

## Prüfungsprogramm 3. DAN

### Prüfungsbedingungen:

- ✓ Nach bestandener Prüfung zum 2. Dan mindestens 3 Jahr Training in einem Durchschnittlichen Rhythmus von 4 Trainingseinheiten pro Woche
- ✓ Die Kontrolle über die technischen wie auch theoretischen Inhalte aller Kyū Prüfungen und des 1. und 2. DAN haben.
- ✓ Regelmässig an Stage teilnehmen und persönliche Beteiligung in das Dojo
- ✓ Zustimmung des Technischen Leiters der Schule

Die in Anführungszeichen stehenden Ausdrücke sind Übersetzungen japanischer Wörter.

### Technisches Programm

Angriffe		Techniken	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente	
<b>TACHIWAZA</b>			„Stehende Praxis“	
Katatori Menuchi	1	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>tenkan tenshin, uchi no te: omote</i> wie auf <i>kiawase</i> 2. <i>tenkan tenshin, kata no te: omote</i> (Spirale in den Ellbogen)	
Shomenuchi	2	i. Koshiguruma ii. Chinshin koshiguruma	<i>i. uchi sabaki</i> , eventuel. Mit der <i>gyaku</i> Hand von innen parieren und die Beine wegsicheln, $\frac{1}{2}$ - <i>kaiten</i> <i>ii.</i> über die Knie rutschen wie ein <i>irimi tenkan suwari waza</i>	
	3	i. Seoiguruma ii. Chinshin handachi seoiguruma	<i>uchi sabaki</i> (je nachdem welcher Arm von <i>uke</i> kommt, macht es den Unterschied zwischen 3 & 4) :	
	4	i. Ipponseoinage ii. Teguruma	<i>i. irimi <math>\frac{1}{2}</math>-kaiten, yose ashi</i> <i>ii. irimi tenkan han tachi</i>	
	5	Jiyuwaza		
Katatatori Aihanmi	6	Shihonage	<i>tenkan tenshin sabaki</i> <i>i. kamihanen</i> (atemi unter dem Arm) <i>ii. shimohanen</i> ( <i>jodan kuzushi</i> )	
	7	i. Kotegaeshi ii. Iriminage	Verschiedene Formen Direkte Formen, ( <i>Irimi</i> ) <i>tenkan tenshin sabaki</i> ( <i>kamihanen, shimohanen</i> ), auf <i>makiotoshi</i> , endlos	
Katatatori Gyakuhanmi	8	Jiyuwaza		
Ryotetori	9	Jujimusubi Shihonage	Verschiedene Formen <i>gedan/chudan, jodan, omote/ura</i>	
	10	Tekubigaeshi Shihonage	Und sich von den 8 Formen von <i>Tenchinage</i> inspirieren	
	11	Torifune Kokyunage	Und andere Formen von <i>kokyunage</i> 2 Formen <i>tori fune</i> auf <i>irimi tenkan</i> , 2 Formen statisch, <i>kokyunage</i> gemäss den 8 Formen von <i>tenchinage</i> + <i>genkei kokyu nage</i>	
Munetori	12	Hijikime Osae	Dann <i>jiyuwaza</i> Von <i>hijikime osae</i> , transformieren. <i>ikkyo kuzushi - udekimenage</i> , Spiral Eintreten : <i>ikkyo</i> → <i>yonkyo</i> , <i>genkei koyku nage</i> Ohne sich fassen zu lassen: <i>kokyu nage</i>	
Katate Ryotetori	13	Genkeikokyunage	<i>irimi ashi, tenshin ashi, tenkan ashi</i>	
	14	Kaitenkokyunage	Futaritori	
	15	Shihonage		1 Arm, <i>mae otoshi</i> ; 1 Arm, <i>hiki otoshi</i>
	16	Karamiosae (Theorie Ikkyo)		1 Arm, <i>tekubigaeshi</i> unter die Arme von <i>uke</i> ; 1 Arm <i>yonkyo</i> von innen
		Beide Arme machen das gleiche : 1. <i>ikkyo</i> nach vorne, 2. Doppelter		

