



氣
道

Arbeitsbuch 3. Kyu



AIKIDO Prüfungsprogramm
nach Masatomi Ikeda Sensei
1940 - 2021

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

Prüfungsprogramm 3. Kyu

SUWARIWAZA			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura	
	2	Nikyo Omote/Ura	
	3	Iriminage	bis Osae
Katatetori Gyakuhanmi	4	Shihonage	Hanmi Hantachi
TACHIWAZA			
Shomenuchi Kiawase	5	Iriminage	
	6	Kotegaeshi	
	7	Sumiotoshi	
	8	Aikigoshi	
	9	Shihonage	
	10	Udekimenage	
	11	Uchikaitennage	
	12	Ikkyo Ura	Kakarigeiko (3 Uke)
Katatetori Aihanmi	13	Ikkyo Omote/Ura	
	14	Nikyo Omote/Ura	
	15	Sankyo Omote/Ura	
	16	Shihonage	
	17	Uchikaitensankyo	
Katatetori Gyakuhanmi	18	Uchikaitensankyo	
Ryotetori	19	Shihogirikokyunage	Irimi Tenkan Sabaki
	20	Torifunekokyunage	Irimi Tenkan Sabaki
Katate Ryotetori	21	Genkeikokyunage	Tanren Tenkan Sabaki
	22	Kiriotoshi	Kigata
	23	Maeotoshi	
	24	Hikiotoshi	
	25	Kotegaeshi	Kigata
Ushiro Ryotetori	26	Tenchinage	
	27	Genkeikokyunage	
Katatori Menuchi	28	Iriminage	
	29	Ikkyo	
Yokomenuchi	30	Kotegaeshi	Ushiroashi Irimi Tenkan
	31	Ikkyo	Kirioroshi
	32	Ipponseoi	Sankakutai

Prüfungsprogramm 3. Kyu

<p>1 SUWARIWAZA Shomenuchi Kiawase</p>	<p>Ikkyo Omote und Ura</p>	
---	--------------------------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

<p>2 SUWARIWAZA Shomenuchi Kiawase</p>	<p>Nikyo Omote und Ura</p>	
---	--------------------------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

3 SUWARIWAZA Shomenuchi Kiawase	Iriminage	Bis Osae
---------------------------------------	-----------	----------

Osae = Festhalter



Prüfungsprogramm 3. Kyu

4 SUWARIWAZA Katatetori Gyakuhanmi	Shihonage	Hanmi Hantachi
--	-----------	-------------------

Hanmi Hantachi = Tori kniet
Uke greift stehend an



Prüfungsprogramm 3. Kyu

5 TACHIWAZA Shomenuchi Kiawase	Iriminage	
--------------------------------------	-----------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

6 Shomenuchi Kiawase	Kotegaeshi	
----------------------------	------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

7 Shomenuchi Kiawase	Sumiotoshi	
----------------------------	------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

8 Shomenuchi Kiawase	Aikigoshi	
----------------------------	-----------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

9 Shomenuchi Kiawase	Shihonage	
----------------------------	-----------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

10 Shomenuchi Kiawase	Udekimenage	
-----------------------------	-------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

11 Shomenuchi Kiawase	Uchikaitennage	
-----------------------------	----------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

12 Shomenuchi Kiawase	Ikkyo Ura	Kakarigeiko (3 Uke)
-----------------------------	-----------	------------------------



Prüfungsprogramm 3. Kyu

13 Katatetori Aihanmi	Ikkyo Omote/Ura	
-----------------------------	--------------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

14 Katatetori Aihanmi	Nikyo Omote/Ura	
-----------------------------	--------------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

15 Katatetori Aihanmi	Sankyo Omote/Ura	
-----------------------------	---------------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

16 Katatetori Aihanmi	Shihonage	
-----------------------------	-----------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

17 Katatetori Aihanmi	Uchikaitensankyo	
-----------------------------	------------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

18 Katatetori Gyakuhanmi	Uchikaitensankyo	
--------------------------------	------------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

19 Ryotetori	Shihogirikokyunage	Irimi Tenkan Sabaki
-----------------	--------------------	------------------------

Shihogirikokyunage = Eintreten wie bei Shihonage, Ukes hält bis zum Rückwärts-rollen Tori's Hände!



Irimi Tenkan Sabaki = ein Schritt vor und 180 Grad drehen und dabei das andere Bein nach hinten setzen, um stabil zu stehen

Prüfungsprogramm 3. Kyu

20 Ryotetori	Torifunekokyunage	Irimi Tenkan Sabaki
-----------------	-------------------	------------------------

Torifune = die Ruderbewegung



Prüfungsprogramm 3. Kyu

21 Katate Ryotetori	Genkeikokyunage	Tanren Tenkan Sabaki
---------------------------	-----------------	----------------------------

Tanren = Dynamisch, schnell, hart mit Energie (Gegenteil Kigata). Uke muss gegebenenfalls Falltechnik anwenden



Prüfungsprogramm 3. Kyu

22 Katate Ryotetori	Kiriotoshi	Kigata
---------------------------	------------	--------

Kigata = Weiche, möglichst grosse Formen
(Uke rollt meisten weg)



Prüfungsprogramm 3. Kyu

23 Katate Ryotetori	Maeotoshi	
---------------------------	-----------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

24 Katate Ryotetori	Hikiotoshi	
---------------------------	------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

25 Katate Ryotetori	Kotegaeshi	Kigata
---------------------------	------------	--------



Prüfungsprogramm 3. Kyu

26 Ushiro Ryotetori	Tenchinage	
---------------------------	------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

27 Ushiro Ryotetori	Genkeikokyunage	
---------------------------	-----------------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

28 Katatori Menuchi	Iriminage	
---------------------------	-----------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

29 Katatori Menuchi	Ikkyo	
---------------------------	-------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

30 Yokomenuchi	Kotegaeshi	Ushiroashi Irimi Tenkan Kirioroshi Sankakutai
-------------------	------------	--

Kirioroshi = ist ein senkrechter Schnitt von oben nach unten, um den Uke in zwei Hälften zu schneiden.



Sankakutai = wird nach Kirioroshi angewendet. Die freie untere Hand nach dem senkrechten Schnitt schneidet nun von unten nach oben so, dass die gehaltene Hand befreit wird, danach wird die Technik ausgeführt

Prüfungsprogramm 3. Kyu

31 Yokomenuchi	Ikkyo	Ushiroashi Irimi Tenkan Kirioroshi Sankakutai
--------------------------	-------	--



Prüfungsprogramm 3. Kyu

32 Yokomenuchi	Ipponseoi	Ushiroashi Irimi Tenkan Kirioroshi Sankakutai
-------------------	-----------	--



