

## Aikido Trainings- und Prüfungsprogramm für Schüler

Kyu 9	Etikette / Begriffe	Techniken	Angriff
	Füße waschen, Pantoffeln	Ikkyo omote (Wasser)	Aihanmi bis Osae
	Uhren, Schmuck	Ikkyo ura (Wasser)	Aihanmi bis Osae
	Gürtel binden	Tenchinage (alle)	Ryotetori
	O-Sensei/Dojo/Tatami	Shihonage omote (Feuer)	Ryotetori
	Dojo/Matte/Lehrer/Partner (grüssen)	Kotegaeshi (Erde)	Kiawase
	Seiza/Ansa stillsitzen atmen	Sumi-Otoshi (Wind)	Kiawase
	Japanisch zählen (bis 10)		
	<b>Kokyu</b> (Atemübungen)	Kakari Geiko (mehrere Angreifer)	Ikkyo ura, Kiawase
	Kokyu Form 3 (5 Elemente)		
	Torifune (rudern) Yei-Ho Yei-Sa		
	Ikkyo Undo (schwingen und stossen)		
	<b>Tai-sabaki</b> (Körperbewegungen)		
	Irimi Tenkan Kaiten		
	Kombinationen (mit Tenshin)		
	Mae-Ashi-Irimi-Tenkan		
	Ushiro-Ashi-Irimi-Tenkan		
	Shihogiri Omote		
	Shikko vorwärts		
	<b>Ukemi</b> (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		
	<b>Bewegungen mit Partner</b>		
	Shomenuchi Kiawase		
	Gyakuhanmi, tenkan-beginnend		
	Aihanmi, irimi-beginnend		
	Rollen rückwärts/vorwärts		
	Kokyu-Ho		
	Tai-no-henko (Gyakuhanmi-Tenkan)		