		bis Yonkyo		tekubi gaeshi, 3. Unterarme vertikal zusammenbringen, 4. Unten durch gehen, verwirren, danach zurückgehen
	17	Futaritori andere: <i>Hiki Otoshi, Mae Otoshi, Kiri Otoshi, Kaiten Otosh, Kaiten Nage</i>		Sich nicht von beiden gleichzeitig fassen lassen
Ushiro Ryotetori	18	i. Tenchinage ii. Genkeikokyunage	1. <i>tenshin maeashi irimi (tate ichi monji)</i> 2. <i>tenshin ushiroashi irimi (yoko ichi monji)</i>	i. <i>jodan</i> (1ste Hand) ii. <i>chudan</i> (2te Hand)
Ushiro Kubijime	19	i. Shihonage ii. Sanyko	1. Auf die Hand von <i>ai hanmi</i> 2. Auf die Hand von <i>kubijime</i>	<i>tenshin mae ashi irimi</i> : Für i. → 2 Für ii. → 1 <i>tenshin ushiro ashi irimi</i> : Für i. → 1 Für ii. → 2
	20	Jiyuwaza	<i>kokyu nage, ipon seoi, sankyo goshi, ...</i>	
Katatori Menuchi	21	Kokyunage	Verschiedene Formen <i>kokyunage, mae otoshi, ikkyo nage, genkei kokyu nage, Selbstmord Technik, ...</i>	
	22	Jiyuwaza		
Chudantsuki	23	i. Iriminage ii. Kiriotoshi	<i>i. Theorie. iriminage &amp; kotegaeshi</i>	
	24	i. Tenchinage ii. Genkeikokyunage	<i>Sotosabaki</i> <i>i. Direkte Form &amp; Variation</i> <i>ii. Direkte Form &amp; irimi tenkan tenshin</i>	
	25	Jiyuwaza	6 Basis Techniken, <i>udegarami sankyo &amp; yonkyo nage, kubijime, uchi kaiten sankyo &amp; yonkyo, ...</i>	
Yokomenuchi	26	i. Iriminage ii. Kotegaeshi	1. <i>ushiroashi irimi tenkan, tatakiotoshi ura</i> → <i>omote</i> Techniken 2. <i>maeashi irimi irimi, chudan kuzushi, tataki otoshi omote</i> → <i>ura</i> Techniken	
	27	i. Shihonage ii. Ikkyo	1. <i>maeashi irimi, jodan kuzushi: soto &amp; uchi uke nagashi</i> 2. <i>ainuke</i>	
	28	i. Shihonage ii. Kotegaeshi iii. Jiyuwaza	1. <i>tori</i> : <i>maeashi irimi tenkan, mikiri sabaki</i> 2. <i>uke</i> : Angriff a.) <i>yokomen-yokomen</i> (Armwechsel) b.) <i>yokomen - gyaku-yokomen</i> (gleicher Arm)	
	29	Jiyuwaza	<i>taninzutori</i> <i>furizuki nokyū nage, zanto kokyu nage, tataki otoshi, ainuke, uke nagashi, kiri oroshi, maki otoshi</i>	
Katatetori Aihanmi	30	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	1. <i>tenkan tenshin: omote</i> (Basis Formen) <i>jodan yang omote</i> anbieten 2. <i>irimi tenkan tenshin: ura</i> (Basis Formen) <i>chudan yang ura</i> anbieten	
Katatetori Gyakuhanmi	31	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	1. <i>irimi tenkan tenshin</i> : <i>omote chudan yang anbieten</i> → Fernbedienung, <i>ikkyo kuzushi sankyo &amp; yonkyo: in die Schultern</i> 2. <i>tenkan tenshin: ura jodan yang anbieten</i> <i>Ikkyo &amp; nikyo: atemi jodan dem Arm entlang</i> Danach Armlänge schneiden <i>sankyo &amp; yonkyo : chudan yang omote</i> anbieten, <i>uchi kaiten</i>	
Buki	32	Bukitori	<b>i. Tantotori</b> (siehe 1. dan) + <b>futaritori</b> <b>ii. Tachitori</b> (siehe 2. dan) + <b>futaritori</b> <b>iii. Jotori</b> auf <i>chudan tsuki</i> a) <i>uchi sabaki</i> : - <i>mae Otoshi</i> 1. & 2. Form - <i>hiki otoshi</i> 1. Form ( <i>yoko ichimonji</i> ) - <i>kiri otoshi</i> 2. Form - <i>kaiten otoshi - shihonage omote</i> - <i>kokyunage tsuki ura sankaku</i> - <i>maki otoshi kokyu nage</i> - <i>hijikime osae</i> <b>iv. Josabaki</b> : Techniken wo der <i>tori den jo hat</i> <i>mae-, hiki-, kiri-, kaiten-, maki- otoshi, kokyunage tsuki ura sankaku</i> b) <i>soto sabaki</i> : - <i>ude kime nage</i> - <i>hiki otoshi</i> 2. Form ( <i>tate ichimonji</i> ) - <i>kiri otoshi</i> 1. Form - <i>kaiten otoshi - shihonage ura</i> - <i>kubijime,</i>	

