

Aikido Trainings- und Prüfungsprogramm für Schüler

Kyu 12	Etikette / Begriffe	Techniken	Angriff
	Füße waschen, Pantoffeln	Ikkyo omote (Wasser)	Shomenuchi Kiawase
	Uhren, Schmuck		
	Budogi (Trainingsanzug erwünscht)		
	Gürtel binden *		
	Dojo/Matte/Lehrer/Partner (grüssen)		
	Seiza/Ansa stillsitzen atmen		
	Kokyu (Atemübungen)		
	Kokyu-Form 1 (Yang)		
	Torifune (rudern) Yei-Ho Yei-Sa		
	Tai-sabaki (Körperbewegungen)		
	Irimi Tenkan		
	Ukemi (rollen)		
	Ushiro ukemi (Grundform)		
	Ushiro-kaiten ukemi		
	Mae-kaiten ukemi		
	Bewegungen mit Partner		
	Shomenuchi Kiawase		
	Rollen rückwärts		