



氣
道

Arbeitsbuch 1. Dan



AIKIDO Prüfungsprogramm
nach Masatomi Ikeda Sensei
1940 - 2021

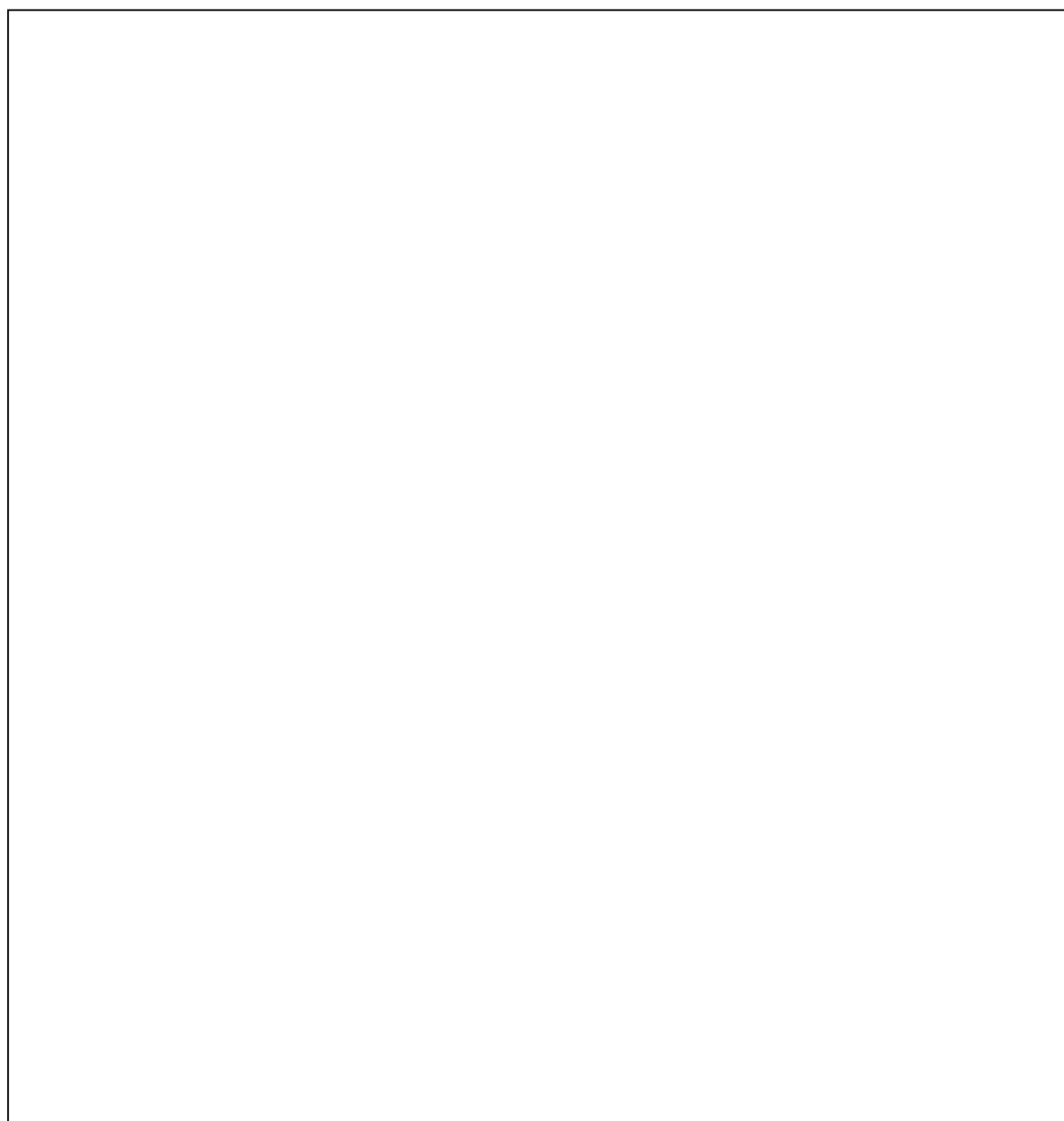
7. Dan, ehemaliger
technischer Direktor des
schweizerischen Aikikai
Verband (ACSA)

Prüfungsprogramm 1. Dan

Angriff		Technik	Erläuterungen
SUWARIWAZA			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo bis Yonkyo Omote/Ura	
	2	Jiyuwaza	
TACHI WAZA			
Shomenuchi Kiawase	3	Iriminage und Tenchinage (Variation)	
	4	Kotegaeshi	Basis und Variation, fallen
	5	Aikigoshi	Basis u.Variation, Hikitsuke
	6	Sumiotoshi	Basis und Variation
	7	Udegarami	Nageosae
Shomenuchi	8	Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	9	Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Ura 2. Tenkan Tenshin: Omote
Katatetori Gyakuhanmi	10	Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Tenkan Tenshin: Ura
Katatetori Aihanmi	11	Iriminage und Kotegaeshi	} Tenkan Tenshin Sabaki Jodan Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12	Iriminage und Kotegaeshi	
Katatetori Aihanmi	13	Jiyuwaza	
Katatetori Gyakuhanmi	14	Jiyuwaza	
Ryotetori	15	Kokyunage	1. Nentenmakiotoshi 2. Makiotoshi 3. Andere
Ryo Eritori	16	Kokyunage	Taninzutori
Katate Ryotetori	17	Shihonage	1. Tanren, Tenkan Tenshin Sabaki: 1. Jyujimusubi 2. Tekubigaeshi 2. Karamiosae, Tenkan Tenshin Sa.: 1. Kamihanen Sa. 2. Shimohanen Sa. (Tori: Stellung immer rechts oder immer links vorne, Technik auf beide Seiten)
	18	Jiyuwaza	
Ushiro Ryotetori	19	Chinshin Kokyunage	
	20	Koshinage	
	21	Kotegaeshi	Verschiedene
	22	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	23	Ikkyo	1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura 3. Tenkan Tenshin Uchinote: Omote 4. Tenkan Tenshin Katanote: Omote
	24	Jiyuwaza	Tenkan Tenshin Sabaki
Chudantsuki	25	Uchikaitensankyo	Ura Sabaki
	26	Shihonage	Omote Sabaki
	27	Jiyuwaza	
Yokomenuchi	28	Teguruma	
	29	Shihonage	} 1. Tori: Maeashi Tenkan, Mikiri Sabaki, dann Ushiroashi Irimi Tenkan 2. Uke: Angriff rechts-links oder rechts-rechts (Gyaku-Yokomenuchi)
	30	Kotegaeshi	
	31A	Ikkyo bis Gokyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi: Omote 2. Maeashi Irimi Irimi, Tatakiotoshi: Ura
		ODER:	
Shomenuchi	31B	Ikkyo bis Gokyo	1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura
Tanto	32	Tantotori	

