

Aikido Trainings- und Prüfungsprogramm für Schüler 12. bis 7. Kyu

mind. Anz. zu absolvierende Lektionen ⇨	12. Kyu (violett) 30	11. Kyu (gelb) 30	10. Kyu (orange) 30	9. Kyu (grün) 30	8. Kyu (blau) 30	7. Kyu (braun) 30
Etikette						
Füsse waschen, Pantoffeln	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Uhren, Schmuck	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Budogi (Trainingsanzug erwünscht)		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Gürtel binden	*	erwünscht	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Dojo/Matte/Lehrer/Partner (grüssen)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Seiza/Ansa stillsitzen atmen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Begriffe						
O-Sensei/Dojo/Tatami	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Japanisch zählen		bis 5	bis 10	bis 10	bis 20	bis 20
Yin-Yang/4 Elemente			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mae, Ushiro, Tenkan, Kaiten					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Kokyu (Atemübungen)						
Formen 1 bis 4	Form 1 (Yang-Form)	Form 1+2 (Yang+Yin)	Form 4 (einswerden)	Form 3 (5 Elemente)	Formen 1 - 4	Formen 1 - 4
Torifune (rudern)	Yeii-Ho, Yeii-Sa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ikkyo Undo (schwingen und stossen)		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Tai-sabaki (Körperbewegungen)						
Irimi Tenkan Kaiten	Irimi-Tenkan	Irimi-Tenkan-Kaiten	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Kombinationen (mit Tenshin)			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mae-ashi Irimi-tenkan			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ushiro-ashi Irimi-tenkan			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Shihogiri omote/ura			Shihogiri-omote	Shihogiri-omote	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Shikko vorwärts/rückwärts				Shikko vorwärts	Shikko vorwärts	<input checked="" type="checkbox"/>
Ukemi (rollen)						
Ushiro ukemi	Grund-Form	Grund + 1. Form	Grund + 2 Formen	Grund + 3 Formen	Grund + 4 Formen	Grund + 4 Formen
Ushiro-kaiten ukemi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ushiro-kaiten ukemi mit klopfen				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ushiro-kaiten ukemi bis Hantachi			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mae-kaiten ukemi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mae-kaiten ukemi bis Hantachi			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mae-kaiten ukemi mit klopfen					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Yoko-ukemi		rollen	rollen	mit aufstehen	mit aufstehen	mit aufstehen
Yoko-ukemi mit klopfen						<input checked="" type="checkbox"/>

Aikido Trainings- und Prüfungsprogramm für Schüler 12. bis 7. Kyu

mind. Anz. zu absolvierende Lektionen	12. Kyu (violett) 30	11. Kyu (gelb) 30	10. Kyu (orange) 30	9. Kyu (grün) 30	8. Kyu (blau) 30	7. Kyu (braun) 30
Bewegungen mit Partner						
Shomenuchi Kiawase	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Gyakuhanmi, tenkan-beginnend			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Aihanmi, irimi-beginnend			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rollen rückwärts/vorwärts	rollen rückwärts	rollen rückwärts	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Kokyu-Ho		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Tai-no-henko (Gyakuhanmi-Tenkan)					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
diverse					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Angriffs-Formen (Uke, Angreifer)						
Shomenuchi Kiawase	Gegen das Gesicht	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Katatetori Aihanmi		Handgelenk, kreuz	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Katatetori Gyakuhanmi			Handgelenk, spiegel	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ryotetori				2 Hände an 2 Handgel	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Katate Ryotetori					2 Hände an 1 Handgel	<input checked="" type="checkbox"/>
Chudantsuki						Faust gegen Bauch
Techniken (Tori, Verteidiger)						
Ikkyo omote (Wasser)	Kiawase	Kiawase	Aihanmi bis Osae	Aihanmi bis Osae	Aihanmi SuwariWaza	Kiawase
Ikkyo ura (Wasser)		Kiawase	Aihanmi bis Osae	Aihanmi bis Osae	Aihanmi SuwariWaza	Kiawase
Tenchinage (alle)			Ryotetori	Ryotetori	Ryotetori	Ryotetori
Genkei Kokyunage (alle)					Ryotetori	Katate Ryotetori
Shihonage omote (Feuer)			Gyakuhanmi	Ryotetori		Ryotetori
Shihonage ura (Feuer)					Gyakuhanmi	Ryotetori
Kotegaeshi (Erde)		Kiawase		Kiawase		Kiawase
Iriminage (Wind)					Kiawase	Kiawase
Sumi-Otoshi (Wind)			Kiawase	Kiawase	Kiawase	
Mae-Otoshi (Wasser-Wind)					Katate Ryotetori oben	Katate Ryotetori unten
Kakari Geiko (mehrere Angreifer)						
			Ikkyo ura, Kiawase	Ikkyo ura, Kiawase	Ikkyo ura, Kiawase	Ikkyo ura, Kiawase
			2 Uke (Angreifer)	2 Uke (Angreifer)	2 Uke (Angreifer)	2 Uke (Angreifer)
Jo-Sabaki (Bewegungen mit Jo)						
					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

= wissen und können