Turnerschaft Göppingen von 1844 und 1894 e.V.

Abteilung AIKIDO

Leitung: Dr. Barbara Oettinger (7. Dan Aikido)
Kantstr. 7, 73655 Plüderhausen
Tel.: 07181/994601-0, Fax -1
Internet: https://aikido-goeppingen.de
E-Mail: kontakt@aikido-goeppingen.de

Infos zu Aikido-Kyu-Prüfungen

Die Techniken sind – soweit möglich – beidseitig mit den Eingängen und Ausführungen „Irimi“ und „Tenkan“ sowie den Positionen „Ai-hanmi“ und „Gyaku-hanmi“ zu zeigen. .

Grundschule:

– Zeremoniell;	
– Kamae	Stand, Stellung, Position;
– Ma-ai	Distanz, Abstand, Entfernung zum Partner;
– Tegatana	Gebrauch der Schwerthand;
– Sabaki	Bewegung, drehen, geschickt ausweichen
- Irimi-ashi	- Schrittdrehung nach vorn
- Tenkan-ashi	- Schrittdrehung nach hinten
- Tai-sabaki	- Doppelschrittdrehung
- Okuri-ashi	- geradliniger Schleifschritt
- Ayumi-ashi	- abwechselnde, gleitende Schritte
– Katate-tori Kokyu-ho Irimi	Handbefreiung mit „positivem Eingang“;
– Katate-tori Kokyu-ho Tenkan	Handbefreiung durch ausweichende Körperdrehung, „negativer Eingang“;
– Kokyu-ho in Za-ho	Atemkraftübung im Aikido-Sitz.

Übersetzung der gebräuchlichsten japanischen Namen und Begriffe

Allgemeines:

Shizentai	Grundstellung, natürliche Stellung
Kamae	Stand, Stellung, Position
- Migi-kamae	- Rechtsstellung
- Hidari-kamae	- Linksstellung
Ma-ai	harmonische Distanz, Entfernung zum Partner
Gyaku-hanmi	Uke und Nage stehen sich in Rechts- und Linksstellung gegenüber oder umgekehrt
Ai-hanmi	Uke und Nage stehen sich diagonal gegenüber, also beide in Rechts- oder Linksstellung
Tegatana	Schwerthand
Sabaki	Sammelbegriff für Grundbewegung des Aikido (Bewegung, drehen, geschickt ausweichen, sich verteidigen)

Irimi	Prinzip des kraftvollen, direkten Eingangs in eine schwache Position des Angreifers
Tenkan	Prinzip des kraftnehmenden Ausweichens; Umlenken einer von außen kommenden Kraft; ausweichende Körperdrehung
Omote	Stellung vor dem Angreifer
Ura	Stellung hinter dem Angreifer
Ukemi	Verteidigung durch geschicktes Fallen/Abrollen
- Mae-ukemi	- Vorwärtsfallen (-rollen)
- Ushiro-ukemi	- Rückwärtsfallen (-rollen)
- Yoko-ukemi	- Seitwärtsfallen
- Tobi-ukemi	- freies Fallen
Uke	Angreifer
Nage	Verteidiger
Seiza	formeller Sitz auf den Knien und Fersen mit gestrecktem Fuß
Agura	bequemes Sitzen mit vorn gekreuzten Beinen („Schneidersitz“)
Za-ho	Übung im Sitzen
Suwari-waza	Verteidigung aus dem Kniesitz
Shikko	auf den Knien gehen/bewegen
Ki	geistig-seelische Kraft (Lebensstrom, Odem, Wille, Energie, innere Persönlichkeit)
Kokyu	Strom der geistig-seelischen Kraft
Kokyu-ho	Weg, andere durch Kokyu zu führen (abstrakt); Atemkraftübung zur Entfaltung des eigenen Ki und der Synchronisation (konkret)
Katate-tori Kokyu-ho Irimi	Handbefreiung mit „positivem Eingang“
Katate-tori Kokyu-ho Tenkan	Handbefreiung durch ausweichende Körper-drehung, „negativer Eingang“
Kokyu-nage	Vermögen, den Angreifer durch Kokyu zu werfen
Randori	freies Angreifen, freie Übungsform
Jiyu-waza	freie Techniken
Ju-no-geiko	geschmeidige (weiche) Übungsform
Kakari-geiko	kraftvolle (ernsthafte) Technikausführung

Angriffsarten:

Katate-tori	Griff einer Hand
Ryote-tori	Griff beider Hände
Katate-ryote-tori	zwei Hände fassen ein Handgelenk
Mune-tori	Griff zum Revers
Kata-tori	Griff zur Schulter
Yoko-kubi-shime	Würgen von der Seite
Ushiro-ryokata-tori	Griff beider Hände von hinten an die Schultern
Ushiro-kakae-tori	Umklammerung von hinten
Ushiro-ryote-tori	Griff beider Hände von hinten
Ushiro-eri-tori	Griff von hinten in den Kragen

