



AIKIDO Prüfungsordnung

Einleitung

Das Graduierungssystem im Aikido ist vergleichbar mit anderen japanischen Kampfkünsten aufgebaut.

Es gibt sechs Schülergrade (Kyu-Grade, Mudansha), beginnend mit dem 6. Kyu (weiß) aufsteigend zum 1. Kyu (braun) (Rokyu, Gokyu, Yonkyu, Sankyu, Nikyu, Ikkyu).

Darauf folgen die Meistergrade (Dan-Grade, **Yudansha**), beginnend mit dem 1. Dan aufsteigend bis zum 4. Dan (Shodan, Nidan, Sandan, Yondan,) (Dan-Grade, **Kodansha**), Godan, Rokudan, Shichidan, Hachidan, Kudan). Der 10. Dan (Judan) wird im Aikido in der Regel nicht mehr vergeben.

Kyu – Grade (Mudansha)

Kyu – Grade im Aikido sind die Basis jeder weiteren Entwicklung in der Budo-Kunst. In dieser werden die grundlegenden Techniken des Aikidos vermittelt. Es ist die Zeit, in der die Form der Techniken wesentlicher Bestandteil der Entwicklung ist. Am Anfang legt man aus technischer Sicht mehr Wert auf das prinzipielle Verständnis der Aikido-Techniken. Der geistige Aspekt des Aikidos schwingt mit zunehmendem Fortschreiten immer deutlicher mit. Kyu-Grade werden in den japanischen Künsten sehr oft als die erste „Hürde“ des ernsthaften Bemühens, den langen Weg einer Budo-Kunst zu gehen, verstanden. Hat der Aikido -Schüler alle Stufen des Kyu-Systems erfolgreich gemeistert, beginnt die Stufe der Dan- Grade.

Dan - Grade (Yudansha)

Dan - Grade beginnen den eingeschlagenen Weg des Aikido in mehrdimensionaler Qualität weiter zu gehen. Mit dem Erreichen des Sho - Dan ist die Ernsthaftigkeit der „Meisterschüler“ dokumentiert, sich in der Kampfkunst weiter zu üben. Viele verwechseln den Sho-Dan mit dem Erreichen des Zenits in der Kampfkunst. Doch im Grunde heißt es nur, dass man die technischen Grundlagen gemeistert und sein inneres Potential so weit entwickelt hat, um den Geist des Aikidos erfahren zu können. Ab diesem Zeitpunkt beginnt die ernsthafte Auseinandersetzung mit dem Do des AIKI. Elemente wie Zanshin, Timing, Musubi etc. werden zu Kernkriterien der Danprüfungen.

Oft wird die Symbolhaftigkeit wie folgt beschrieben: Der Sho -Dan weiß zwar, dass es einen Weg des Aikidos gibt, doch er weiß nicht um das Wie des Weges. Im weiteren Verlauf seiner Ausbildung, welche sich parallel zu den Dan-Graden ausdrückt, eröffnet sich dem Aikidoka immer mehr der Weg der Budo-Kunst.

Für alle Kyu und Dan - Grade gilt, dass der Weg immer ein persönlicher Weg des Einzelnen darstellt. Dieser Weg ist unter anderem von der körperlichen Konstitution, Herkunft, Geschlecht etc. abhängig. So sollte die persönliche Entwicklung eines jeden Einzelnen ein



wichtiges Kriterium für Graduierungen sein. Allgemein gilt, dass nur durch ein regelmäßiges, ernsthaftes, beständiges Üben die Grundlage für eine erkennbare persönliche Entwicklung und damit für die Graduierungen im Aikido gegeben ist.

Programm der erforderlichen Kenntnisse für Kyu –Graduierungen

Anmerkung zur Kyu-Prüfungsordnung: Alle Techniken und Ausführungen jeweils rechts und links. Bei Vorkenntnissen sollen die Ausführungen besser sein als für eine vorangegangene Prüfung. Ist eine Technik verlangt, die in einer vorangegangenen Prüfung bereits einmal geprüft wurde, muss zu erkennen sein, dass sie nun in der Ausführung der höheren Graduierung entspricht.