## Überlegungen zum 3. DAN

### *Die Entstehung der Freiheit in der Technik*

Das Niveau *sandan* – dritter dan- erfordert, dass alle gefragten Techniken sowie die freien Techniken (*jyuwaza*) gemeistert werden. Der/die Übende zeigt die Kapazität, sich an alle Situationen anzupassen, auch wenn es bedeutet, die Basis oder den gewöhnlichen Ausdruck abzuändern. In diesem Sinne erhält man vom Kandidaten eine Emergenz in der Freiheit der Anwendung; er oder sie weiss die Techniken seinem Bedarf anzupassen und sucht nicht um jeden Preis die Basis, um eine Technik auszudrücken. Aber dies sollte nicht auf die Präzision der Technik übertragen werden.

Der/die Kandidat/in Zeigt:

- Eine komplette Selbstkontrolle und, dass er/sie die Kontrolle über seine Handlung hat. Das heisst, besonders sich an die verschiedenen Niveaus anpassen zu können, an die Physiognomie und an das technische Niveau von *uke*. Effizient sein ohne gefährlich zu sein!
- Die Fähigkeit haben, wenn nötig nach der Basis Variationen zu machen, (Anpassungsfähigkeit)
- Eine komplette Verfügbarkeit während der Präsentation haben. Das heisst, die panoramische Sicht nicht zu verlieren und eine Sensibilität für seine Umgebung während dem Ausführen der Techniken zu haben, die Bewegungen seines Partners jederzeit kontrollieren können.
- Eine grosse Meisterschaft des Prinzips von *irimi*, das heisst die Angst des Eintretens verloren zu haben, aber nicht zum „Stier“ werden.
- Eine korrekte Einschätzung von *maai* zu haben (Kontrolle der Distanz und Einladungen zur korrekten Zeit), fähig sein, *maai* ohne Kontakt zu kreieren oder wiederherzustellen.
- Die Fähigkeit, in der Bewegung einen guten Rhythmus durchzusetzen und ihn aufrechtzuerhalten, wenn *uke* es erlaubt. Eine explosive Kontrolle zeigen zu können. Fähig sein, während der Prüfung verschiedene Arbeitsrhythmen zu zeigen wie z.B beschleunigen, explosiv sein, aber auch das Spiel beruhigen zu können.
- Während der Prüfung alles geben, also nicht einige seiner Kapazitäten zurückzubehalten als Reserve für „den Fall“. Zur gleichen Zeit die Ausdauer haben, um bis zum Schluss zu kommen!
- Wenn der/die Kandidat/in unterrichtet, ist es sehr wichtig, dass der Kandidat die Systematik des *sanshinkai* Aikido übermitteln kann, es ist Teil seiner Entwicklung und wird als sehr wichtig angesehen.

