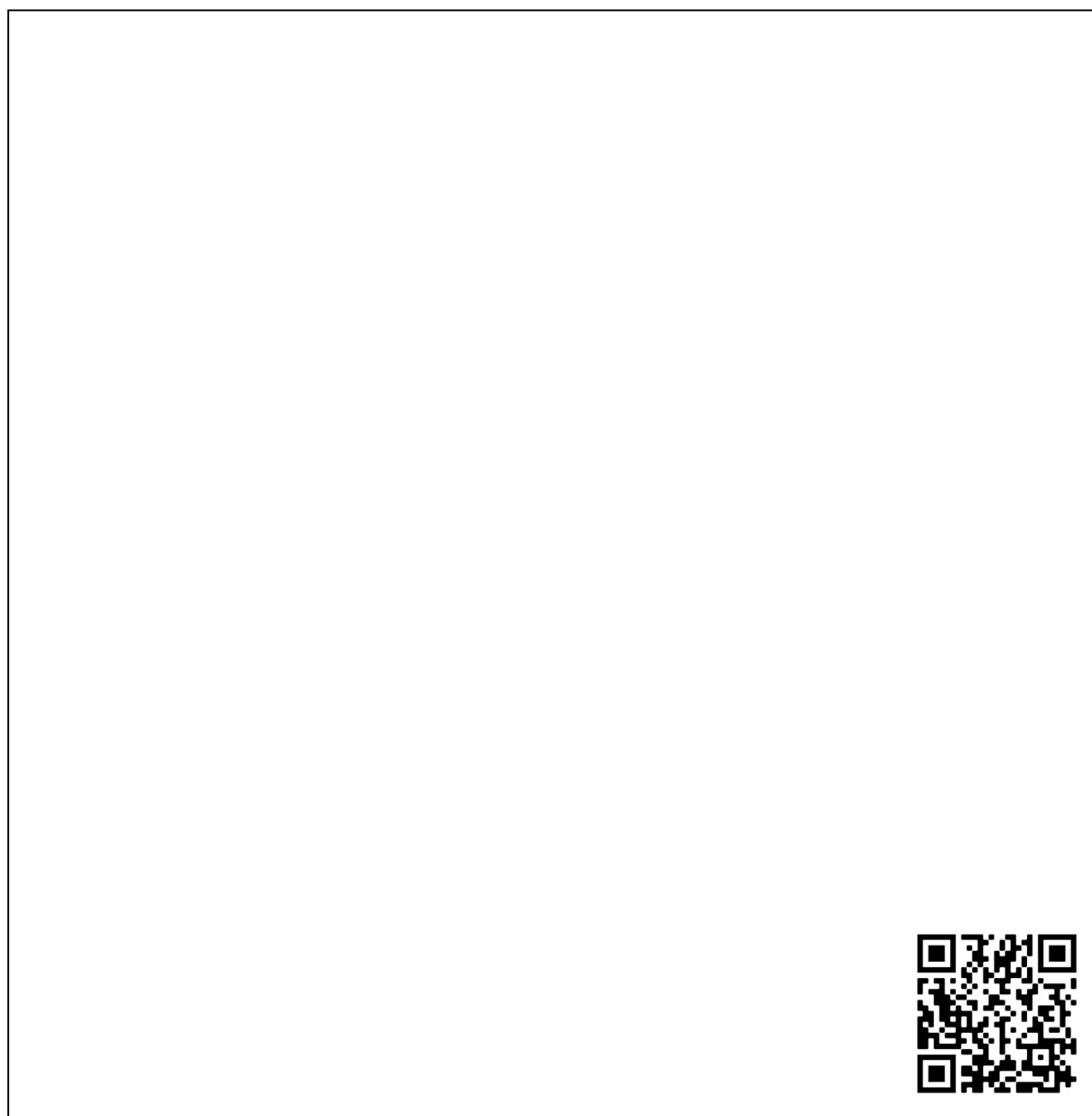
17 Katate Ryotetori	Jyujigarami → Kotegaeshi Jyujigarami → Iriminage	Renrakuhenka- Waza
----------------------------------	---	-----------------------

Renrakuhenka-Waza → mindestens zwei verschiedene Techniken der mehr hintereinander in einem Fluss ausführen