Gokyu **mind. 40 Std. / 4 Monate Vorbereitungszeit bei regelmäßigem Training**

	Nage-Waza
Shiho-Nage	Ai-hanmi-Katate-tori
Irimi-Nage	Ai-hanmi-Katate-tori
Kote-Geashi	Ai-hanmi-Katate-tori
	Katame-Waza
Ikkyo	Ai-hanmi-Katate-tori, Shomen-uchi

Yonkyu **mind. 50 Std / 6 Monate Vorbereitungszeit bei regelmäßigem Training**

	Nage-Waza
Vorkenntnisse 5. Kyu	
Shiho-Nage	Gyaku-hanmi-Katate-tori, Ryote-tori, Mune-tori
Kaiten-Nage Uchi	Gyaku-hanmi-Katate-tori
Kote-Geashi	Shomen-uchi
Irimi-Nage	Shomen-uchi
	Katame-Waza
Ikkyo	Ushiro-Ryote-tori
Nikyo	Ai-hanmi-Katate-tori, Shomen-uchi

Sankyu **mind. 60 Std / 6 Monate Vorbereitungszeit bei regelmäßigem Training**

	Nage-Waza
Vorkenntnisse 4. Kyu	
Shiho-Nage	Yokomen-uchi, Ushiro-Ryote-tori
Irimi -Nage	Katate-Ryote-tori
Kote-Geashi	Shomen-tsuki-chudan
Sumi-Otoshi	Gyaku-hanmi-Katate-tori
Tenchi-Nage	Ryote-tori
	Katame-Waza
Ikkyo	Mune-tori
Nikyo	Gyaku-hanmi-Katate-tori
Sankyo	Ai-hanmi-Katate-tori, Shomen-uchi
	Buki – Waza
Ken-Suburi	Shomen Uchi, Tsuki, Kesa Giri
Jo-Suburi	Choku Tsuki; Shomen Uchi



Nikyu

mind. 60 Std. / 6 Monate Vorbereitungszeit bei regelmäßigem Training

Vorkenntnisse 3. Kyu

Nage-Waza	
Irimi -Nage	Ushiro-Ryote-tori
Kote-Geashi	Yokomen-uchi, Ushiro-Ryote-tori
Sumi-Otoshi	Shomen Uchi
Kaiten-Nage-Soto	Shomen-tsuki-chudan
Koshi-Nage	Gyaku-hanmi-Katate-tori
Kokyu-Nage	Gyaku-hanmi-Katate-tori, Ushiro-Ryote-tori
Juji-Garami	Ushiro-Ryote-tori
Katame-Waza	
Ikkyo	Katate-Ryote-tori
Sankyo	Gyaku-hanmi-Katate-tori
Yonko	Ai-hanmi-Katate-tori, Shomen Uchi
Buki – Waza	
Ken-Suburi	Yokomen Uchi / Gyaku Yokomen, Kiri Kaeshi, Kote Giri
Jo-Suburi	Yokomen Uchi / Gyaku Yokomen

Ikkyu

mind. 80 Std. 6 Monate Vorbereitungszeit bei regelmäßigem Training

Vorkenntnisse 2. Kyu Einen Vorbereitungslehrgang beim techn.Leiter

Nage-Waza	
Irimi -Nage	Yokomen-uchi
Kote-Geashi	Ushiro-katate-tori-kubi-shime
Kaiten-Nage-Soto	Gyaku-hanmi-Katate-tori, Shomen-uchi
Koshi-Nage	Shomen-uchi, Ushiro-katate-tori-kubi-shime
Kokyu-Nage	Ushiro-katate-tori-kubi-shime, Ushiro-eri-tori, Ushiro-kakae-tori
Juji-Garami	Katate-Ryote-tori
Aiki-Otoshi	Ushiro-ryokata-tori
Katame-Waza	
Ikkyo	Yokomen Uchi
Nikyo	Mune-tori
Sankyo	Ushiro-Ryote-tori
Yonko	Gyaku-hanmi-Katate-tori
Buki – Waza	
Ken-Suburi	Shiho Giri
Jo-Suburi	Hasso Gaeshi



Programm der erforderlichen Kenntnisse für DAN -Graduierung

Bei Dan-Prüfungen, soll von einer Verschulung der Prüfung Abstand genommen werden. Der Prüfling zeigt in einer Demonstration seinen Entwicklungsstand. Die Demonstration soll dem Niveau des angestrebten DAN-Grades entsprechen und das Technikspektrum sollte zunehmend breiter gefächert sein. Bei der Prüfung zum Sho-Dan soll der Uke den 1. Kyu besitzen. Bei den darauf folgenden Prüfungen sollte der Uke mindest den Sho-Dan besitzen.

