

Aikido Trainings- und Prüfungsprogramm für Schüler

Kyu 10	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)	Gyakuhanmi
	Dojo/Matte/Lehrer/Partner (grüssen)	Sumi-Otoshi (Wind)	Kiawase
	Seiza/Ansa stillsitzen atmen		
	Japanisch zählen (bis 10)	Kakari Geiko (2 Angreifer)	Ikkyo ura, Kiawase
	Kokyu (Atemübungen)		
	Kokyu Yin-Yang/ 4 Elemente		
	Torifune (rudern) Yei-Ho Yei-Sa		
	Ikkyo Undo		
	Tai-sabaki (Körperbewegungen)		
	Irimi Tenkan Kaiten		
	Kombinationen (mit Tenshin)		
	Mae-Ashi-Irimi-Tenkan		
	Ushiro-Ashi-Irimi-Tenkan		
	Shihogiri Omote		
	Ukemi (rollen)		
	Ushiro ukemi Grund + 2 Formen		
	Ushiro-kaiten ukemi bis Kniestand		
	Ushiro-kaiten ukemi bis Stand		
	Mae-kaiten ukemi bis Kniestand		
	Mae-kaiten ukemi bis Stand		
	Yoko-ukemi rollen		
	Bewegungen mit Partner		
	Shomenuchi Kiawase		
	Gyakuhanmi, tenkan-beginnend		
	Aihanmi, irimi-beginnend		
	Rollen rückwärts/vorwärts		
	Kokyu-Ho		
	Tai-no-henko (Gyakuhanmi-Tenkan)		