

Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Weiß/ Gelb

- | | | |
|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Etikette + | 1 | - Mache eine Verbeugung beim Betreten und Verlassen des Dojo |
| Dojo- | 2 | - Füße + Hände waschen ALLE direkt vor dem Training in der Umkleide. |
| Regeln | 3 | - Fuß- und Fingernägel sollen sauber und kurz sein. |
| | 4 | - Verbeuge Dich auch beim Betreten der Matte (zur Kamiza oder dem TrainerIn) |
| | 5 | - Verbeuge Dich gegenüber dem Trainingspartner bei Beginn und Ende einer Übung. |
| | 6 | - Wenn Du die Matte während des Trainings verlassen musst, sage VORHER dem TrainerIn Bescheid. |
| | 7 | - und WARTE dann bei Deiner Rückkehr auf die Matte erst am Mattenrand, der TrainerIn fordert |
| | 8 | Dich zum Betreten der Matte auf --> Beide verbeugen sich kurz zueinander :-) |
| | 9 | - Gehe IMMER freundlich und VORSICHTIG mit dem TrainingspartnerIN um. |

Kenntnisse:

Die Namen der Prüfungstechniken (weiß-gelb) verstehen und umsetzen können.
Auf der Matte sitzen (seiza) können. Den Anzug (gi) selbst anziehen und den Gürtel (Obi) binden können.
Üben von "Körperhaltung" (gerader Achse), Balance

Angriff

Technik

Ausführung

katate tori

ai hanmi – omote
ai hanmi – omote

ikkyo
kote gaeshi

mit „Schocken + Schrei (Ki-Ai)“

ukemi (Rollen)

mae
ushiro

aus dem Sitzen
(oder aus dem Stand, wenn bereits gekonnt)

Tai sabaki
shikko

aus dem Stand
auf Knien „gehen“ können

Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Gelb

Kenntnisse:

weiß/ gelb Programm
Den Obi für einen Partner binden können.
Das "Prinzip" omote und ura verstehen und erklären können.
Dojo-Regeln

Angriff

katate tori
gyaku hanmi

katate tori
katate tori

gyaku hanmi

ukemi

tai sabaki

tenkan ashi

shikko

ai hanmi – omote
omote + ura

ai hanmi – omote
ai hanmi – omote

ura

mae
ushiro

Technik

ikkyo
ikkyo

kote gaeshi
irmi nage

kokyu ho

Ausführung

verbesserte Ausführung
im Ansatz ausführen können

mit „Schocken + Schrei (Ki-Ai)“
ohne Vorbewegung – direkte Form

mit tenkan ashi Bewegung

aus dem Stand

verbesserte Ausführung

ura Aufnahme aus gyaku hanmi

verbesserte Ausführung

Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Gelb/ Orange

Kenntnisse:

weiß – gelb Programm

„Prinzip einen Angreifer „zu schonen“ – verstehen und erklären können“.

<u>Angriff</u>		<u>Technik</u>	<u>Ausführung</u>
katate tori	gyaku hanmi omote + ura	ikkyo	ausführen können
kata tori	gyaku hanmi - omote	nikyo	im Ansatz können
katate tori	ai hanmi – omote	kote gaeshi	ausführen können mit Bodenhebel
katate tori	ai hanmi – omote	irmi nage	verbesserte Ausführung
katate tori	ai hanmi - omote	shio nage	im Ansatz können
gyaku hanmi	ura	kokyu ho	ausführen können
tai sabaki			Stand und auf „Knien“ ausführen können
shikko			gute Ausführung
ukemi	mae und ushiro ukemi yoko ukemi		gute Ausführung aus mae ukemi – Stand

Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Orange

Kenntnisse: weiß – gelb/ orange Programm

	<u>Angriff</u>		<u>Technik</u>	<u>Ausführung</u>
	shomen uchi	omote + ura	ikkyo	im Ansatz ausführen können
suwari waza	shomen uchi	omote + ura	ikkyo	im Ansatz ausführen können
	katate tori	omote + ura	ikkyo	im Ansatz ausführen können
	kata tori	gyaku hanmi omote + ura	nikyo	mit Bodenhebel, ausführen können
	katate tori	ai hanmi	shio nage, in omote + ura	ausführen können
	shomen uchi		irmi nage	im Ansatz ausführen können
	katate tori	gyaku hanmi	kaiten nage uchi	omote, im Ansatz können
	ryote tori	seiza	kokyu-ho	im Ansatz ausführen können
	tai sabaki subi ashi shikko			gute Ausführung gute Ausführung gute Ausführung
	ukemi	mae und ushiro ukemi yoko ukemi yoko ukemi		gute Ausführung gute Ausführung von der Hand eines Partners fallen
	katate tori		jiyu-waza	1 Angreifer, freie Verteidigung Fassangriffe – im Ansatz können

Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Orange / Grün

Kenntnisse:

weiß – orange

„Ki“ bedeutet? Ein Beispiel für eine Ki-Übungen zeigen und erklären können.

