

Prüfungsprogramm 6. KYÜ

Prüfungsbedingungen:

- ✓ *Ab Mitgliedschaft in der Schule mindestens 6 Monate Training, wobei mindestens zweimal die Woche ein Training absolviert werden muss,*
- ✓ *Zustimmung des technischen Leiters der Schule.*





Die zwischen Anführungszeichen „...“ stehenden Ausdrücke sind direkte Übersetzungen aus der japanischen Sprache.

Verhaltensregeln		Verbeugung beim Betreten und Verlassen der Tatami sowie des Dojos. Die übrigen Verhaltensregeln müssen ebenfalls bekannt sein.	
Za Ho „die Art sich hinzusetzen“		Seiza	„Korrekte Sitzposition“: man sitzt auf den Knien
		Anza	„Sitzposition Frieden“: Schneidersitz
Begriffe zum verstehen/ zu wissen		O'Sensei	Gründer der Kampfkunst Aikido
		Dojo	Ort, wo man Aikido praktiziert, übersetzt sich als „Ort des Erwachens“
		Tatami	Matten, auf welchen geübt wird
		Onegai shimasu	„ich frage Sie demütig“, gesagt beim ersten Gruss zu Beginn des Trainings. Die grundlegende Konnotation ist, dass beide Parteien "eine gute gegenseitige Absicht" für die unmittelbare Zukunft bedeuten.
		Domo arigato gozaimashita	"Vielen Dank", gesagt beim letzten Gruß am Ende des Trainings.
		Tori	„jener oder jene, welche/r die Technik anwendet“, der/die Angegriffene
		Uke	„jener oder jene, an der die Technik angewendet wird“, der Angreifer/in
Kokyu Ho „Atemübungen“	Dai En Kokyu Ho „Atemung in grossen Kreisen“	Yo no Te Kokyu, 1. Form	Atmung in der Form YANG, Hände nach aussen gerichtet
		In no Te Kokyu, 2. Form	Atmung in der Form YIN, Hände nach innen gerichtet
		Ki mussubi no te Kokyu: 3. Form	Atmung, welche den 5 Elementen entspricht
		A UN no Kokyu	„A UN“ oder OM Atmung
Keiko „Übungen“		Torifune Undo	„Ruderbewegung“: 1. Linker Fuss vorne, HEY-HO 2. FURITAMA (Hände ausschütteln) 3. Rechter Fuss vorne, HEY-SA 4. FURITAMA (Hände ausschütteln) 5. (optional) Linker Fuss vorne, HEY-HEY 6. (optional) FURITAMA (Hände ausschütteln)
		Ikkyo Undo	Hände (offen) energisch nach vorne in Schulterhöhe bewegen, an die Hüfte zurückziehen (Faust)
		Tai no Henko	Tenkan, beide Hände Hüftenhöhe vor dem Körper, Handflächen nach oben gerichtet
Tai / Ashi Sabaki „Bewegung des Körpers / der Beine“		Irimi	Ein Schritt nach vorne, mit dem Körper nach vorne
		Tenkan	Vorderfuss aus der Angriffsrichtung nehmen und den Körper um den Vorderfuss drehen
		Irimi tenkan	Ein Schritt nach vorne + Körper um den Vorderfuss drehen
		Kaiten	Körper um 180 Grad drehen
Ukemi „Rollen“		Ushiro Ukemi (1., 2., 3. und 4. Form)	Nach hinten kippen und beim Aufrollen die 4 verschiedenen Positionen einnehmen.
		Mae Kaiten Ukemi	Vorwärts abrollen
		Ushiro Kaiten Ukemi	Rückwärts abrollen

Technisches Programm

TACHI WASA			„Übung im Stehen“
Angriffe		Techniken	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente
Kiawase Shomen Uchi	1	Kotegaeshi	Bärenatze (!): Handgelenk ergreifen mit irimi tenkan tenchin kaiten
	2	Iriminage	Gegenangriff auf den Nacken mit irimi tenkan kaiten
Katatetori Ai Hanmi	3	Ikkyo Omote	Gegenangriff auf das Gesicht, dann Ellbogen ergreifen zick-zack artige Vorwärtsbewegung, Festhaltung am Boden
	4	Ikkyo Ura	Gegenangriff auf das Gesicht, dann Ellbogen ergreifen mit irimi tenkan kaiten, Festhaltung am Boden
Ryotetori	5	Tenchinage	„Wurf Himmel-Erde“, Technik YANG
	6	Genkei Kokyu Nage ¹	Die Wichtigste aller Techniken ! Technik YIN
Katatetori Gyaku Hanmi	7	Shiho Nage Omote	Vor Uke passieren, unter seinem Arm hindurch und dann ein Schnitt nach unten
	8	Shiho Nage Ura	Hinter Uke passieren, unter einem Arm hindurch und dann Schnitt nach unten

Theoretische Kenntnisse

Die 4 gross Techniken des AIKIDO	IKKYO „erste Prinzip“	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE
Richtungen / Basisbewegungen, welche mit den Techniken verbunden sind	Von oben nach unten (oder von unten nach oben) 	Seitwärts (von links nach rechts oder rechts nach links) 	Von vorne nach hinten (von hinten nach vorne) 	Spiral- oder kreisförmig 
Natürliche Elemente, welche mit den Techniken verbunden sind	WASSER	ERDE	LUFT	FEUER

Omote („vorne“) und Ura („hinten“)

Alle Aikido-Techniken können entweder in einer Omote-Form oder Ura-Form ausgeführt werden. Dennoch, manche Techniken sind ursprünglich Omote Techniken (z.B. Kotegaeshi), andere Ura (z.B. Aiki Goshi). Noch Andere sind gleich häufig in Omote und in Ura ausgeführt (z.B. Ikkyo, Shiho Nage,...).

Am häufigsten, in den Omote-Formen, befindet sich der/die Partner/in vor einem selbst, oder man geht vor ihm/ihr. Während man bei Ura hinter den/die Partner/in geht. Ein anderer Unterschied zwischen Omote und Ura ist, dass bei Omote am häufigsten die Kraft-Energie des/der Partners/in gekontert wird und man sich zu behaupten versucht. Bei Ura jedoch ist mehr die Tendenz vorhanden, den/die Partner/in vorbei zu lassen, um seine Kraft-Energie zu absorbieren.

Typischerweise, wenn der/die Partner/in stärker, schwerer und grösser ist, wählt man die Ura Form. Das Konzept Omote/Ura darf nicht mit dem Yin und Yang verwechselt werden; Eins schliesst das Andere nicht aus, sie können sich vermischen.

¹ Weitere Informationen zu dieser Technik und ihrem Namen finden Sie in den Artikeln "Genkei kokyu nage" im Sanshinkai-Letter Nr. 1 & 2, der auf www.dojo-ne.ch unter "Sanshinkai-Letter" zum Download zur Verfügung steht.