Ushiro-katate-tori-kubi-shime	Griff einer Hand und Würgegriff von hinten
Ushiro-kubi-shime	Würgen von hinten
Yokomen-uchi	schräger Schlag von vorn
Shomen-uchi	gerader Schlag von vorn
Shomen-tsuki	gerader Stoß von vorn
- jodan	- oberer Körperbereich
- chudan	- mittlerer Körperbereich
- gedan	- unterer Körperbereich
Kubi-shime/Yokomen-uchi	Würgen und schräger Schlag von vorn
Ushiro-kubi-shime/Yokomen-uchi	Würgen und schräger Schlag von hinten

Verteidigungstechniken im Stand (Wurftechniken; Nage-waza):

Shiho-nage	Vier-Richtungen-Wurf (Schwertwurf)
Kaiten-nage (uchi)	Schleuderwurf (von innen geführt)
Kaiten-nage (soto)	Schleuderwurf (von außen geführt)
Irimi-nage	Eingangswurf (Wurf durch Eintritt in die Stellung des Angreifers)
Aiki-otoshi	Aushebewurf (Schaufelwurf)
Kote-gaeshi	Wurf durch Verkippung des Unterarms im Handgelenk
Koshi-nage	Hüftwurf
Koshi-nage-kote-hineri	Hüftwurf mit Verdrehung eines Unterarms
Koshi-nage-hiji-garami	Hüftwurf mit Verwicklung der Unterarme
Juji-garami	Wurf durch kreuzförmige Verwicklung der Arme
Tenchi-nage	Himmel-und-Erde-Wurf
Sumi-otoshi	Eckenkippe
Kokyu-nage	Atemkraftwurf
Jo-tori	Abwehr eines Stockangriffs (mit Entwaffnen)
Tanto-tori	Abwehr eines Messerangriffs (mit Entwaffnen)

Verteidigungstechniken am Boden (Haltetechniken; Katame-waza):

Ude-osae	(ikkyo)	Armhaltegriff	(1. Form)
Kote-mawashi	(nikyo)	Unterarmumwicklung	(2. Form)
Kote-hineri	(sankyo)	Unterarmverdrehung	(3. Form)
Tekubi-osae	(yonkyo)	Handgelenkskontrolle	(4. Form)
Ude-nobashi	(gokyo)	Armstreckhebel	(5. Form)
Ude-kime-osae	(rokkyo)	Armblockade-Haltegriff	(6. Form)
Ude-garami		Armverwicklung	

Anmerkungen:

*) Prüfungsinhalte gemäß Prüfungsprogramm

**) Angriffsarten gemäß Prüfungsprogramm
2. Kyu-Grad = Nr. 1, 2 oder 3
1. Kyu-Grad = Nr. 12, 13 oder 14

PRÜFUNGSFÄCHER			ANGESTREBTE GRADE				
			5. Kyu-Grad (gelber Obi)	**4. Kyu-Grad** (orangener Obi)	**3. Kyu-Grad** (grüner Obi)	**2. Kyu-Grad** (blauer Obi)	**1. Kyu-Grad** (brauner Obi)
1	Überprüfung bereits vorhandener Grade			⊗	⊗	⊗	⊗
2	UKEMI	Ushiro-ukemi	⊗	⊗	⊗	⊗	
		Mae-ukemi		⊗	⊗	⊗	
		Yoko-ukemi			⊗	⊗	
		Freies Fallen (Rollen) nach allen Seiten				⊗	
3	Nage-waza *)		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
4	Katame-waza *)		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
5	Randori mit vorgegebenem Angriff (weiche Form) **)					⊗	⊗
BEWERTUNGS-KRITERIEN	0 = ohne Bewertung 1 = weniger wichtig 2 = wichtig 3 = sehr wichtig						
		Distanz	2	2	2	3	3
		Sabaki	1	2	2	2	3
		Tegatana	1	2	2	2	3
		Zentrum	1	1	2	2	3
		Wirksamkeit	1	1	2	2	3
		Sicherheit	0	0	1	2	3
		Harmonie	0	1	2	2	2
		Persönliche Ausstrahlung	0	0	1	2	2
ALLGEMEINE ANFORDERUNGEN			Geringe Bewegungs- und Haltungsmängel sind entschuldbar!	Die Techniken sind aus der Bewegung vorzuführen!	Die Techniken sind bei guter Haltung aus der Bewegung vorzuführen!	Ukemi muss gut beherrscht werden. Bewegung, Haltung und Griffsicherheit sollen gut sein!	Wie bei 2. Kyu-Grad. Atemi-waza (Schlag- und Stoßtechniken) sind bereits sinnvoll anzudeuten!