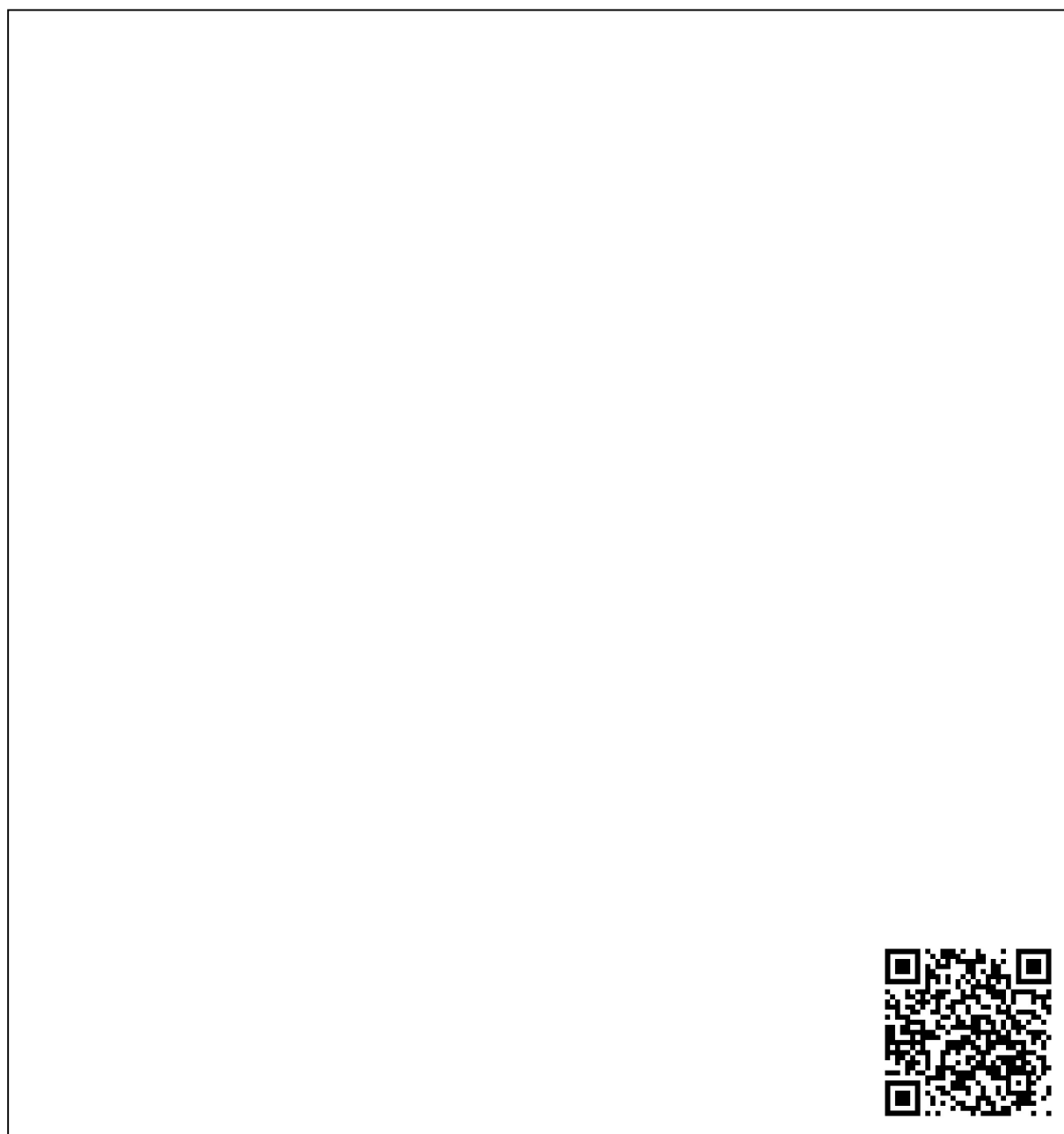
Prüfungsprogramm 1. Kyu

18 Katate Ryotetori	Kokyunage	verschiedene mit Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki
----------------------------------	-----------	--



