



Prüfungsprogramm des 6. KYU



AIKIDO NO KOKORO GROUP



Bedingungen

- ✓ 6 Monate und mindestens 20 Trainings nach Erhalt des 7. Kyu
- ✓ Beherrschung des Inhalts von 10., 9., 8., 7. diese werden auch überprüft.

In Anführungszeichen "...", wir haben die Übersetzung einiger japanischer Begriffe.

Tai / Ashi Sabaki ("Bewegungen des Körpers / der Beine")	1	Mae ashi tenshin	Den hinteren Fuss diagonal nach hinten ziehen und den vorderen Fuss zurückziehen.
	2	Ushiro ashi tenshin	Den vorderen Fuß diagonal nach hinten ziehen und den hinteren Fuß zurückziehen
Ukemi ("Stürze")	3	Gyaku mae kaiten ukemi	Überkreuzte Vorwärtsrolle (= auf dem Arm gegenüber dem vorderen Bein)
	4	Ushiro kaiten ukemi 2 Form	Rückwärts rollen, um mit gespreizten Beinen landen
	5	Ushiro kaiten ukemi 3 Form	Rückwärtsrollen. Mit den Händen aufstossen und direkt auf den Füßen landen, ohne die Knie auf den Boden zu setzen
Angriffe	6	(Katate tori) Gyaku Hanmi	Angriff, bei dem man das entgegengesetzte Handgelenk des Partners greift (Spiegelgriff)
	7	Ushiro Hiki Age	Beide Handgelenke von hinten mit zwei Händen beschlagnahmt
Aufmachen ("Übungen")	8	Suwari Waza Kokyu Ho 6x	In seiza von Angesicht zu Angesicht auf ryotetori-Schub, kraft rückgängig machen und uke zur Seite kippen
	9	Last für Koshi Schwimmen 6x	Uke auf die Hüften laden, ohne Projektion. Links und rechts
TACHI WASA			"Im Stehen"
Angriffe	Techniken		
(Katate tori) Gyaku Hanmi	10	Tenchinage	Zick-Zack hinter dem vorderen Fuß, Himmel-Erde-Projektion mit dem Bein hinter uke und dem Arm vor der Kehle
	11	Genkei kokyunage	Aus der Linie heraus und dann mit 2 irimi oder mit tsugi ashi, das Bein hinter uke, der Arm vor uke. (Hut)
Ryotetori	12	Tenchinage	Zick-Zack hinter dem vorderen Fuß, Himmel-Erde mit dem Bein hinter uke und dem Arm vor der Kehle
	13	Genkei kokyunage	Aus der Linie, dann wieder auf seine Hüften mit einem großen irimi, das Bein hinter uke, der Arm vor uke. (Hut)
Chudan tsuki	14	Genkei kokyunage	Nach außen ausweichen, das vordere Bein hinter uke, den Arm vor uke (Hut)
(Katate tori) ai hanmi	15	Iriminage	Lassen Sie sich nicht das Handgelenk greifen (geben - nicht geben) und direkt am Nacken kauen, betreten irimi tenkan kaiten
BUKI WASA			"Waffenpraxis"
Jo - shomen uchi reflexes	16	6x	Ein Partner wirft einen Tennisball, shomen uchi in den Ball mit dem Jo
Bereits suburi Nr. 4 und 5	17	4. Choku tsuki gedan gaeshi	Jeder 4x links und rechts
	18	5. Choku tsuki jodan gaeshi	