

Sabaki	Bewegung, drehen, geschickt ausweichen, sich verteidigen
Irimi	direkter Eingang (positiv) zur Anwendung und Ausführung der Aikido-Techniken („innerer Eingang“)
Tenkan	ausweichende Körperdrehung (negativ) zur Anwendung und Ausführung der Aikido-Techniken („äußerer Eingang“)
Omote	Stellung vor dem Angreifer
Ura	Stellung hinter dem Angreifer
Ukemi	Verteidigung durch geschicktes Fallen - Mae-ukemi - Vorwärtsfallen (-rollen) - Ushiro-ukemi - Rückwärtsfallen (-rollen) - Yoko-ukemi - Seitwärtsfallen
Shikko	auf den Knien gehen
Uke	Angreifer
Nage	Verteidiger
Za-ho	Aikido-Sitz
Agura	Bequemes Sitzen mit vorn gekreuzten Beinen („Schneidersitz“)
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), oder auch Überwindung der wirkenden Kraft, Atemkraftübung (konkret)
Katate-tori Kokyu-ho Irimi	Handbefreiung mit „positivem Eingang“
Katate-tori Kokyu-ho Tenkan	Handbefreiung durch ausweichende Körperdrehung, „negativer Eingang“
Kokyu-nage	Vermögen, den Angreifer durch Kokyu zu werfen
Randori	freie Übungsform ohne Vorgabe der Angriffsarten
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
Jo-tori	Verteidigung gegen Stockangriff
Tanto-tori	Verteidigung gegen Messerangriff
Jiyu-waza	frei gewählte Techniken

Verteidigungstechniken im Stand (Nage-waza):

Shiho-nage	Schwertwurf
Kaiten-nage (uchi)	Schleuderwurf (innen)
Irimi-nage	Innen- oder Eingangswurf
Aiki-otoshi	Aushebewurf
Kaiten-nage (soto)	Schleuderwurf (außen)
Koshi-nage	Hüftwurf
Kote-gaeshi	Handgelenkaußendrehwurf
Koshi-nage-hiji-garami	Armkreuzdreh-Hüftwurf
Koshi-nage-kote-hineri	Handdrehhebel-Hüftwurf
Juji-garami	Armkreuzdrehwurf
Tenchi-nage	Himmel- und Erdwurf
Sumi-otoshi	Eckenkipwurf
Kokyu-nage	Atemkraftwurf
Ude-kime-nage	Armstreckhebel-Wurf

Verteidigungstechniken am Boden (Katame-waza):

Ude-osae	(ikkyo)	Armhebel-Haltegriff	(1. Stufe)
Kote-mawashi	(nikyo)	Unterarmdrehhebel-Haltegriff	(2. Stufe)
Kote-hineri	(sankyo)	Handdrehhebel-Haltegriff	(3. Stufe)
Tekubi-osae	(yonkyo)	Armpressdrehhebel-Haltegriff	(4. Stufe)
Ude-nobashi	(gokyo)	Armschlüssel	(5. Stufe)
Ude-kime-osae	(rokkyo)	Armstreckhebel-Haltegriff	(6. Stufe)
Ude-garami		Armdrehhebel-Haltegriff	

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)						
				⊗	Überprüfung bereits vorhandener Grade		1		PRÜFUNGSFÄCHER	
⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	Ushiro-ukemi		2		UKEMI	
		⊗	⊗		Mae-ukemi					
		⊗	⊗		Yoko-ukemi					
			⊗		Freies Fallen (Rollen) nach allen Seiten					
⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	Nage-waza *)		3			
⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	Katame-waza *)		4			
⊗	⊗				Randori mit vorgegebenem Angriff (weiche Form) **)		5			
3	3	2	2	2	Distanz		0 = ohne Bewertung 1 = weniger wichtig 2 = wichtig 3 = sehr wichtig		BEWERTUNGS- KRITERIEN	
3	2	2	2	1	Sabaki					
3	2	2	2	1	Tegatana					
3	2	2	2	1	Zentrum					
3	2	2	2	1	Wirksamkeit					
3	2	1	0	0	Sicherheit					
2	2	2	1	0	Harmonie					
2	2	1	0	0	Persönliche Ausstrahlung					
									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!					

Anmerkungen:

*) Prüfungsinhalte gemäß Prüfungsprogramm

**) Angriffsarten gemäß Prüfungsprogramm

2. Kyu-Grad = Nr. 1, 2 oder 3

1. Kyu-Grad = Nr. 12, 13 oder 14