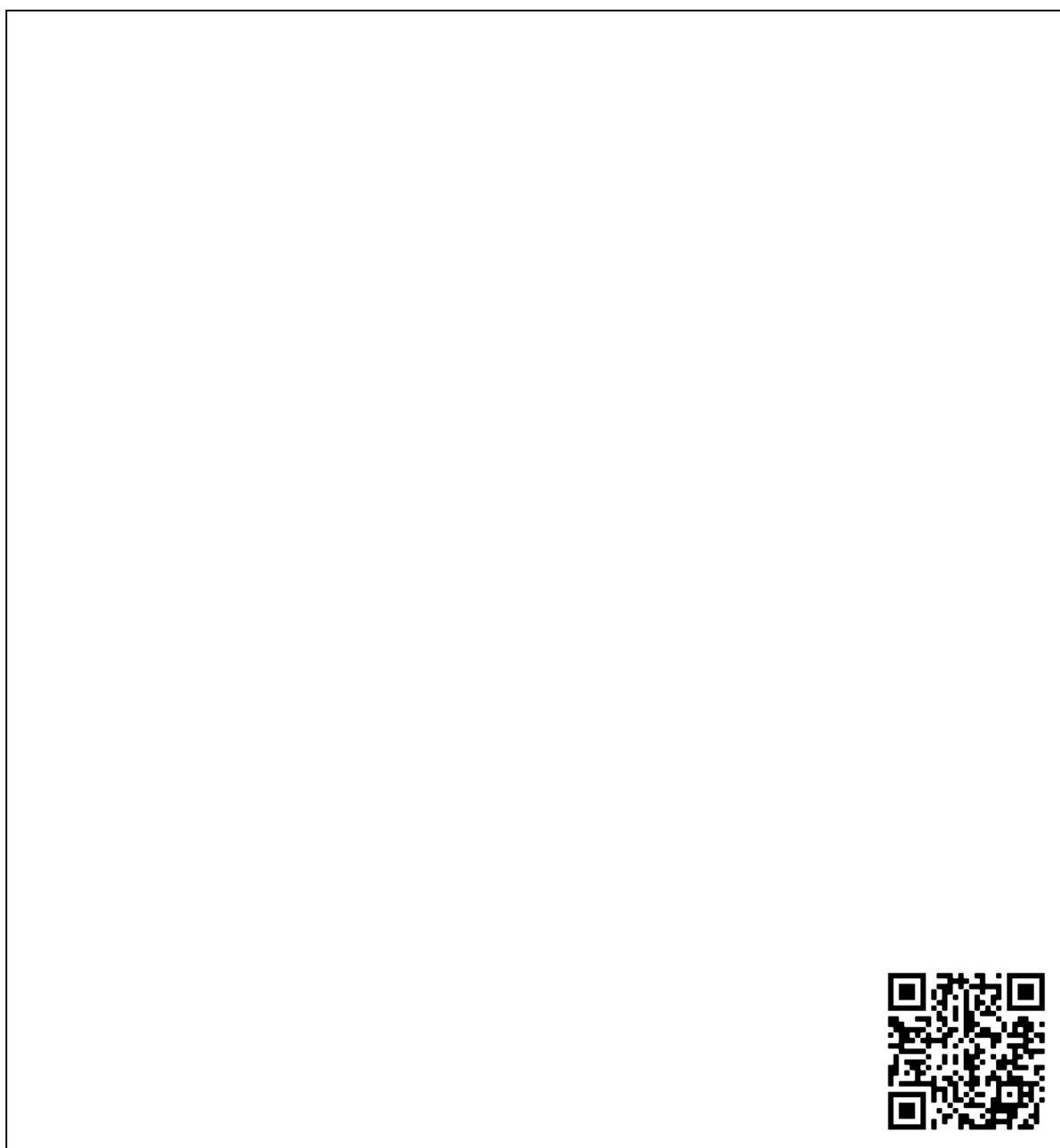
Prüfungsprogramm 1. Kyu

19 Ushiro Ryotetori	Sankyo	
---------------------------	--------	--



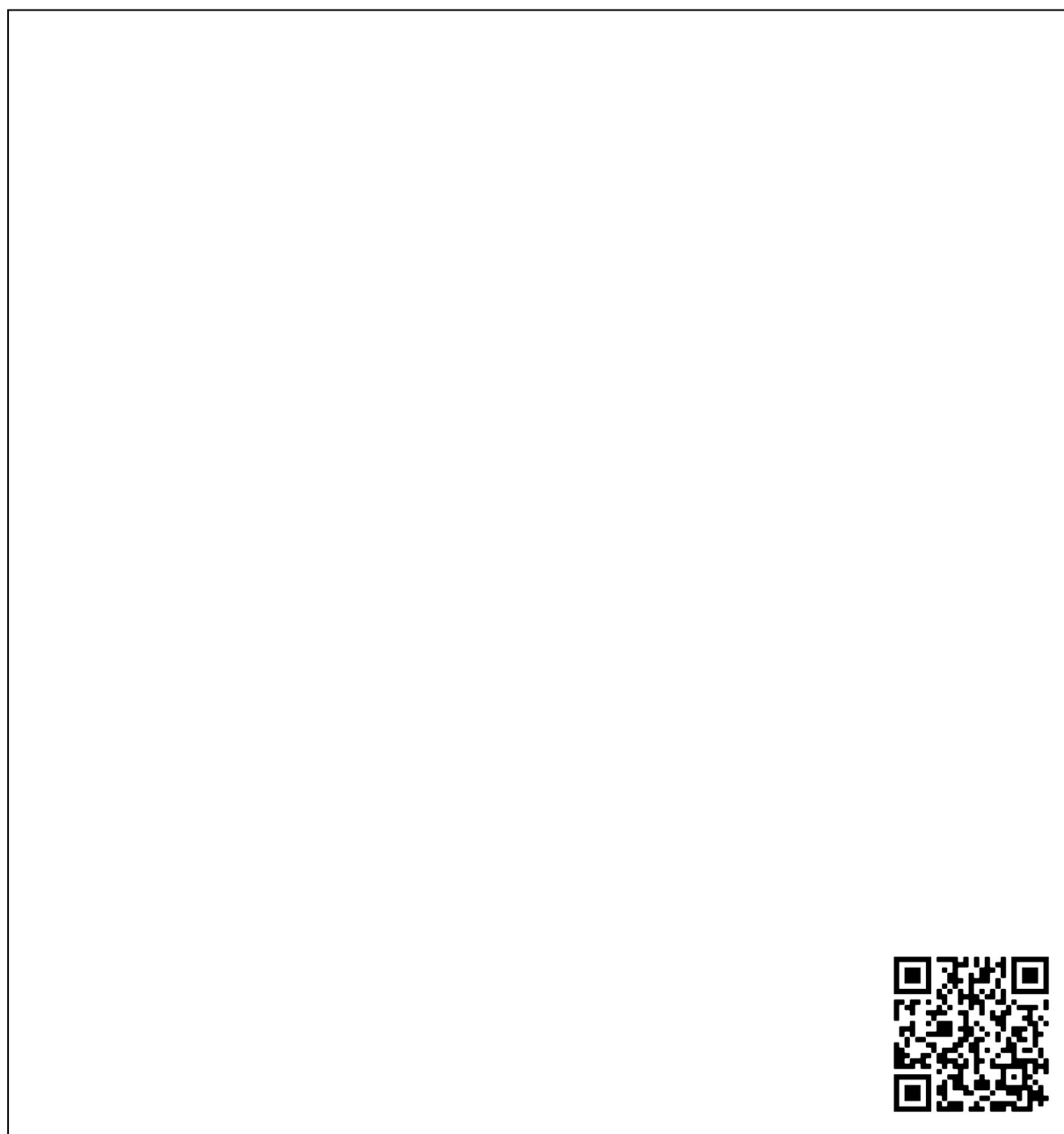
Prüfungsprogramm 1. Kyu

20 Ushiro Ryotetori	Yonkyo	