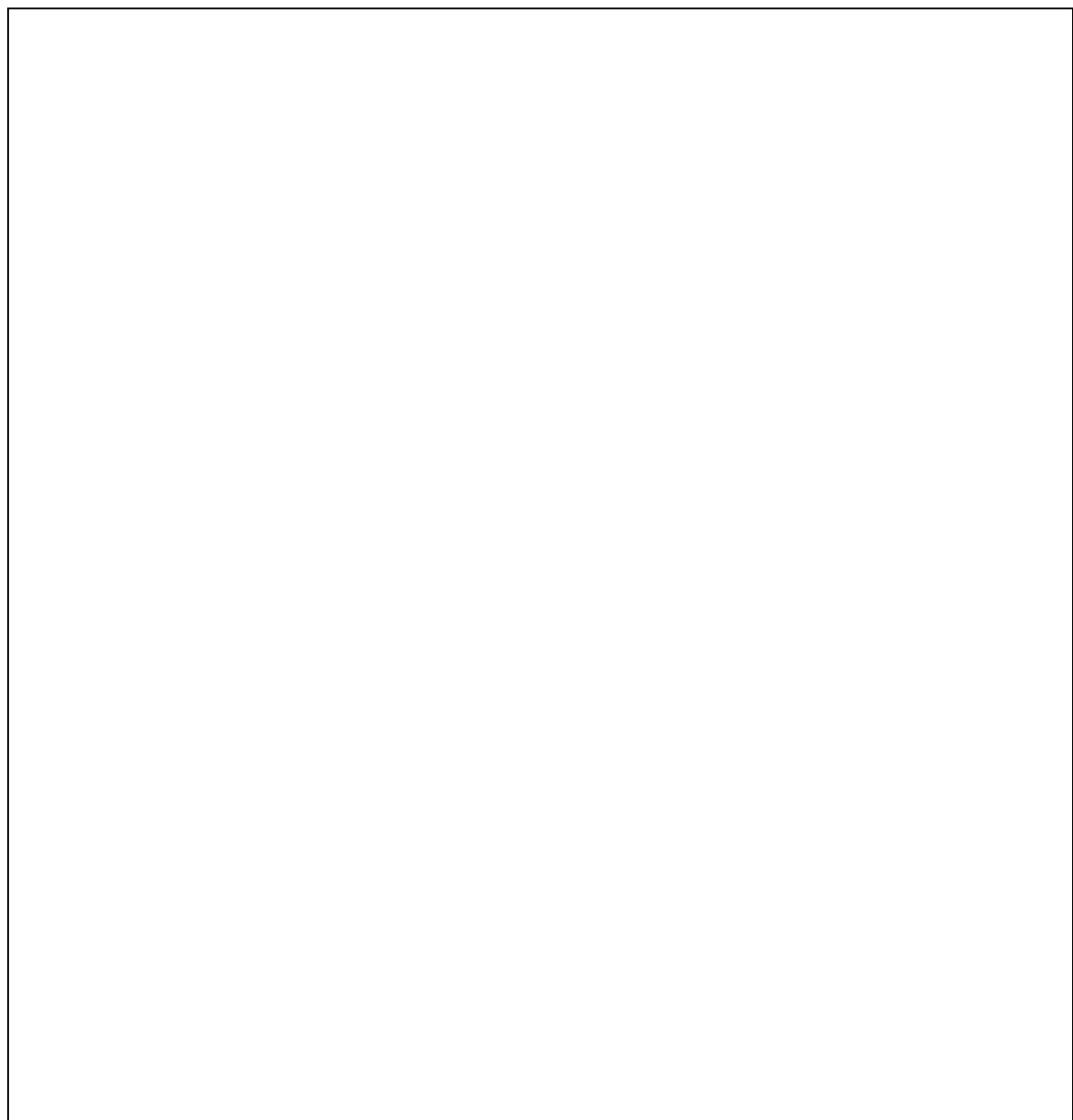
Prüfungsprogramm 1. Dan

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



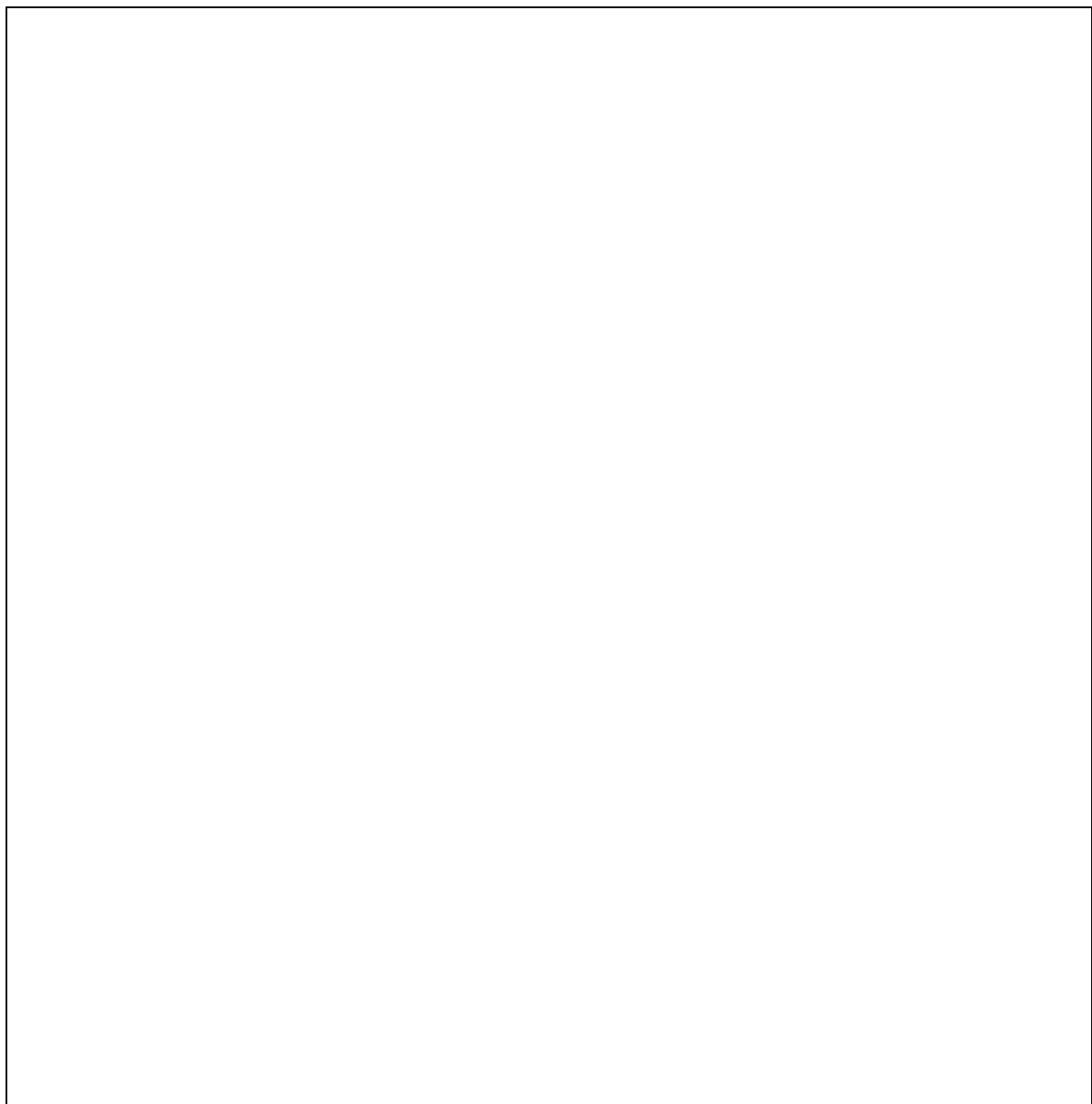
Prüfungsprogramm 1. Dan

2 Zuwariwaza Shomenuchi Kiawase	Jiyuwaza	
--	----------	--



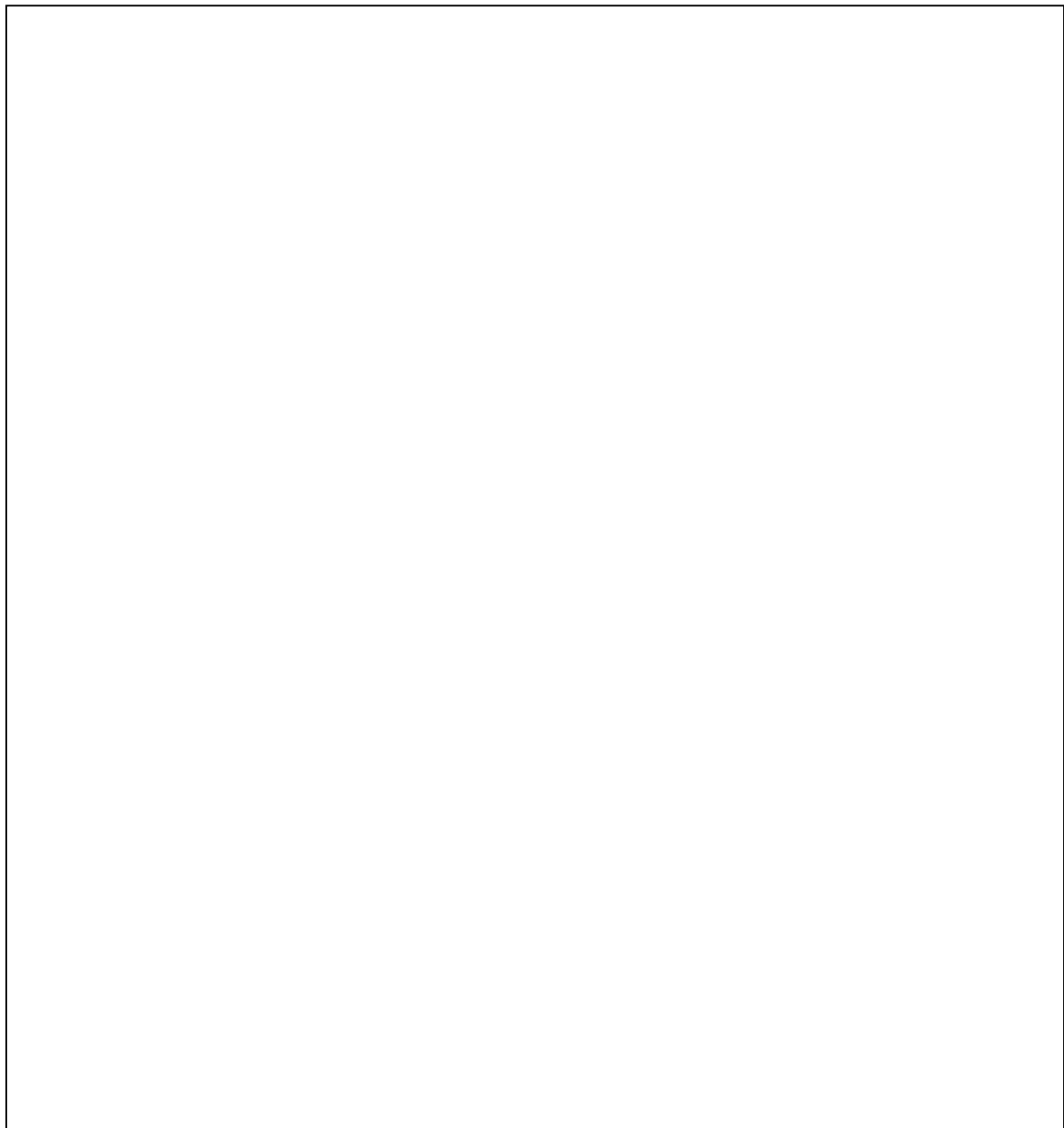
Prüfungsprogramm 1. Dan

3 Tachi Waza Shomenuchi Kiawase	Iriminage und Tenchinage	Variationen
--	-----------------------------	-------------



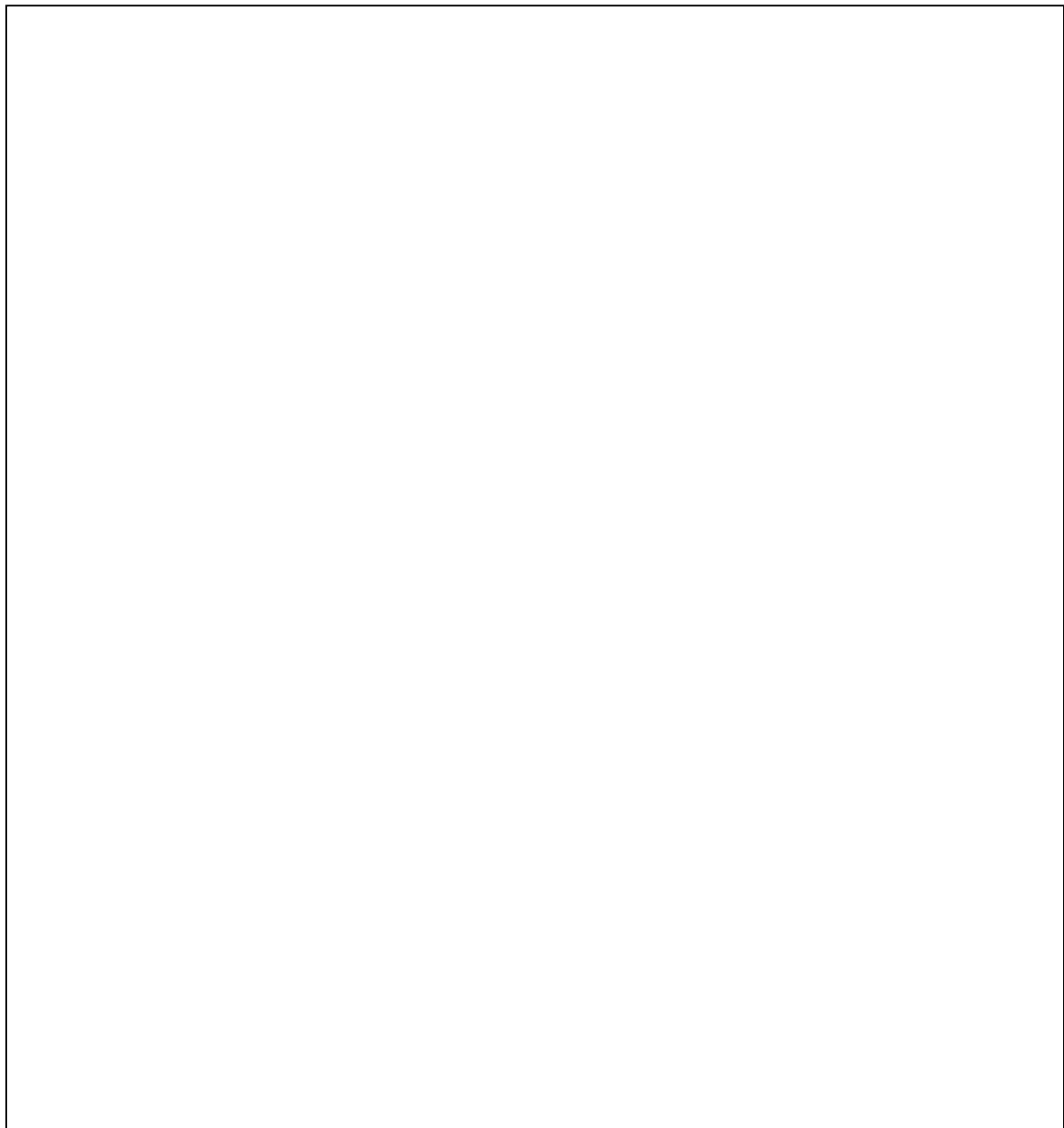
Prüfungsprogramm 1. Dan

4 Shomenuchi Kiawase	Kotegaeshi	Basis und Variationen mit Fallen
----------------------------	------------	--



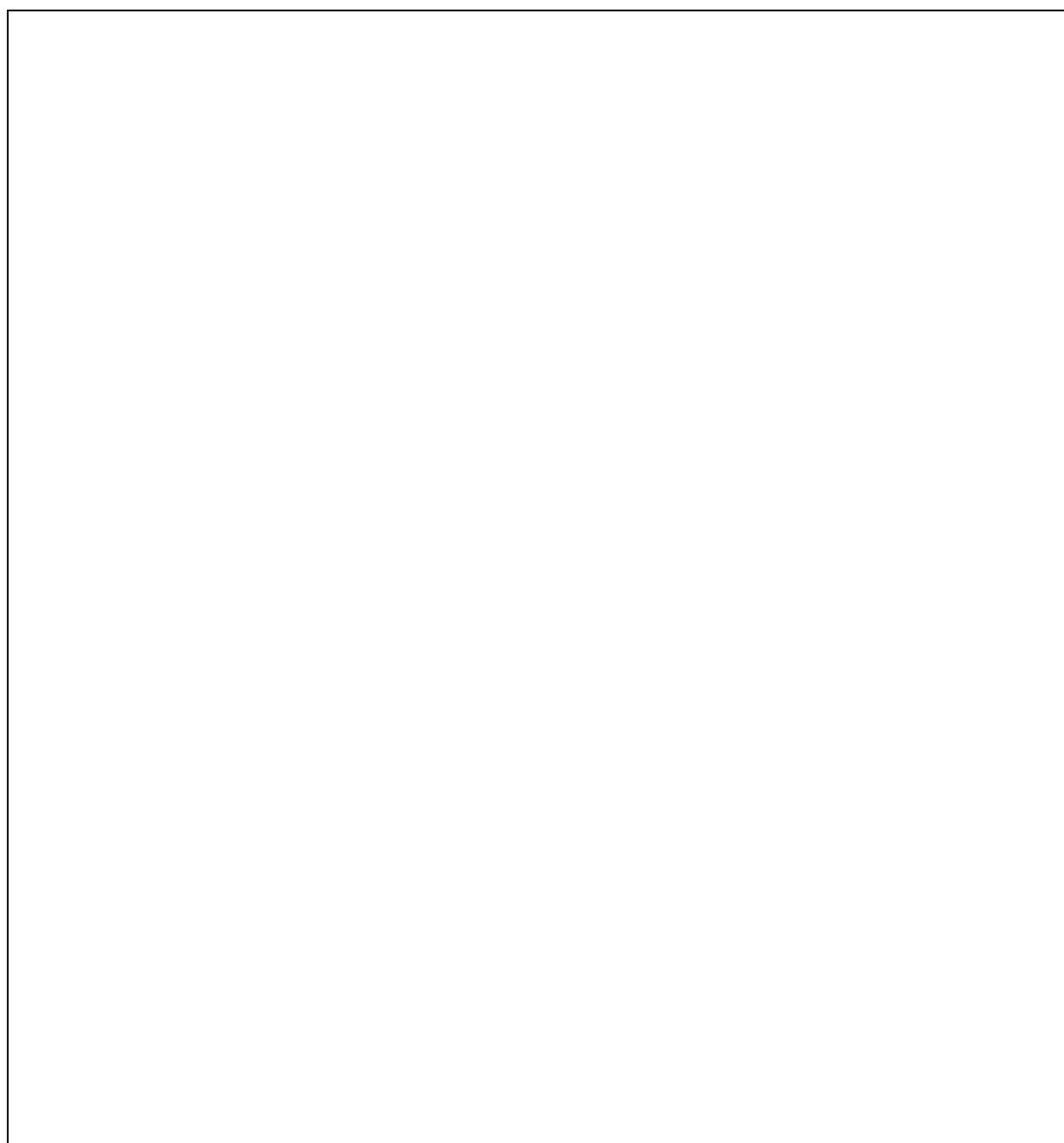
Prüfungsprogramm 1. Dan

5 Shomenuchi Kiawase	Aikikoshi	Basis und Variation, Hikitsuke
----------------------------	-----------	--------------------------------------



