

Aikido Trainings- und Prüfungsprogramm für Schüler

Kyu 11	Etikette / Begriffe	Techniken	Angriff
	Füsse waschen, Pantoffeln	Ikkyo omote (Wasser)	Shomenuchi Kiawase
	Uhren, Schmuck	Ikkyo ura (Wasser)	Shomenuchi Kiawase
	Budogi, Trainingsanzug (erforderlich)	Kotegaeshi (Erde)	Shomenuchi Kiawase
	Gürtel binden erwünscht		
	Dojo/Matte/Lehrer/Partner (grüssen)		
	Seiza/Ansa stillsitzen atmen		
	Japanisch zählen (bis 5)		
	Kokyu (Atemübungen)		
	Kokyu-Form 1+2 (Yang, Yin)		
	Torifune (rudern) Yei-Ho Yei-Sa		
	Ikkyo Undo		
	Tai-sabaki (Körperbewegungen)		
	Irimi Tenkan Kaiten		
	Ukemi (rollen)		
	Ushiro Ukemi Grund + 1.Form		
	Ushiro-kaiten ukemi		
	Mae-kaiten ukemi		
	Yoko ukemi rollen		
	Bewegungen mit Partner		
	Shomenuchi Kiawase		
	Katatetori Aihanmi		
	Rollen rückwärts		
	Kokyu Ho		