---------------------------	--------	--



Prüfungsprogramm 1. Kyu

21 Ushiro Ryotetori	Jyujigarami	
---------------------------	-------------	--



Prüfungsprogramm 1. Kyu

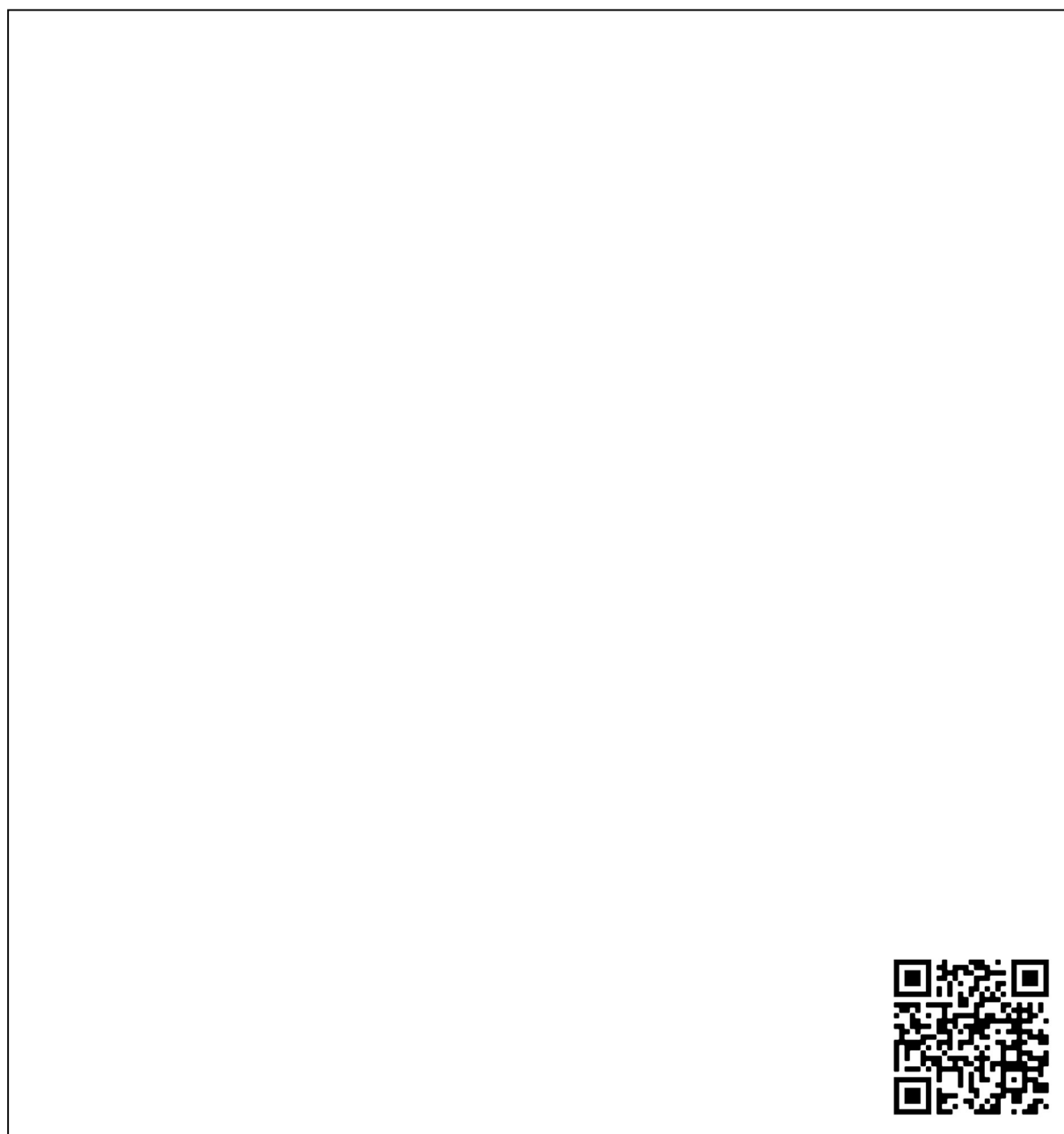
22 Katatori Menuchi	Ikkyo	Tenkan Tenshin, 2 Formen, rechts – links
---------------------------	-------	---

Tenkan Tenshin → nach dem Tenkan vorderen Fuss zurückziehen, wobei der Fersen zum hinteren Fuss beim grossen Zehen zum Stehen kommt und einen Winkel von 90 Grad darstellt