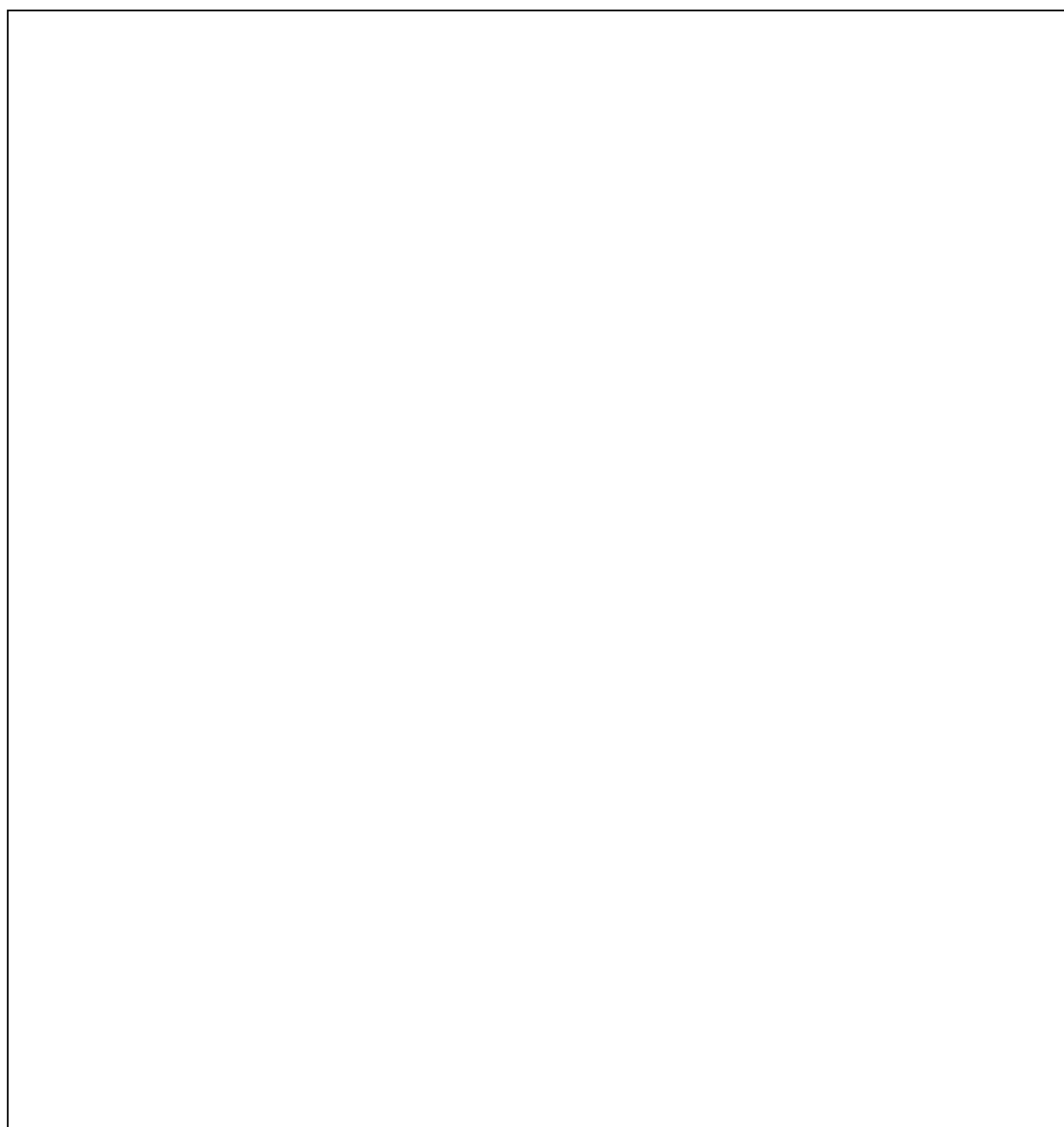
Prüfungsprogramm 1. Dan

6 Shomenuchi Kiawase	Sumiotoshi	Basis und Variation i
----------------------------	------------	--------------------------