	<u>Angriff</u>		<u>Technik</u>	<u>Ausführung</u>
suwari waza	ushiro ryote tori	omote + ura	ikkyo	ausführen können
	kata tori	omote + ura	ikkyo	ausführen können
suwari waza	shomen uchi	gyaku + ai hanmi	nikyo	gute Ausführung
	kata tori	gyaku hanmi	nikyo, in omote + ura	gute Ausführung
suwari waza	kata tori	omote + ura	nikyo	ausführen können
	mune – tori	gyaku + ai hanmi	shio nage, in omote + ura	verbesserte Ausführung
yokumen uchi	katate tori	gyaku + ai hanmi	shio nage, in omote + ura	verbesserte Ausführung
	yokumen uchi		shio nage, in omote + ura	ausführen können
shomen uchi			irmi nage	ausführen können
katate tori	tsuki	ai hanmi + gyaku hanmi	kaiten nage uchi, in omote + ura	verbesserte Ausführung
	tsuki		kaiten nage uchi, in omote + ura	ausführen können
katate tori		omote	kaiten nage soto	ausführen können
	ryote tori	seiza	kokyū-ho	verbesserte Ausführung
ukemi		mae und ushiro ukemi	versch. Richtungen + Rollen	gute Ausführung
		yoko ukemi	von der Hand eines Partners fallen	gute Ausführung
katate tori			jiyu-waza	1 Angreifer, freie Verteidigung Fassangriffe – ausführen können

Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Grün

Kenntnisse:

weiß – orange/ grün

Tai sabaki, was ist das? Warum und wofür ist der sabaki wichtig?

Ein oder zwei Übungen/ Verteidigungen bei denen man den sabaki verwendet zeigen und erklären.

	<u>Angriff</u>		<u>Technik</u>	<u>Ausführung</u>
hanmi hantachi suwari waza	ushiro ryote tori		ikkyo, in omote + ura	verbesserte Ausführung
	katate tori	ai hanmi	ikkyo, in omote + ura	ausführen können
suwari waza	Katia tori	gyaku + ai hanmi	nikyo, in omote + ura	ausführen können
	shomen uchi	gyaku + ai hanmi	nikyo, in omote + ura	gute Ausführung
	kata tori	gyaku hanmi	nikyo, in omote + ura	gute Ausführung
suwari waza	kata tori	omote + ura	nikyo, in omote + ura	ausführen können
	katate tori	ai hanmi	sankyo, omote + ura	ausführen können
ryote tori ushiro ryote tori shomen uchi	ryote tori	gyaku + ai hanmi	shio nage, in omote + ura	ausführen können
	ushiro ryote tori	gyaku + ai hanmi	shio nage, in omote + ura	ausführen können
	shomen uchi		shio nage, in omote + ura	ausführen können
ryote tori ryote tori katate tori	ryote tori	ai hanmi + gyaku hanmi	irmi nage	verbesserte Ausführung
	ryote tori	ai hanmi + gyaku hanmi	tenchi nage	ausführen können
	katate tori	ai hanmi + gyaku hanmi	kaiten nage uchi, in omote + ura	verbesserte Ausführung
tsuki		kaiten nage uchi, in omote + ura	verbesserte Ausführung	
katate tori	omote		kaiten nage soto	verbesserte Ausführung
ukemi	mae und ushiro ukemi yoko ukemi Freier Fall		alle Richtungen+ über Hindernisse von der Hand eines Partners fallen aus allen Techniken bis Grün	gute Ausführung gute Ausführung „frei Fallen“ können
katate tori			jiyu-waza	1 Angreifer, freie Verteidigung Fassangriffe – verbesserte Ausführung

Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Grün/ Blau

Kenntnisse:

weiß – grün

Was bedeutet „Zentrum“ im Aikido? Wie können wir ein gutes Zentrum im Aikido erreichen? Am Bsp. einer Übung erklären.