### **Aufsatz**

Es wird vom Kandidaten erwartet, dass er/sie einen Text schreibt, über die drei nachfolgenden Themen. Der Text sollte im Minimum 1000 Wörter beinhalten. Er wird nicht veröffentlicht, ausser der/die Kandidat/in will dies. Er muss dem Prüfer einen Monat vor der Prüfung abgegeben werden.

1. Warum will ich den 3. Dan ablegen, die Motivation ausdrücken.
2. Die Effizienz und die Harmonie.
3. Das Aikido und meinen tägliches Leben.

<b>Buki waza</b> „Waffen- übungen“	<b>katas<sup>1</sup></b>	<b>Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente</b>	
<b>Kumi tachi</b>		„Arbeit mit dem <i>bokken</i> “	
1	Ichi no tachi → Ki musubi no tachi „Vater“ & „Sohn“	die sechs <i>bokken kata</i>	
<b>Bokken sabaki</b>	Akken – no ken	„Das Schwert ziehen – versorgen“	
2	Ikkyo omote	Basis, zig zag → <i>seiza zanshin</i> (残心)	
3	Ikkyo Theorie Ikkyo bis yonkyo	<i>Chiburui</i> (血振るい) & <i>zanshin</i> (残心)	
4	Kotegeshi	Basis vorgestellt auf <i>kiawase</i>	
5	Iriminage		ausziehen wie <i>ikkyo th. ikkyo</i>
6	Shihonage		ausziehen wie <i>ikkyo th. sankyo</i>
<b>Kumi jo</b>		„Arbeit mit dem <i>jo</i> “	
7	8 Ausgänge von der Linie	4 Formen, Spitze nach oben 4 Formen, Spitze nach unten	
8	Die 4 <i>kata</i> von Maître Ikeda	Alleine und mit 4 Angreifer	
9	Les 20 <i>suburi</i>	alleine	
10	Kata 38 omote	1. alleine	
11	Kata 38 ura	2. zu zweit	
12	Kata O'Sensei	3. Vater <i>ura</i> , Sohn <i>omote</i> Alleine	
<b>Hojo</b>		Von der Kashima Shinden Jikishinkage Schule	
13	Kompletter Zyklus mit der Kata der Variation „Vater“ & „Sohn“	mit Eingang & Ausgang und 4 Atmungen <i>bokken</i> am Boden am Anfang.	

<b>Genki waza</b> „Gesundheits- techniken“	<b>Formen<sup>2</sup></b>	<b>Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente</b>
<b>Kokyu ho</b>	Atmungen	„Formen der Atmung“
1	Mizu/Tsu/Kaze/Hi no kokyu	Atmung der 4 Elemente (siehe 2. <i>dan</i> )
2	Kokyu soren	Siehe Details im 2. <i>dan</i>
3	Kokyu awase	„Harmonisierung der Atmung“, über <i>tai no henko – ikkyo undo</i> , rechter Fuss, linker Fuss
<b>Genkikai</b>		„System der Gesundheit“
7	Zyklus der liegenden Gymnastik	Siehe Details im 2. <i>dan</i>
<i>Die untenstehenden Fachkenntnisse müssen von den Trainern gekannt werden, für alle andern werden sie nicht getestet, aber es ist empfohlen sie zu üben.</i>		
9	Zyklus der sitzenden Gymnastik	
10	Bio taiso	
12	Katsugen undo	„Regenerierende Bewegungen“, alleine.

<sup>1</sup> Diese verschiedenen, an der Prüfung verlangten Kata sind in allen Positionen und Details im Buch „Aikido Sanshinkai: Buki Waza, La pratique des armes en Aikido“ beschrieben. Dieses kann im Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel oder über das Internet bezogen werden.

<sup>2</sup> Alle Gesundheitsübungen sind im Buch „Regenerative Gymnastik Genkikai“ von Eric Graf im Detail beschrieben, welches auf Französisch, Deutsch, Bulgarisch und English erhältlich ist.