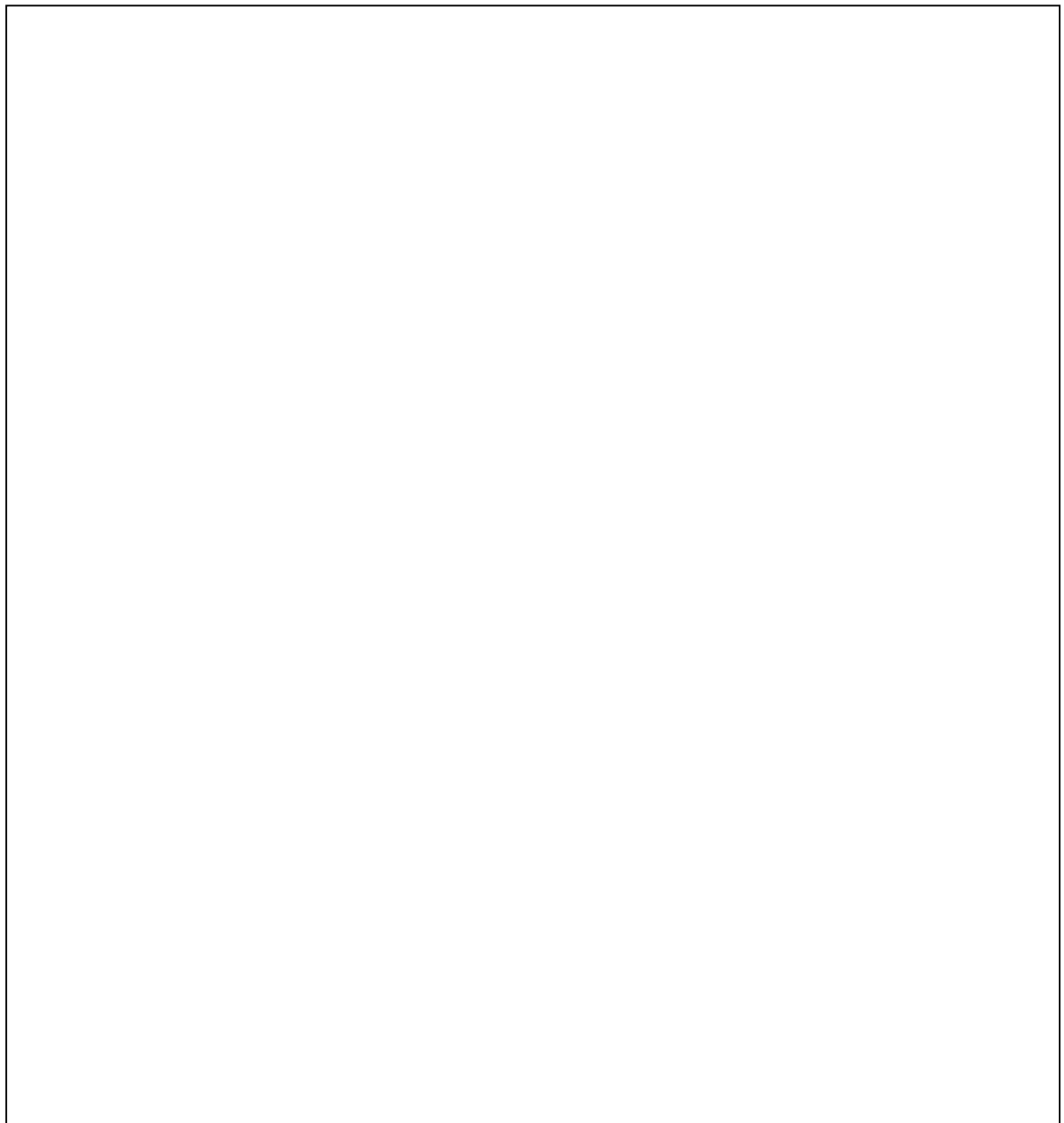
Prüfungsprogramm 1. Dan

7 Shomenuchi Kiawase	Udegarami	Nageosae
----------------------------	-----------	----------



Prüfungsprogramm 1. Dan

8 Shomenuchi	Jiyuwasa	
-----------------	----------	--



Prüfungsprogramm 1. Dan

9 Katatetori Aihanmi	Ikkyo	siehe unten
----------------------------	-------	-------------

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

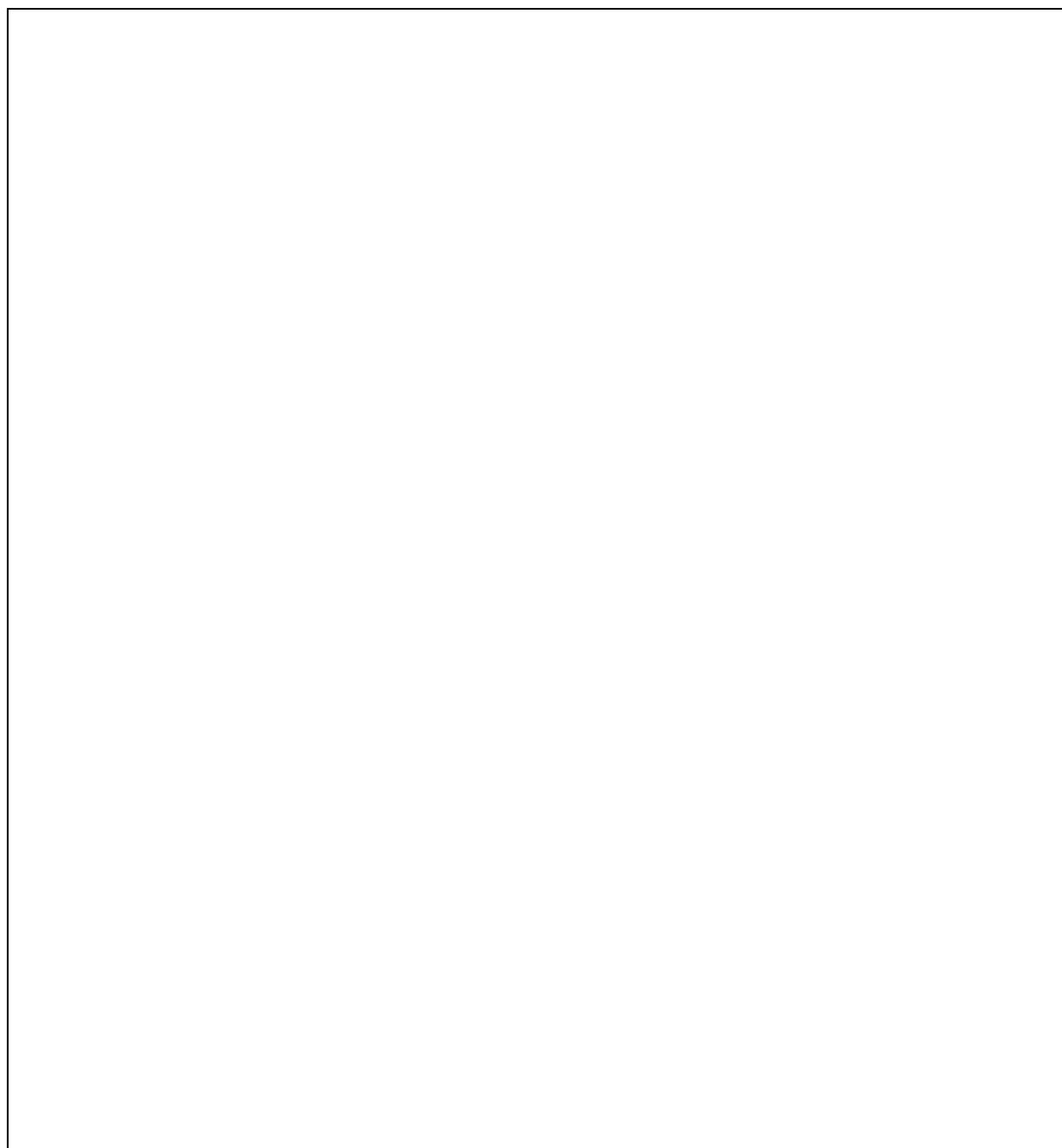
Prüfungsprogramm 1. Dan

10 Katatetori Gyakuhanmi	Ikkyo	siehe unten
---------------------------------------	-------	-------------

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

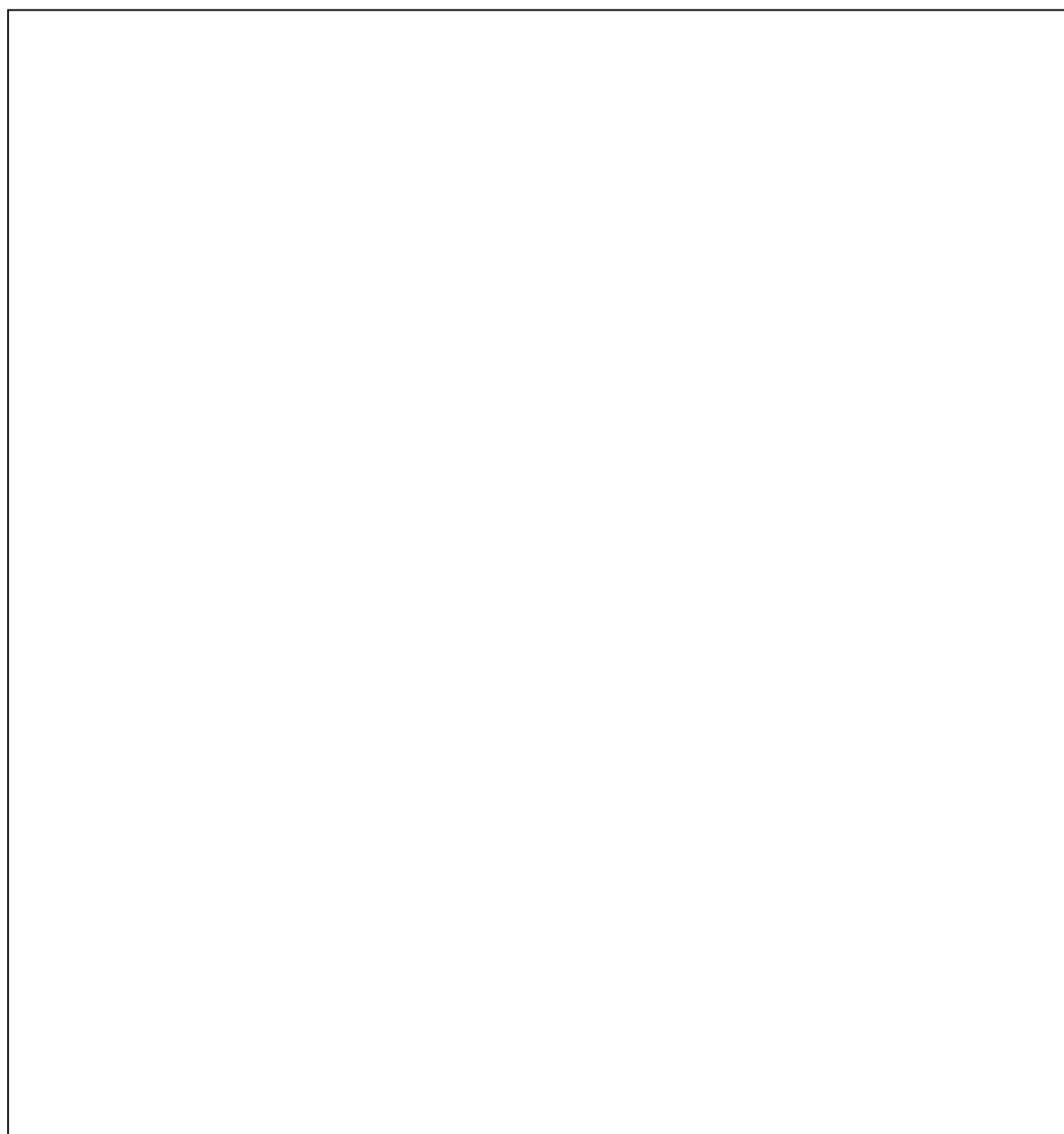
Prüfungsprogramm 1. Dan

11 Katatetori Aihanmi	Iriminage und Kotegaeshi	Tenkan Tenshin Sabaki mit Jodan Sabaki
------------------------------------	-----------------------------	--



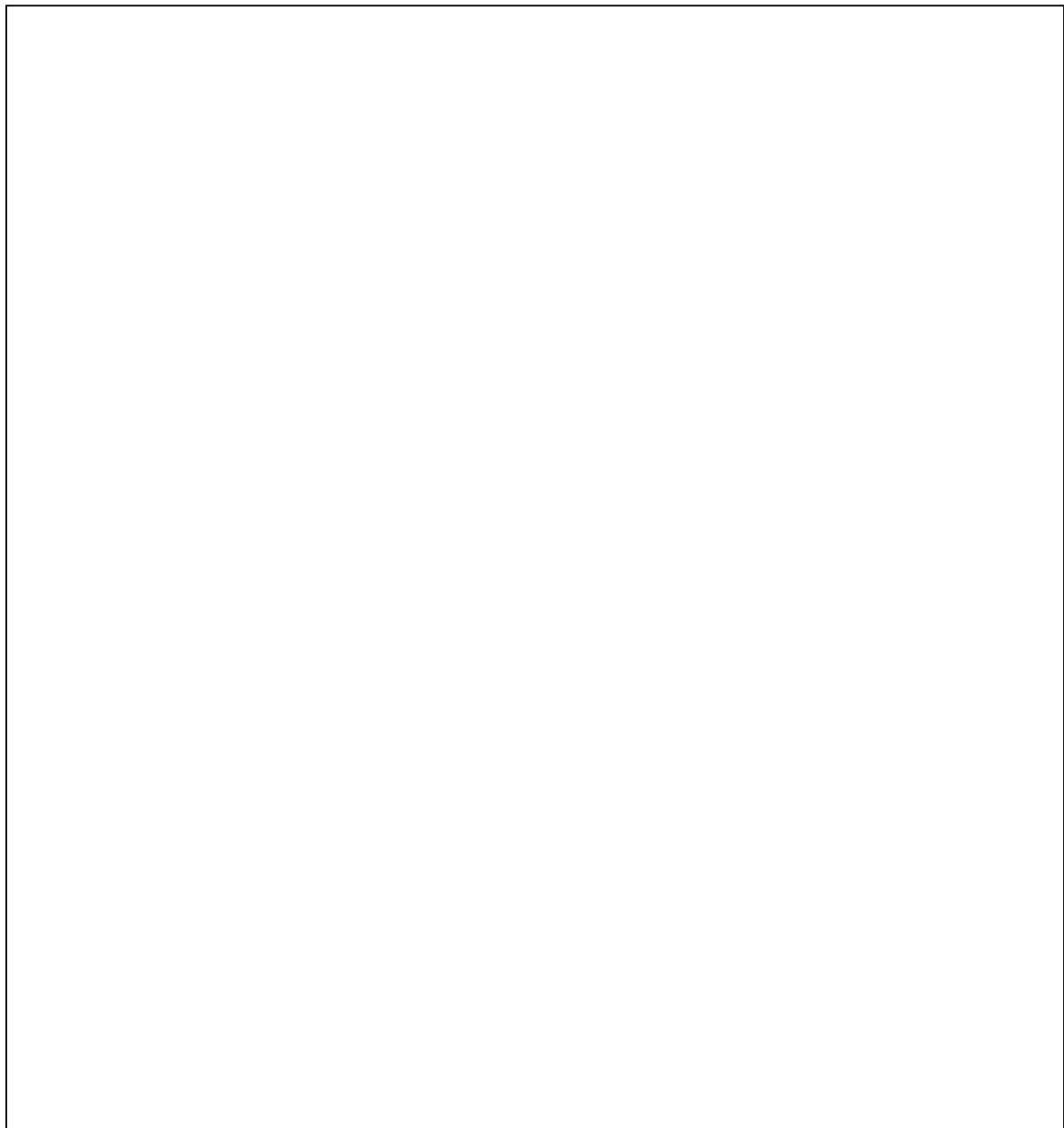
Prüfungsprogramm 1. Dan

12 Katatetori Gyakuhanmi	Iriminage und Kotegaeshi	Tenkan Tenshin Sabaki mit Jodan Sabaki
--------------------------------	-----------------------------	---