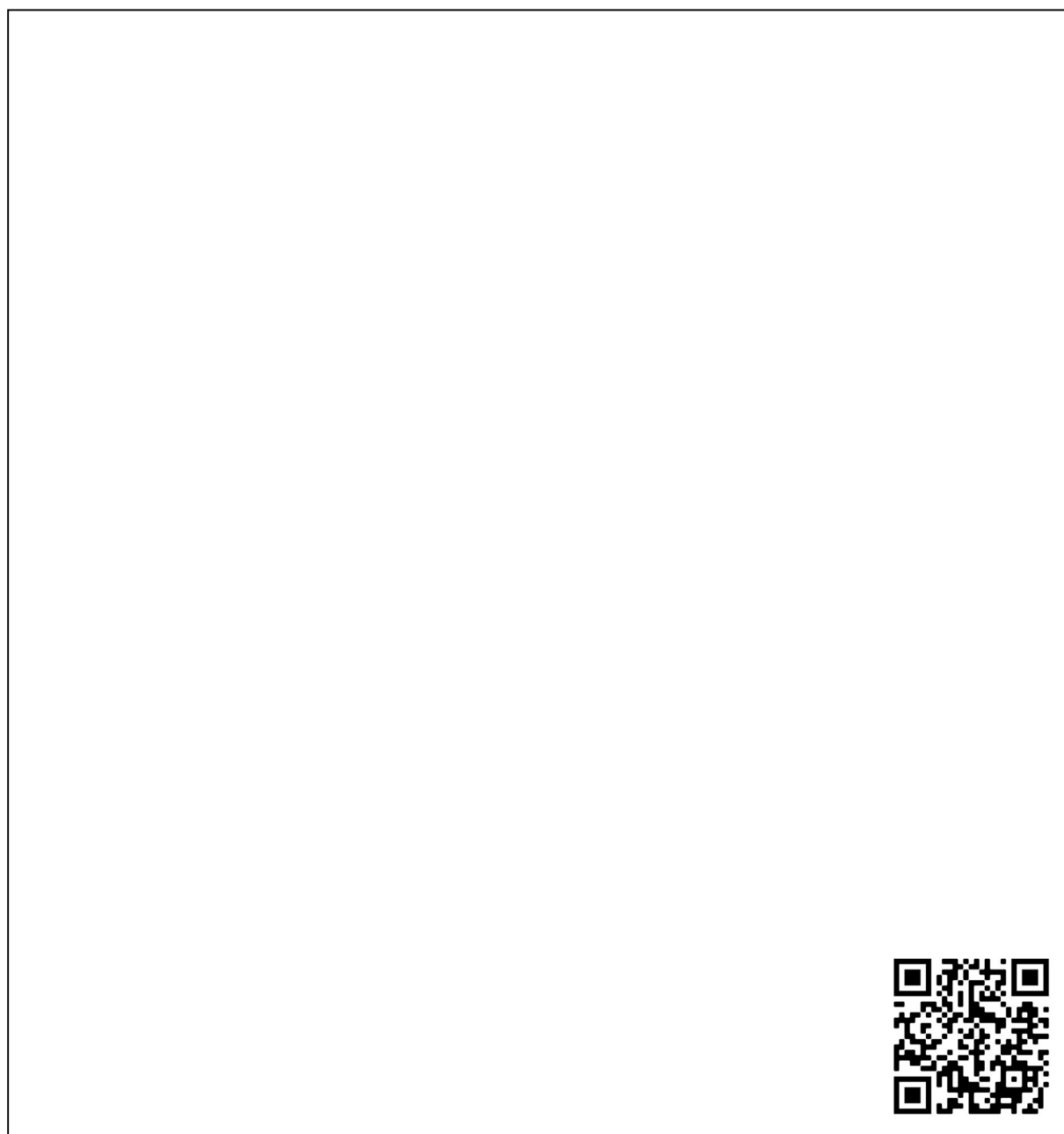
Prüfungsprogramm 1. Kyu

23 Katatori Menuchi	Iriminage	Tenkan Tenshin 2 Formen, rechts – links
---------------------------	-----------	--



Prüfungsprogramm 1. Kyu

24 Katatori Menuchi	Tenshinage	Tenkan Tenshin 2 Formen, rechts – links
---------------------------	------------	--



Prüfungsprogramm 1. Kyu

25 Chudantsuki	Soto Kaitennage	Udegarami- Nikkyo Ura- Osae
-------------------	--------------------	-----------------------------------

Udegarami-Nikkyo Ura-Osae → den Uke nicht wegrollen lassen! Gleich mit Nikkyo Ura auf den Boden bringen und festhalten



Prüfungsprogramm 1. Kyu

26 Chudantsuki	Udegarami Sankyonage	Theorie Sankyo
-------------------	-------------------------	-------------------

Udegarami Theorie Sankyo → um den
Angriffsarm aussen herumgehen (Irimi
Tenkan Kaiten Sabaki) und über den
Ellenbogen Uke zum Rollen bringen



Prüfungsprogramm 1. Kyu

27 Chudantsuki	Udegarami Yonkyonage	Theorie Yonkyo
-------------------	-------------------------	-------------------

Udegarami Theorie Yonkyo → um den
Angriffsarm innen herumgehen (Tenkan
Kaiten Sabaki) und über den Ellenbogen Uke
zum Fallen bringen



