

# Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

## Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

### Technik

### Angriff

5. Kyu  
gelb

Dojo-Regeln

kennen und anwenden

ikkyo

shomen-uchi

ikkyo

ai-hanmi-katate-tori

shio-nage

katate tori

irimi-nage

shomen-uchi

kokyu-ho

seiza

ryote-tori

ukemi

mae-ukemi

ukemi

ushiro – ukemi

tai sabaki

irimi/ tenkan

# Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

## Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

4. Kyu  
orange

### Technik

Vorkenntnisse:

ikkyo

ikkyo

ikkyo

nikyo

shio-nage

shio-nage

irimi-nage

ude-kimi-nage

kote-gaeshi

kokyu-ho

ukemi

jiyu-waza

suwari-waza:

seiza

...wie 5. Kyu

Fassangriffe

### Angriff

5. Kyu

gyaku-hanmi-katate-tori

ryote-tori

shomen-uchi

kata-tori

yokumen-uchi

gyaku-hanmi-katate-tori

shomen-uchi

ai-hanmi-katate-tori

ai-hanmi-katate-tori

ryote-tori

yoku ukemi

1 Angreifer

langsam, freie Verteidigung

# Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

## Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

3. Kyu  
grün

### Technik

Vorkenntnisse:

ikkyo  
nikyo  
sankyo  
yonkyo

jede Technik  
aus:

shio-nage  
kote-gaeshi

jede Technik  
aus:

irimi-nage

Technik aus:

tenchi-nage  
ikkyo  
ikkyo + nikyo

hanmi hantachi  
suwari waza

ukemi:

...wie 5. + 4. Kyu

### Angriff

5. + 4. Kyu

shomen uchi  
gyaku-hanmi-katate-tori  
ryote-tori  
ushiro-ryote-tori

ryote-tori  
ushiro-ryote-tori  
yokumen-uchi  
ryote-tori  
shomen-uchi  
tsuki

ryote-tori  
shomen-uchi  
kata-tori

Freier Fall

# Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

## Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

3. Kyu  
grün

### Technik

jo waza  
ken-waza

tanto  
tanto  
jiyu-waza:

tsuki

tsuki

Fassangriffe

### Angriff

1 Kata nach Wahl

1 Kata nach Wahl

kote-gaeshi

ikkyo

1 Angreifer

langsam, fließende freie Verteidigung

# Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

## Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

2. Kyu  
blau  
Hakama

### Technik

Vorkenntnisse:

ikkyo  
nikyo  
sankyo  
yonkyo

shio-nage

irimi-nage  
kote-gaeshi

kaiten-nage  
soto + uchi  
tenchi-nage  
koshi nage  
sumi otoshi

jede Technik  
aus:  
taichi + suwari waza

hanmi hantachi

jede Technik  
aus:

jede Technik  
aus:

### Angriff

5. bis 3. Kyu

kata-tori  
shomen uchi

katate tori

shomen uchi  
tsuki  
ushiro-ryote-tori

katate tori  
shomen uchi  
ryote-tori  
shomen-uchi  
gyaku-hanmi-katate-tori

# Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

## Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

2. Kyu  
blau  
Hakama

### Technik

ushiro – waza

kokyu-ho

ukemi:

jo waza

ken-waza

tanto

tanto

jiyu-waza:

seiza

...wie 5. + 4. Kyu

1 Kata nach Wahl

1 Kata nach Wahl

yokumen uchi

tsuki

tsuki

Fass- + Schlagangriffe

### Angriff

2 Techniken nach Wahl

ryote-tori

frei Fallen aus allen Position können

1 Technik jo „führen+ abnehmen“

1 Technik Ken „führen+ abnehmen“

gokyu

kote-gaeshi

ikkyo

1 Angreifer

fließende Verteidigung

Partner muss den freien Fall sicher beherrschen !

1. Kyu  
braun

# Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

## Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

### Technik

Vorkenntnisse:

ikkyo  
nikyo  
sankyo  
yonkyo

gokyo

shio-nage  
irimi-nage  
kote-gaeshi

irimi-nage  
kote-gaeshi  
kaiten-nage

tenchi-nage  
sumi otoshi  
juji garami

jede Technik  
aus:  
taichi + suwari waza

jede Technik aus:  
hanmi hantachi

jede Technik aus:

### Angriff

5. bis 2. Kyu

yokumen-uchi  
kata-tori

shomen uchi

katate tori  
ryote-tori  
shomen uchi

shomen uchi  
tsuki  
katate tori

ushiro ryote tori  
tsuki  
ryote-tori

# Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

## Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

1. Kyu  
braun

### Technik

koshi nage

die Technik aus:

ushiro – waza

eri tori kubi shime  
kakaie tori

kokyu nage

kokyu-ho

ryote-tori

jiyu-waza

Schlag- und Fassangriffe

### Angriff

ryote-tori  
ushiro ryote tori  
shomen uchi  
tsuki

2 Techniken nach Wahl

tsuki  
shomen uchi  
suwari + taichi waza

1 – 2 Angreifer  
„fließende“ Ausführung  
Partner muss den freien Fall sicher beherrschen !



# Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

## Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

1. Kyu  
braun

### Technik

jo-waza

shomen-uchi, tsuki  
freier Angriff

ken-waza

shomen-uchi, yokumen-uchi  
freier Angriff

tanto

tanto

tanto

shomen-uchi oder tsuki

### Angriff

2 Kata's nach Wahl:  
je 1 Technik jo führen  
2 Technik jo abnehmen

2 Kata's nach Wahl:  
Je 1 Technik ken führen  
2 Techniken ken abnehmen

kote-gaeshi

koshi-nage

ude kimi nage

# Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

## Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

### Technik

### Angriff

DAN

Vorkenntnisse :

5. bis 1. Kyu

**Alle Techniken im stehen, sitzen und stehen/ sitzen. Alle Formen des Angriffs – Schläge, Stöße, alle Fassangriffe – Ellbogen, Handgelenke, Griffe, zur Schulter, Hals etc. Die Angriffe können aus allen Richtungen erfolgen - frontal, seitlich oder in den Rücken, die auszuführenden Techniken sind selbständig anzupassen.**

**Der/ die Prüfungspartner müssen den freien Fall, sowie die entsprechenden Waffen Kata´s gut beherrschen.**

ikkyo – gokyu  
ushiro – waza

alle Techniken in  
„fließender“ Vorführung

ushiro ryote tori men uchi  
2 Techniken nach Wahl

jiyu-waza

freier Angriff

2 Angreifer, fließende, freie Ausführung

jo-waza  
jo-waza  
jo-waza

3 Techniken nach Wahl\*  
3 Kata´s nach Wahl  
25er oder 31er Kata

DAN

## Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

### Erwachsen und Jugendliche\*

\* Jugendliche mind. 14 Jahre

#### Technik

ken-waza

ken-waza

tanto

jeweils freier Angriff

#### Angriff

3 Kata´s nach Wahl

3 Techniken nach Wahl\*

3 Techniken nach Wahl\*

\* „Abnehmen und/ oder Führen“

Alle Techniken werden soweit möglich, in omote und ura ausgeführt und geprüft. Im Schnitt kann nach jeweils ca. 50 Praxistagen zw. den Prüfungen, die nächste Prüfung absolviert werden, vorbehaltlich der Zustimmung des Dojo-Leiters/ Prüfers. Die Techniken aus früheren Prüfungen 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**