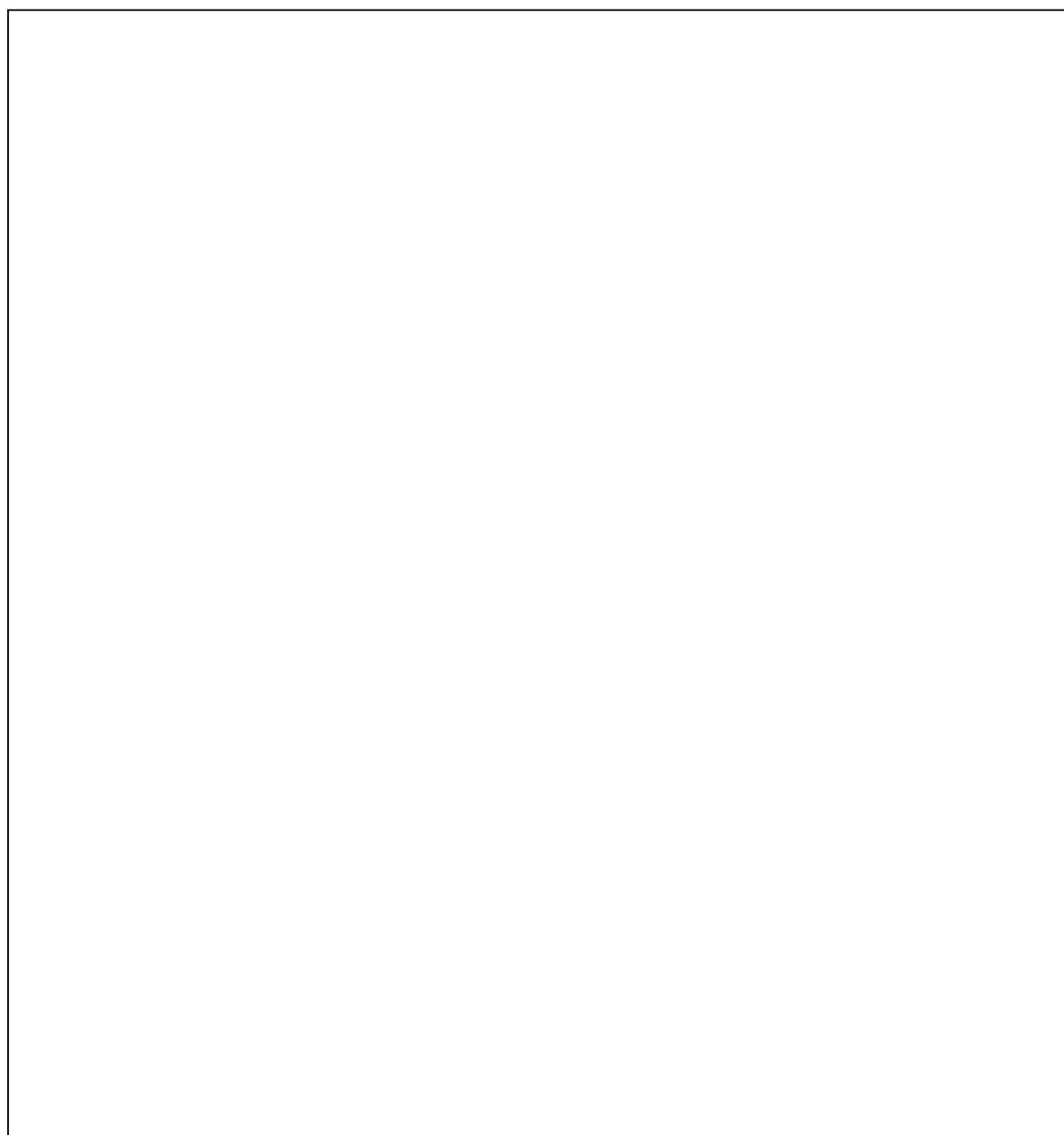
Prüfungsprogramm 1. Dan

13 Katatetori Aihanmi i	Jiyuwaza	
-------------------------------	----------	--



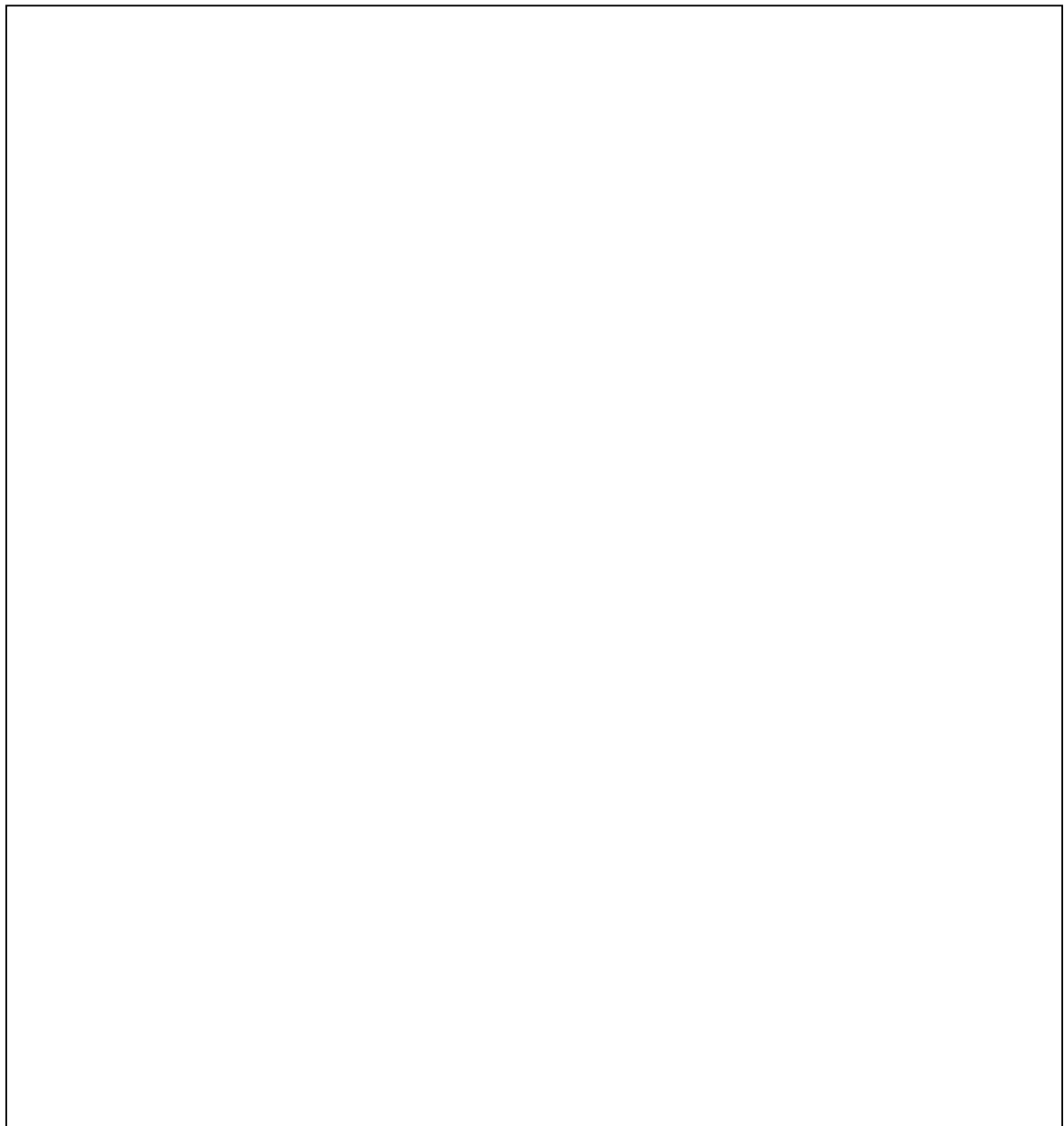
Prüfungsprogramm 1. Dan

14 Katatetori Gyakuhanmi	Jiyuwaza	
--------------------------------	----------	--



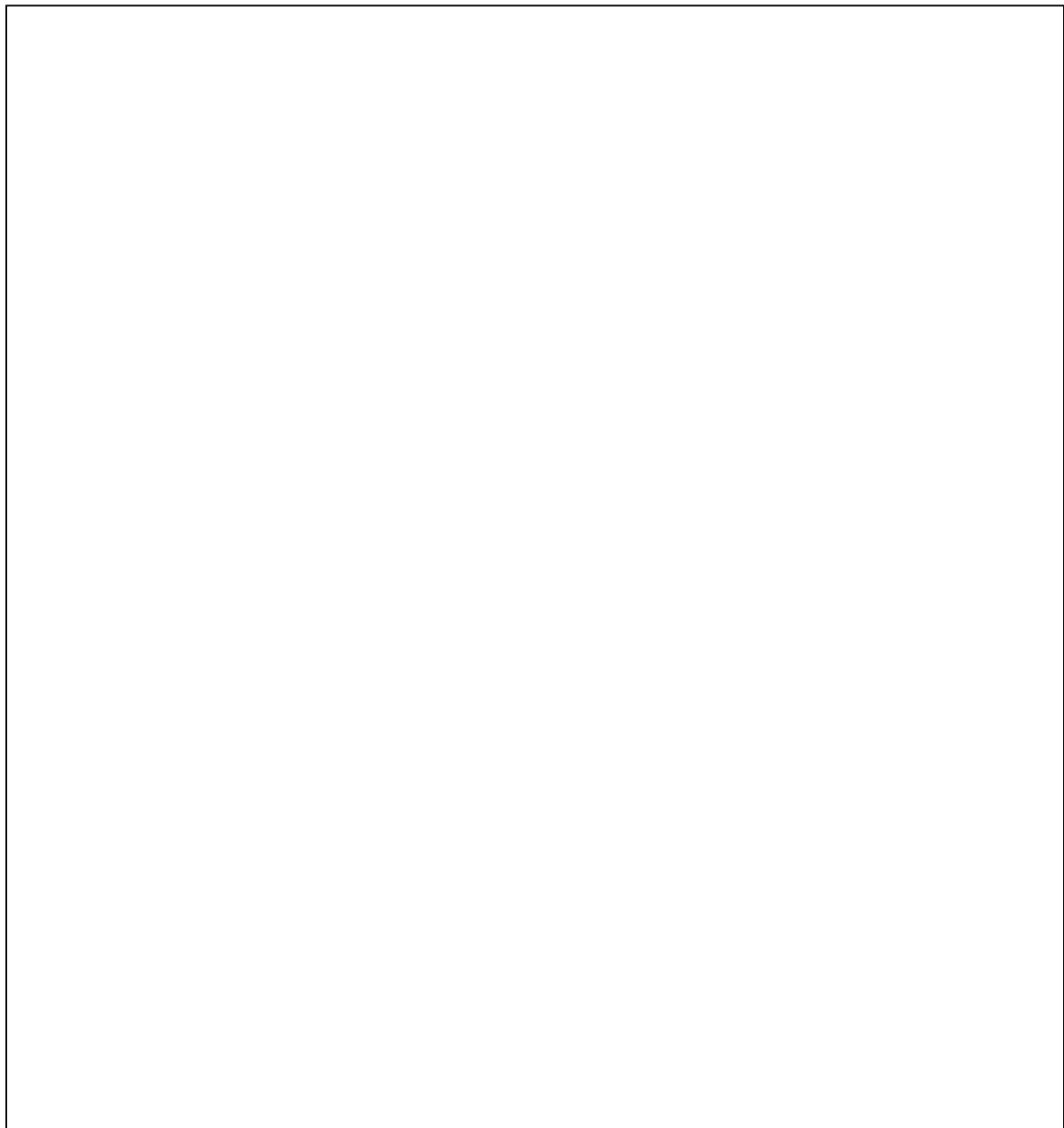
Prüfungsprogramm 1. Dan

15 Ryotetori	Kokyunage	1. Nentenmakiotoshi 2. Makiotoshi 3. Andere
-----------------	-----------	---



Prüfungsprogramm 1. Dan

16 Ryo Eritori	Kokyunage	Taninzutori
-------------------	-----------	-------------



Prüfungsprogramm 1. Dan

17 Katate Ryotetori	Shionage	Siehe unten