Die wichtigen Elemente in einer Dan – Prüfung sind u.a:

<i>Zanshin</i>	<i>Musubi</i>	<i>Kokyu</i>	<i>Dynamik</i>	<i>Zentrum</i>
<i>Hanmi</i>	<i>Präsenz</i>	<i>Ki</i>	<i>Spontanität</i>	<i>Griffsicherheit</i>

Die Prüfungsfächer der Embu sind als Anlage in einer Tabelle dargestellt.

Sho - Dan mind. 150 Std. / 12 Monate Vorbereitungszeit bei regelmäßigem Training

Seit der Graduierung zum Ikkyu muss der Prüfling mindestens zwei Fortbildungslehrgänge beim techn. Leiter besucht haben

Die Basistechniken aus dem Kyu/Dan –Programm sollen ein Verständnis der grundlegenden Prinzipien des Aikidos in der Demonstration ausdrücken.

Besonderen Wert wird auf die korrekte Ausübung der formellen Kihon – waza gelegt.

Ni- Dan mind. 300 Std. / 24 Monate Vorbereitungszeit bei regelmäßigem Training

Seit der Graduierung zum Sho-Dan muss der Prüfling mindestens vier Fortbildungslehrgänge (2 pro Jahr) beim techn. Leiter besucht haben.

Die Demonstration soll über die Ausführung zum Sho-Dan eine Steigerung der Kriterien: Zanshin, Dynamik und Musubi deutlich erkennen lassen

San - Dan mind. 450 Std. / 36 Monate Vorbereitungszeit bei regelmäßigem Training

Seit der Graduierung zum Ni-Dan muss der Prüfling mindestens sechs Fortbildungslehrgänge (2 pro Jahr) beim techn. Leiter besucht haben

Kihon – waza soll auf einem hohen Niveau demonstriert werden

Während der Demonstration wird ein besonderes Augenmerk auf Timing, Spontanität, Präsenz und Zanshin gelegt.

Yon - Dan mind. 600 Std. / 48 Monate Vorbereitungszeit bei regelmäßigem Training

Seit der Graduierung zum San- Dan muss der Prüfling mindestens acht Fortbildungslehrgänge (2 pro Jahr) beim techn. Leiter besucht haben

Das Verständnis der Prinzipien des Aikido soll in einer Steigerung zum San-Dan demonstriert werden. Alle wichtigen Elemente wie Zanshin, Timing, Spontanität, Präsenz etc. sollen auf hohem Niveau zum Ausdruck gebracht werden. Es wird erwartet, dass eine Aikido-Technik und deren Zusammenhänge in Form einer Lehrprobe erläutert wird.



Fächer der Dan Demonstration:

	Y u d a n s h a			K o d a n s h a		
	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan	5.Dan	6.Dan
<i>Embu</i>						
<i>Tai - Waza</i>						
Nage-Waza	x	x	x	x	x	x
Ushiro-Waza	x	x	x	x	x	x
Katame-Waza	x	x	x	x	x	x
Ikkyo-Yonkyo (Kata)	Shomen	x	Yokomen	x	x	x
Suwari-Waza	x	x	x	x	x	x
Hanmi Hantachi		x	x	x	x	x
Kokyo Waza	x	x	x	x	x	x
Henka-Waza			x	x	x	x
Kaeshi-Waza			x	x	x	x
<i>Randori</i>						
Jiyu-Waza (2 Uke)	x					
Jiyu-Waza (2 Uke)		x				
Jiyu-Waza (3 Uke)			x			
Jiyu-Waza (3 Uke)				x	x	x
<i>Buki-Waza</i>						
Tanto-Dori	x	x	x	x	x	x
Jo-Waza	x	x	x	x	x	x
Jo-Dori	x	x	x	x	x	x
Ken-Waza	x	x	x	x	x	x
Tachi-Dori	x	x	x	x	x	x
<i>Aiki-Ken & Jo</i>						
Kumi-Jo	1	+1	+1	+1	+1	+1
Kumi-Tachi	1	+1	+1	+1	+1	+1
Ken tai Jo	1	+1	+1	+1	+1	+1
Jo-Kata	No. 1	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No.5
Ken-Kata	No. 1	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No.5
Lehrprobe			x	x	x	x