Prüfungsprogramm 1. Kyu

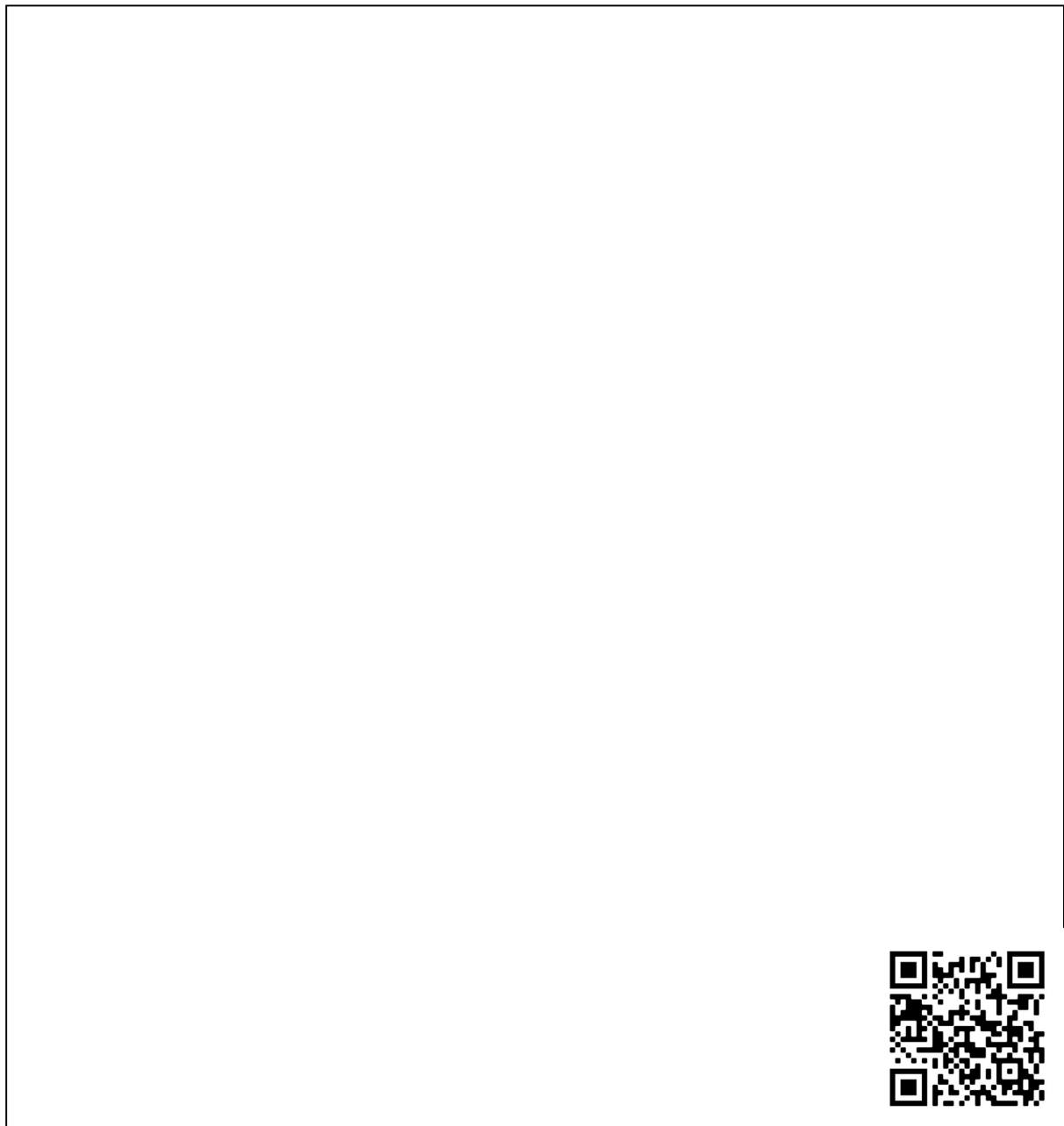
28 Yokomen Uchi	Shihonage	Ushiroashi Irimi Tenkan, Kirioroshi Sabaki
--------------------	-----------	--

Kirioroshi Sabaki → Senkrechter Schnitt über die Brust von Tori (kiri = schneiden, oroshi = herunter), der diagonale Schnitt heisst "Kesagiri"