------------------------	----------	-------------

1. Tanren, Tenkan Tenshin Sabaki:

A. Jyujimusubi

B. Tekubigaeshi

2. Karamiosae, Tenkan Tenshin Sa.baki:

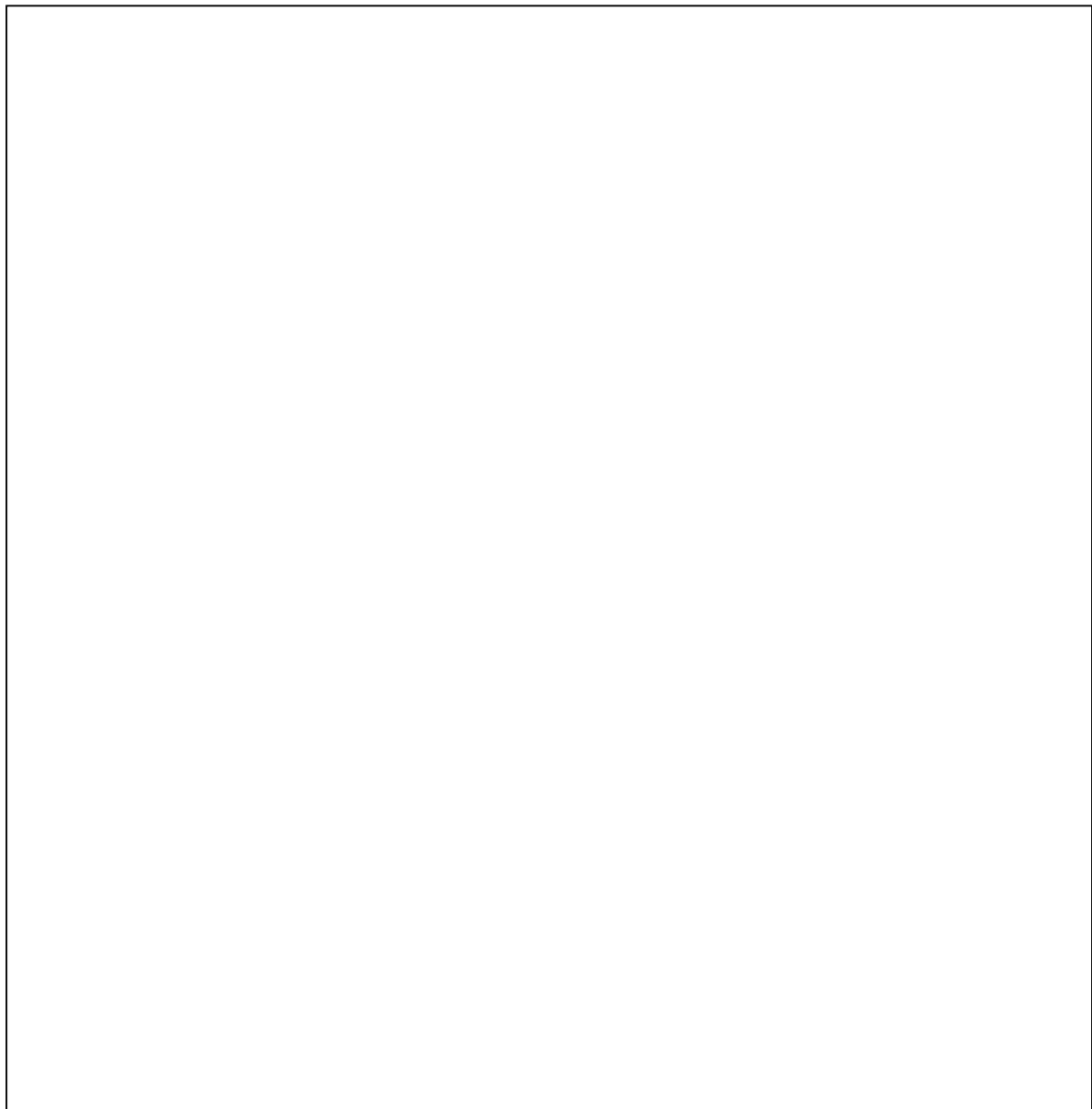
A. Kamihanen Sabaki

B. Shimohanen Sabaki

*(Tori: Stellung immer rechts oder immer links vorne,
Technik auf beide Seiten)*

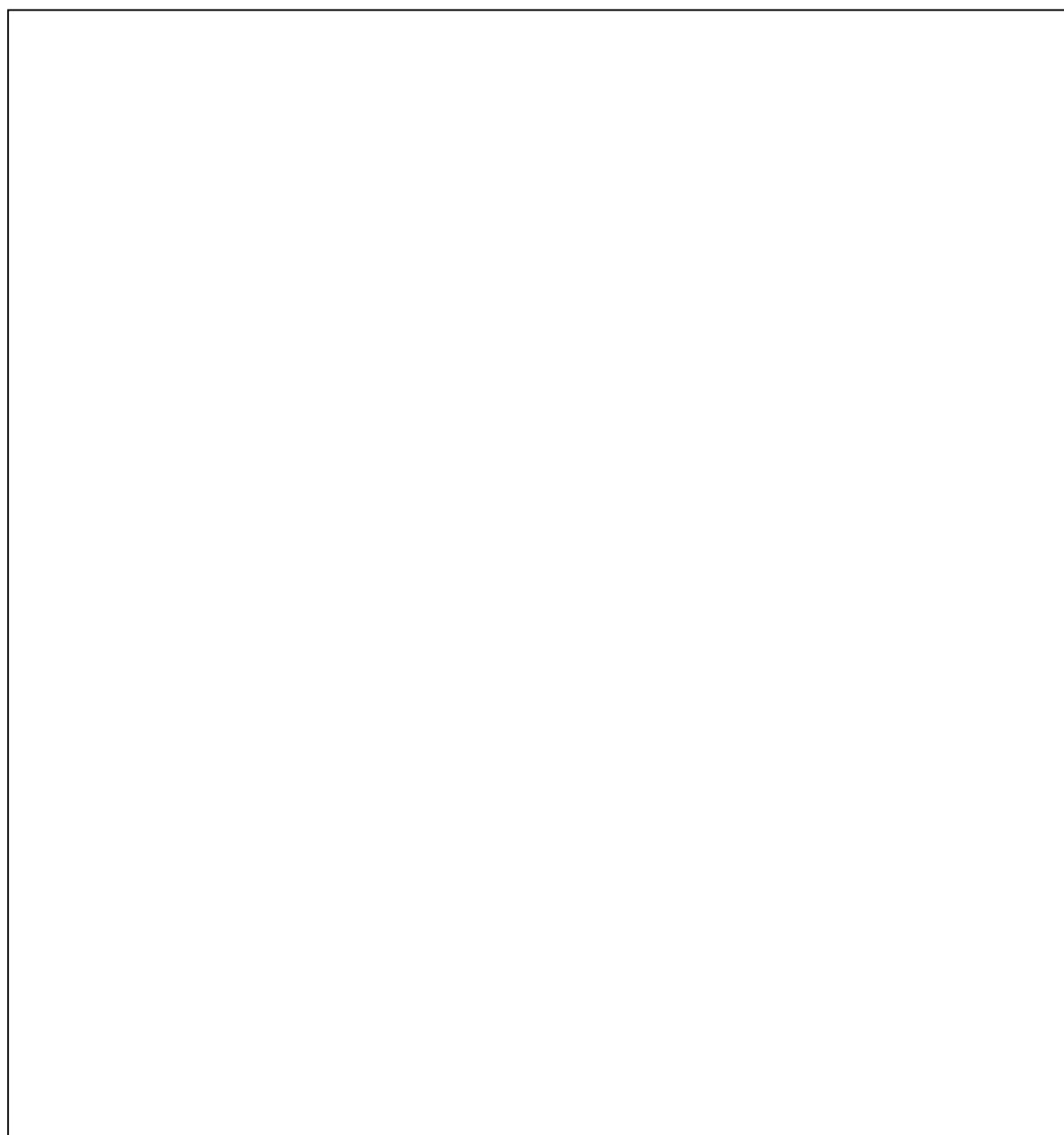
Prüfungsprogramm 1. Dan

18 Katate Ryotetori	Jiyuwaza	
------------------------	----------	--



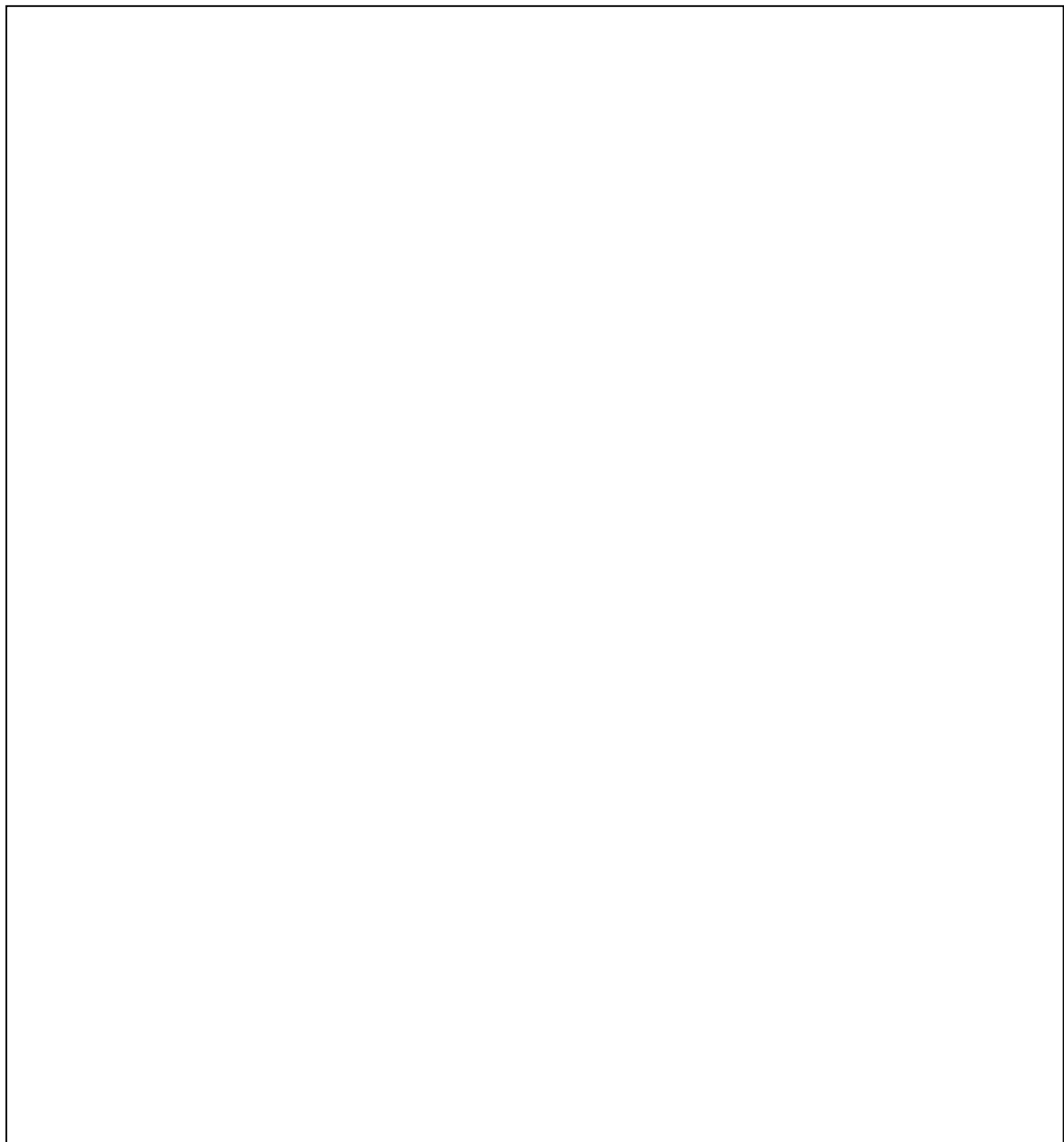
Prüfungsprogramm 1. Dan

19 Ushiro Ryotetori	Chinshin Kokyunage	
------------------------	-----------------------	--



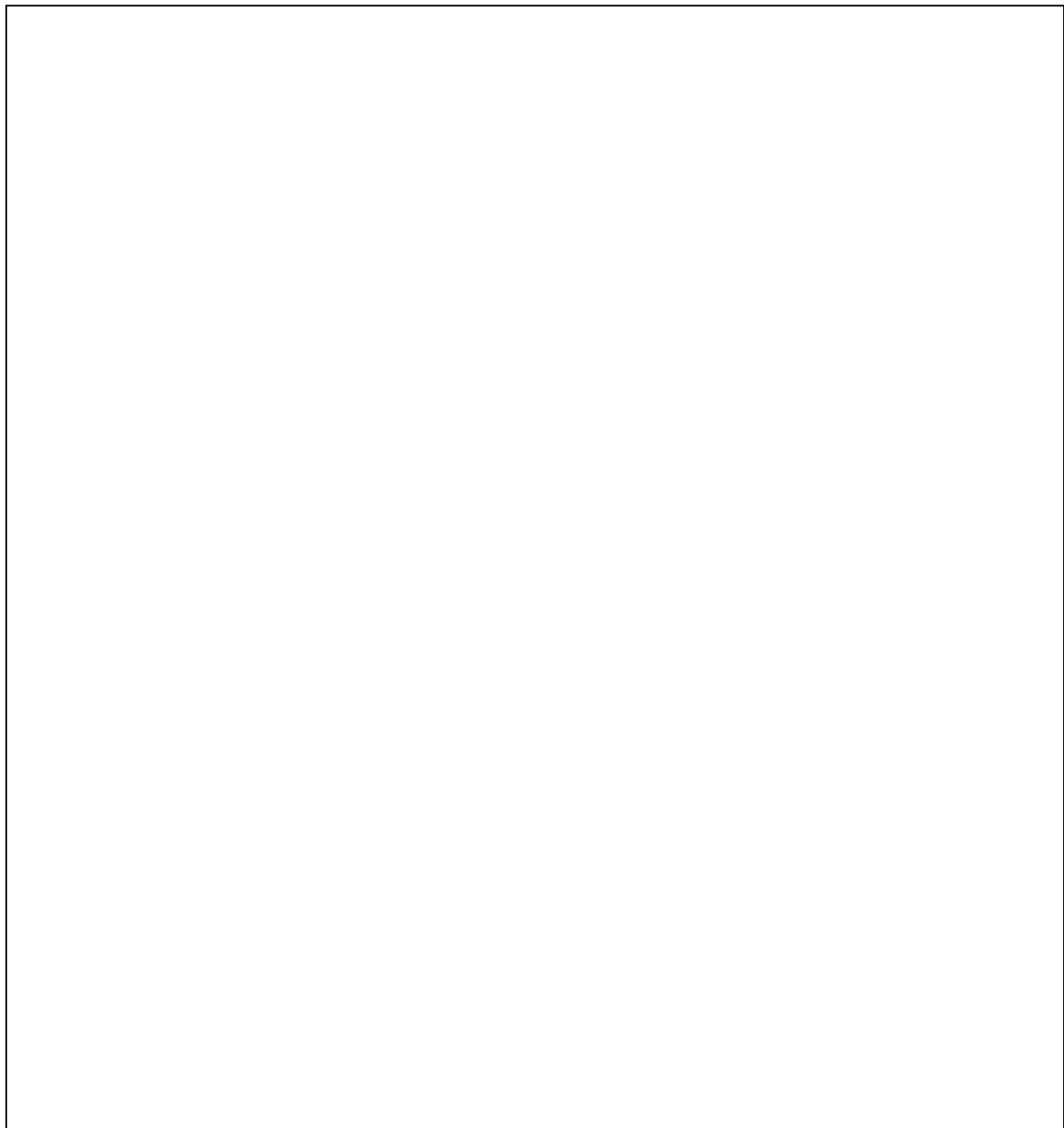