	<u>Angriff</u>		<u>Technik</u>	<u>Ausführung</u>
hanmi hantachi suwari waza	shomen uchi		ikkyo bis sankyo, omote + ura	ausführen können
	katate tori	ai hanmi + gyaku hanmi	ikkyo bis sankyo, omote + ura	ausführen können
	kata tori	ai hanmi + gyaku hanmi	ikkyo bis sankyo, omote + ura	ausführen können
	ryote tori	gyaku + ai hanmi	shio nage, in omote + ura	verbesserte Ausführung
	ushiro ryote tori	gyaku + ai hanmi	shio nage, in omote + ura	verbesserte Ausführung
	shomen uchi		shio nage, in omote + ura	verbesserte Ausführung
	tsuki		shio nage, in omote + ura	ausführen können
	shomen uchi		irmi nage	verbesserte Ausführung
	ryote tori	ai hanmi + gyaku hanmi	irmi nage	verbesserte Ausführung
	ryote tori	ai hanmi + gyaku hanmi	tenchi nage	ausführen können
	katate tori	ai hanmi + gyaku hanmi	kaiten nage uchi, in omote + ura	gute Ausführung
	tsuki		kaiten nage uchi, in omote + ura	gute Ausführung
	katate tori		kaiten nage soto, in omote	gute Ausführung
	ukemi	mae und ushiro ukemi yoko ukemi Freier Fall	alle Richtungen+ über Hindernisse von der Hand eines Partners fallen aus allen Techniken bis Grün/ Blau	gute Ausführung gute Ausführung „frei Fallen“ können
	shomen uchi		jiyu-waza	1 Angreifer, freie Verteidigung Wurftechniken
<u>Waffen</u>		jo waza	1 Kata nach Wahl	ausführen können
		ken waza	1 Kata nach Wahl	ausführen können
	tsuki	tanto waza	ikkyo	ausführen können

Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

**Blau
(Hakama)**

Kenntnisse:

weiß – grün/ blau

Erzähle ein wenig was Du über Aikido weißt...

z. B. welche Bücher, Filme, Dir gefallen haben – oder nicht – warum :-)

Woher kommt Aikido, wie ist es entstanden, welche anderen Budo Künste sind z. B. im Aikido zu finden....

		<u>Angriff</u>	<u>Technik</u>	<u>Ausführung</u>
suwari waza hanmi hantachi	kata tori		ikkyo bis yonkyo, in omote + ura	ausführen können
	shomen uchi		ikkyo bis yonkyo, in omote + ura	ausführen können
	katate tori	ai hanmi + gyaku hanmi	ikkyo bis yonkyo, in omote + ura	verbesserte Ausführung
	3 versch. Angriffe	ai hanmi + gyaku hanmi	shio nage, in omote und ura	ausführen können
	ushiro ryote tori		shio nage, in omote und ura	ausführen können
	ushiro ryote tori		irmi nage	gute Ausführung
	ushiro ryote tori		kote gaeshi	gute Ausführung + Bodenhebel
	shomen-uchi		koshi nage, in omote + ura	ausführen können
	katate tori		kaiten nage soto, in omote + ura	ausführen können
	ryote tori	ai hanmi + gyaku hanmi	tenchi-nage	verbesserte Ausführung
	ryote tori	taichi und suwari waza	kokyū ho	verbesserte Ausführung
	ukemi	Alle Arten von ukemi mit und ohne Partner, über Hindernisse etc.		freier Fall – sehr gute Ausführungen
	shomen uchi		jiyu-waza	1 Angreifer, freie Verteidigung
	yokumen uchi			Wurftechniken
	tsuki			verbesserte Ausführung

Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

**Blau
(Hakama)**

	<u>Angriff</u>		<u>Technik</u>	<u>Ausführung</u>
<u>Waffen</u>		jo waza	1 Katia nach Wahl	verbesserte Ausführung
	tsuki	jo waza	1 Technik nach Wahl jo abnehmen	ausführen können
	tsuki	jo waza	1 Technik nach Wahl jo führen	ausführen können
		ken waza	1 Katia nach Wahl	verbesserte Ausführung
	shomen uchi	ken waza	1 Technik nach Wahl Ken abnehmen	ausführen können
	shomen uchi	ken waza	1 Technik nach Wahl Ken führen	ausführen können
	tsuki	tanto waza	1 Technik nach Wahl	verbesserte Ausführung
	tsuki	tanto waza	kote-gaeshi	ausführen können

Zwischen den einzelnen Prüfungen sind mind. 6 Monate (mind. 50 Übungsstunden) einzuhalten, im Einzelfall entscheidet der Dojo-Leiter

Alle Techniken aus früheren Kyu Graden können erneut Inhalt einer Prüfung sein.

Änderungen des Prüfungsprogramms, während einer Prüfung, liegen im Ermessen des Prüfers.

**Shinbu-Ryu Aikido Hannover
Thorsten Sander
Dojo-Leiter
Januar.2016**