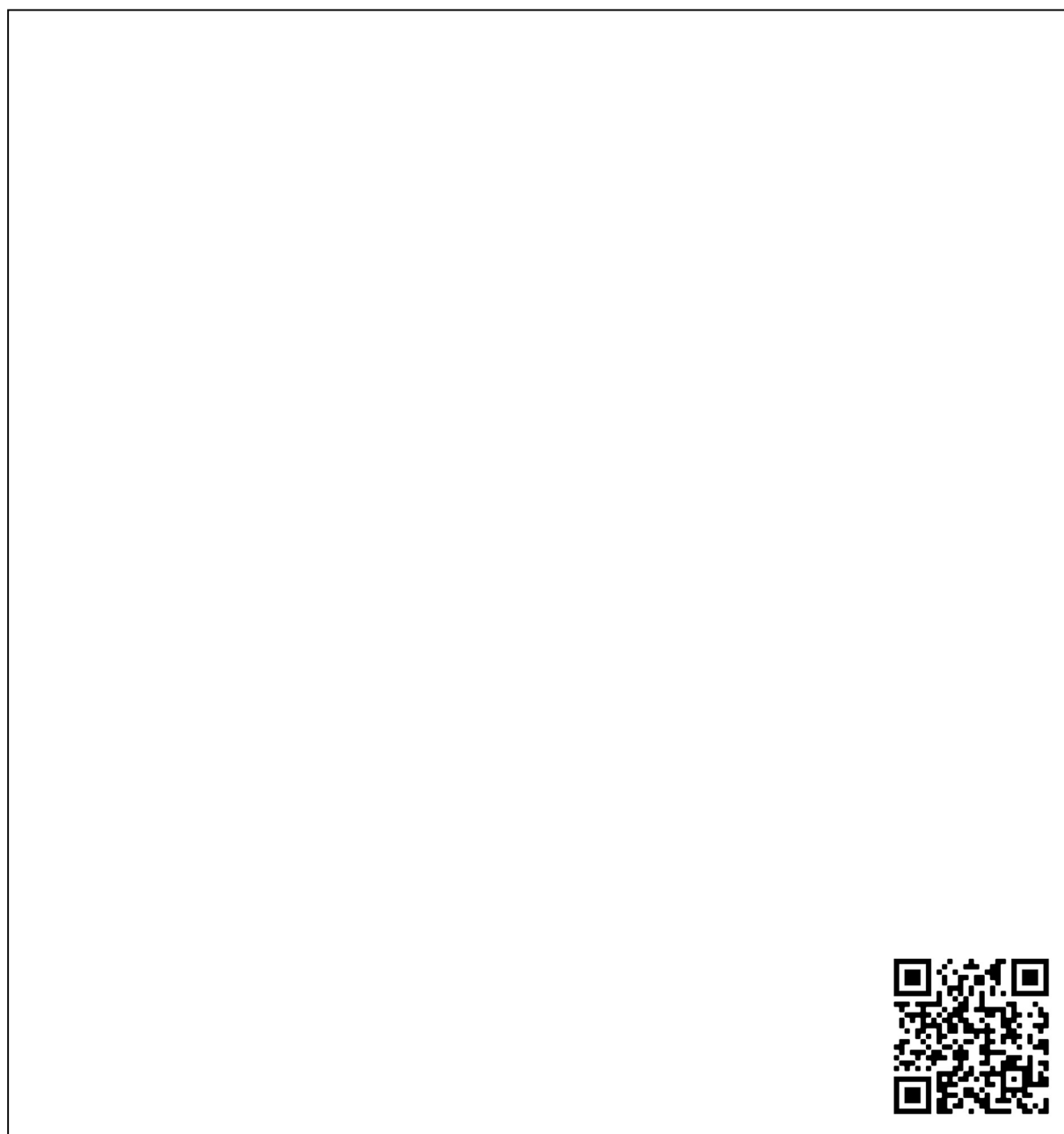
Prüfungsprogramm 1. Kyu

29 Yokomen Uchi	Iriminage	Ushiroashi Irimi Tenkan, Kirioroshi Sabaki
--------------------	-----------	--



Prüfungsprogramm 1. Kyu

30 Yokomen Uchi	Jiyuwaza	Ushiroashi Irimi Tenkan, Kirioroshi Sabaki
--------------------	----------	--



Prüfungsprogramm 1. Kyu

31 Chudantsuki	Ikkyo bis Yonkyo	Siehe unten
--------------------------	---------------------	-------------

1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote
2. Maeashi Irimi: Ura



Prüfungsprogramm 1. Kyu

32 Katatetori Aihanmi	Ikkyo bis Yonkyo	Maeashi Irimi: Omote
--------------------------	---------------------	-------------------------