Prüfungsprogramm 1. Dan

20 Ushiro Ryotetori	Koshinage	
---------------------------	-----------	--



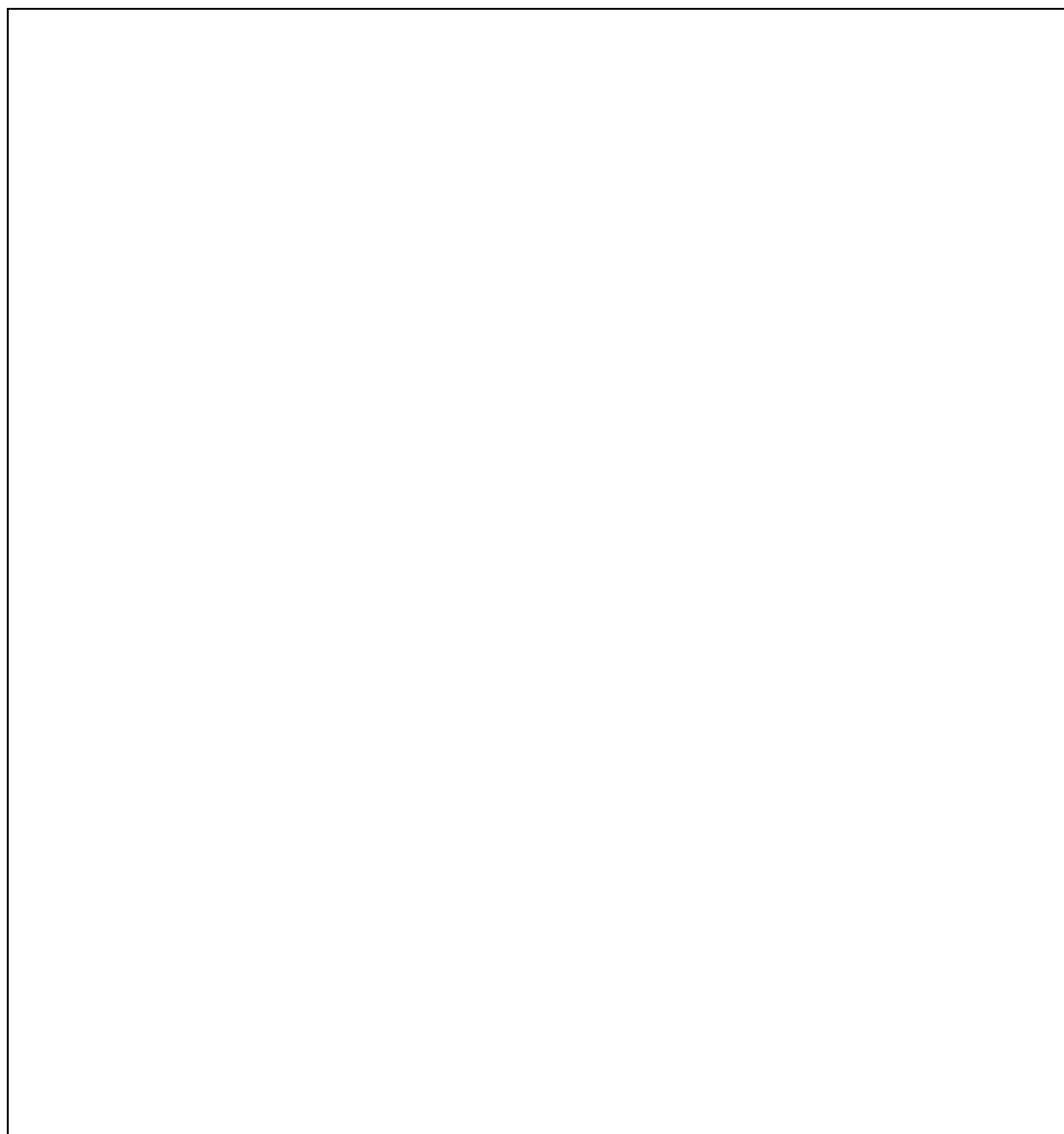
Prüfungsprogramm 1. Dan

21 Ushiro Ryotetori	Kotegaeshi	Verschiedene
---------------------------	------------	--------------



Prüfungsprogramm 1. Dan

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



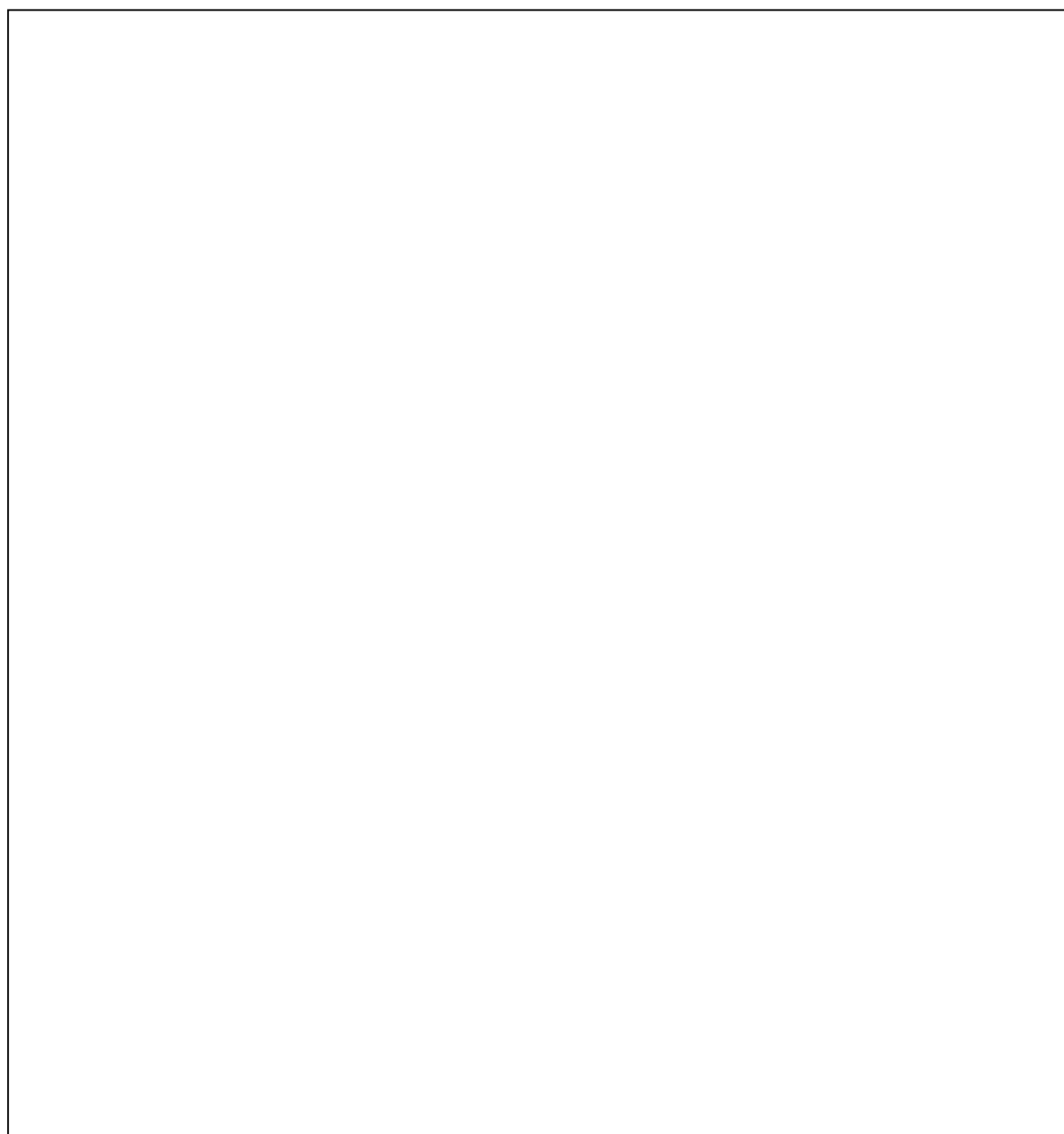
Prüfungsprogramm 1. Dan

23 Katatori Menuchi	Ikkyo	Siehe unten
---------------------------	-------	-------------

1. Maeashi Irimi: Omote
2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura
3. Tenkan Tenshin Uchinote: Omote
4. Tenkan Tenshin Katanote: Omote

