

Aikido Trainings- und Prüfungsprogramm für Schüler

Kyu 7	Etikette / Begriffe	Techniken	Angriff
	Füsse waschen, Pantoffeln	Ikkyo omote (Wasser)	Kiawase
	Uhren, Schmuck	Ikkyo ura (Wasser)	Kiawase
	Gürtel binden	Tenchinage (alle)	Ryotetori
	O-Sensei/Dojo/Tatami	Genkei Kokyunage (alle)	Katate Ryotetori
	Dojo/Matte/Lehrer/Partner (grüssen)	Shihonage omote (Feuer)	Ryotetori
	Seiza/Ansa stillsitzen atmen	Shihonage ura (Feuer)	Ryotetori
	Japanisch zählen (bis 20)	Kotegaeshi (Erde)	Kiawase
	Kokyu (Atemübungen)	Iriminage (Wind)	Kiawase
	Kokyu Formen 1-4	Sumi-Otoshi (Wind)	
	Torifune (rudern) Yei-Ho Yei-Sa	Mae-Otoshi (Wasser-Wind)	Katate Ryotetori unten
	Ikkyo Undo (schwingen und stossen)		
	Tai-sabaki (Körperbewegungen)	Kakari Geiko (mehrere Angreifer)	Ikkyo ura, Kiawase
	Irimi Tenkan Kaiten		(2) Uke (Angreifer)
	Kombinationen (mit Tenshin)		
	Mae-Ashi-Irimi-Tenkan	Jo-Sabaki (Bewegungen mit Jo)	
	Ushiro-Ashi-Irimi-Tenkan		
	Shihogiri Omote		
	Shikko vorwärts/rückwärts		
	Tai-no-henko		
	Ukemi (rollen)		
	Ushiro ukemi		
	Ushiro-kaiten ukemi		
	Ushiro-kaiten ukemi mit klopfen		
	Ushiro-kaiten ukemi bis Hantachi		
	Mae-kaiten ukemi		
	Mae-kaiten ukemi bis Hantachi		
	Mae-kaiten ukemi mit klopfen		
	Yoko-ukemi + aufstehen		
	Yoko-ukemi mit klopfen		
	Bewegungen mit Partner		
	Shomenuchi Kiawase		
	Gyakuhanmi, tenkan-beginnend		
	Aihanmi, irimi-beginnend		
	Rollen rückwärts/vorwärts		
	Kokyu-Ho		
	Tai-no-henko (Gyakuhanmi-Tenkan)		
	Chudantsuki		