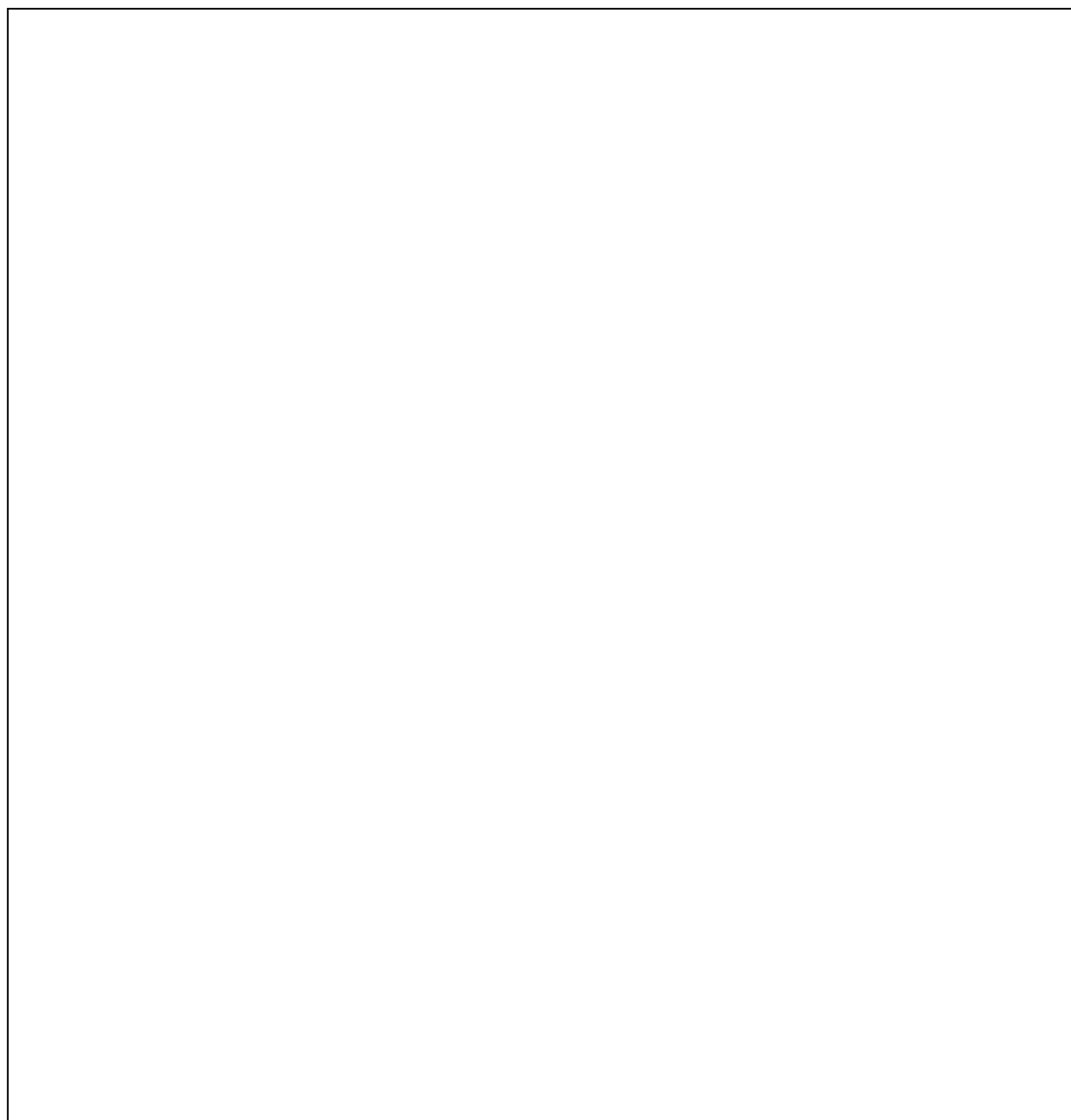
Prüfungsprogramm 1. Dan

24 Katatori Menuchi	Jiyuwaza	Tenkan Tenshin Sabaki
---------------------------	----------	--------------------------



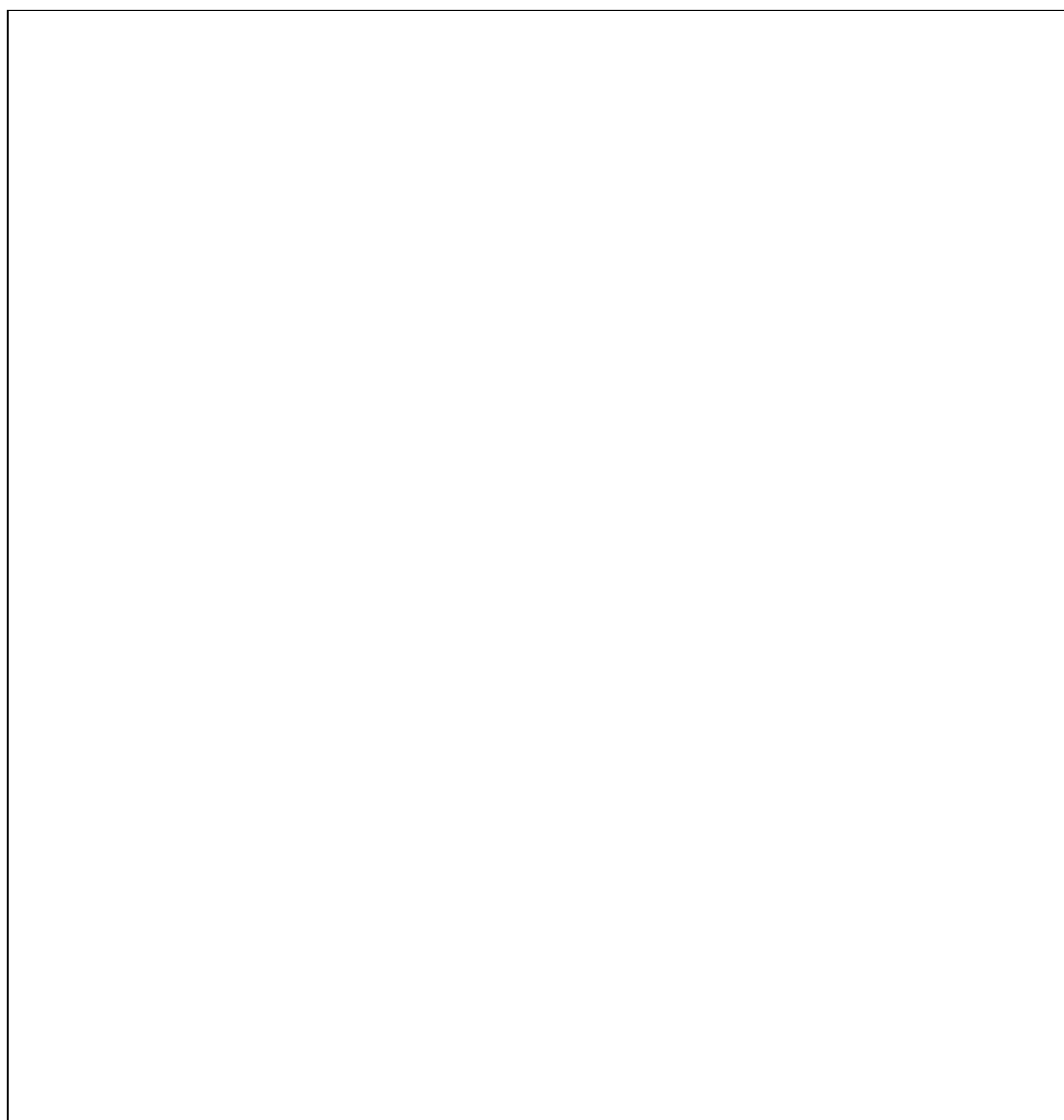
Prüfungsprogramm 1. Dan

25 Chudantsuki	Uchikaitensankyo	Ura Sabaki
-------------------	------------------	------------



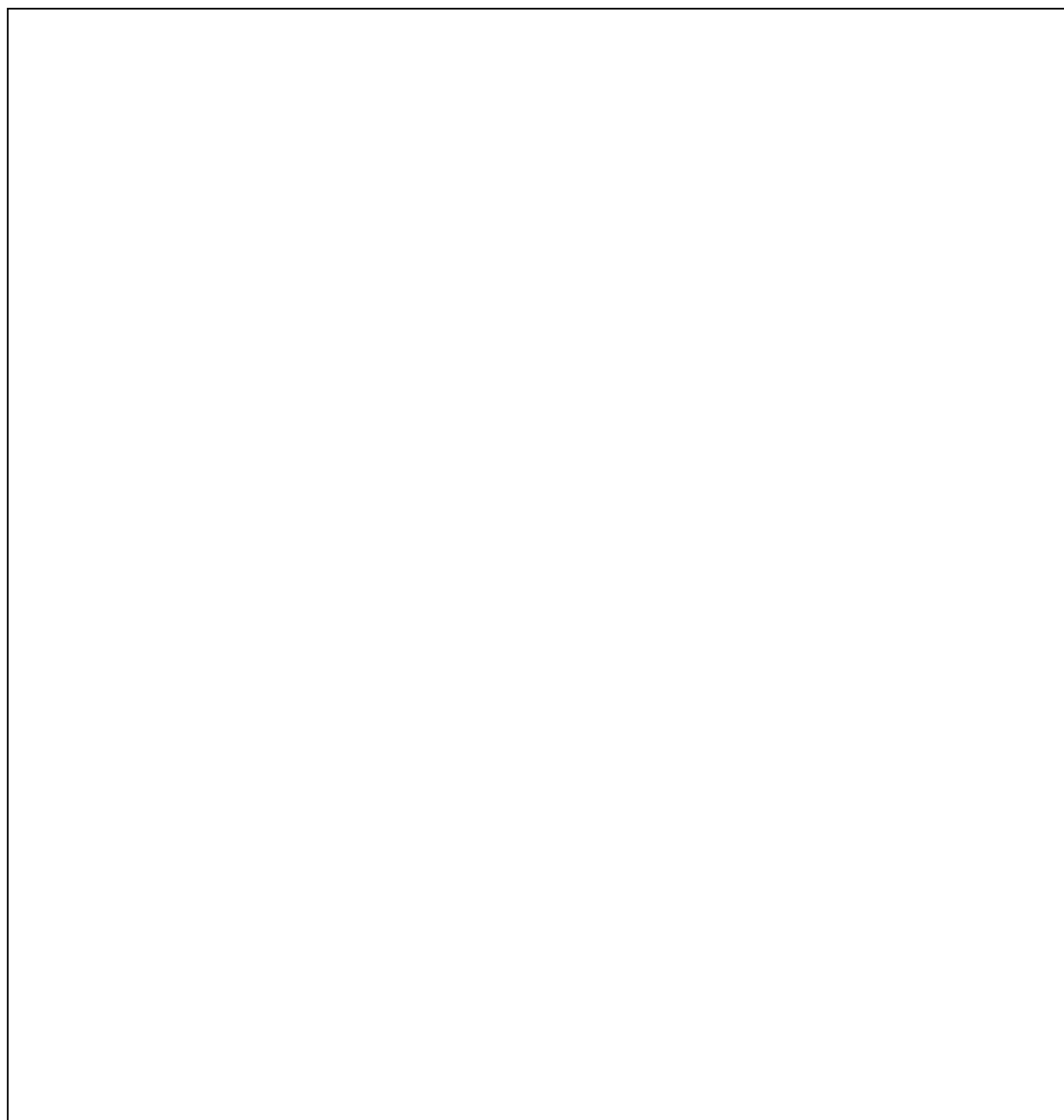
Prüfungsprogramm 1. Dan

26 Chudantsuki	Shihonage	Omote Sabaki
-------------------	-----------	--------------



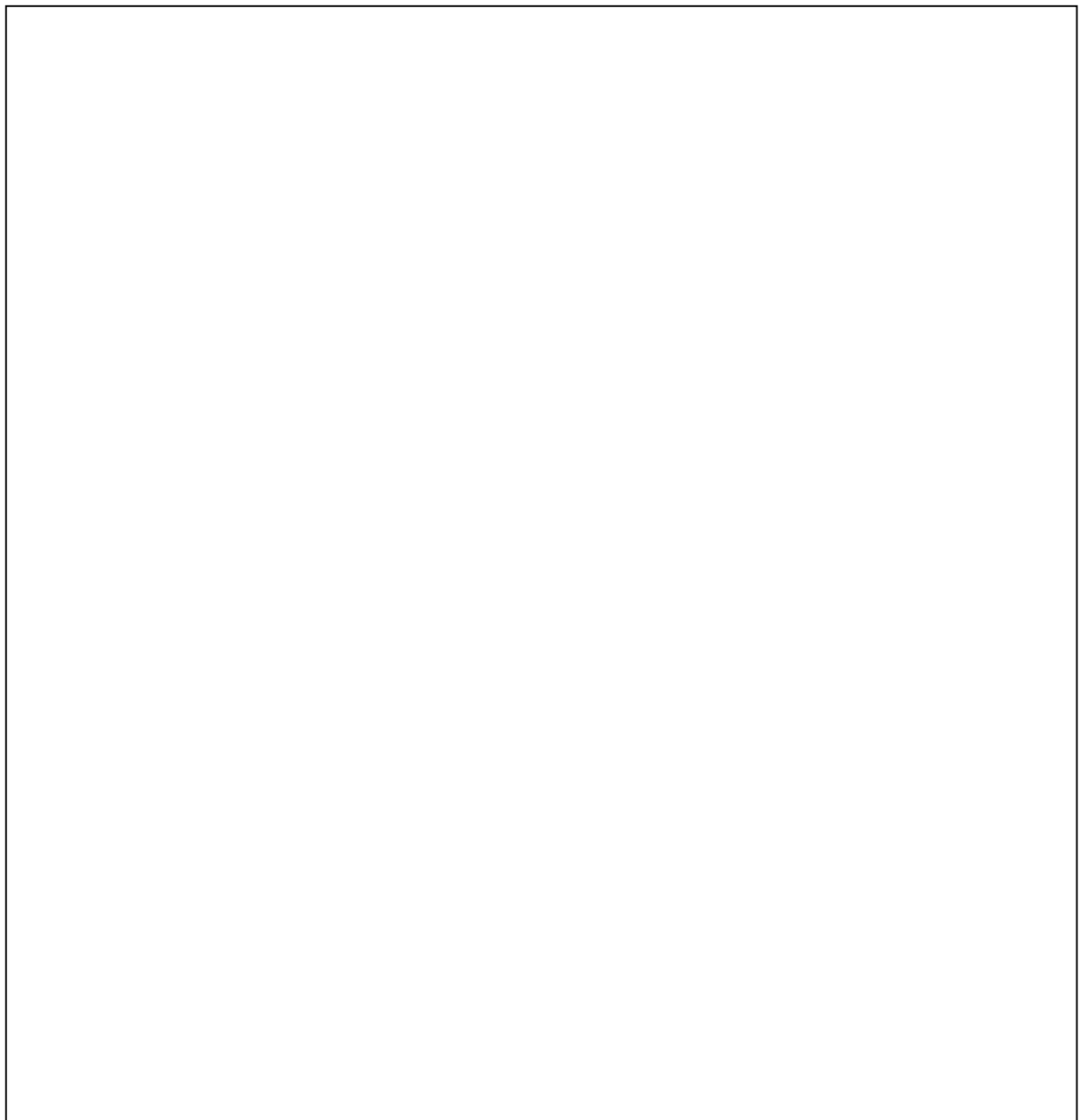
Prüfungsprogramm 1. Dan

27 Chudantsuki	Jiyuwaza	
-------------------	----------	--



Prüfungsprogramm 1. Dan

28 Yokomenuchi	Teguruma	
-------------------	----------	--



Prüfungsprogramm 1. Dan

29 Yokomenuchi	Shihonage	Siehe unten
-------------------	-----------	-------------

1. Tori: Maeashi Tenkan, Mikiri Sabaki, dann Ushiroashi Irimi Tenkan
2. Uke: Angriff rechts-links oder rechts-rechts (Gyaku-Yokomenuchi)

Prüfungsprogramm 1. Dan

30 Yokomenuchi	Kotegaeshi	Siehe unten
-------------------	------------	-------------

1. Tori: Maeashi Tenkan, Mikiri Sabaki, dann Ushiroashi Irimi Tenkan
2. Uke: Angriff rechts-links oder rechts-rechts (Gyaku-Yokomenuchi – von innen nach aussen)

Prüfungsprogramm 1. Dan

31 A Yokomenuchi	Ikkyo bis Gokyo	Siehe unten
31 B Shomenuchi		

- A:** 1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi: Omote
2. Maeashi Irimi Irimi, Tatakiotoshi: Ura
- B:** 1. Maeashi Irimi: Omote
2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura

Prüfungsprogramm 1. Dan

32 Tanto	Tantotori	
-------------	-----------	--

