

Shinbu-ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Weiß/ Gelb

- Etikette +
Dojo-
Regeln
- 1 Mache eine Verbeugung beim Betreten und Verlassen des Dojo
 - 2 Hände und Füße waschen, Pflicht für ALLE direkt vor dem Training im Waschraum
(alternativ können saubere Socken und Mattenschuhe getragen werden – in schwarz oder weiß)
 - 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 WARE dann bei Deiner Rückkehr auf die Matte erst am Mattenrand, der TrainerIn fordert Dich zum Betreten der Matte auf --> Beide verbeugen sich kurz zueinander :-)
 - 8 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

<u>Angriff</u>	<u>Technik</u>	<u>Ausführung</u>
katate tori	ai hanmi ai hanmi	omote omote
ukemi (Rollen)	ikkyo kote gaeshi	mit „Schocken + Schrei (Ki-Ai)“
tai sabaki shikko	mae ushiro	aus dem Sitzen (oder aus dem Stand, wenn bereits gekonnt) 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

Technik

Ausführung

katate tori
katate tori

ai hanmi
gyaku hanmi

omote
omote + ura

ikkyo
ikkyo

verbesserte Ausführung
im Ansatz ausführen können

katate tori
katate tori

ai hanmi
ai hanmi

omote
omote

kote gaeshi
irmi nage

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

katate tori

gyaku hanmi

ura

kokyu ho

mit tenkan ashi Bewegung

ukemi

mae
ushiro

aus dem Stand
aus dem Stand

sabaki

verbesserte Ausführung

tenkan ashi

ura Aufnahme aus gyaku hanmi

shikko

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“.

Angriff

katate tori	gyaku hanmi	omote + ura
kata tori	gyaku hanmi	omote
katate tori	ai hanmi	omote
katate tori	ai hanmi	omote
katate tori	ai hanmi	omote
katate tori	gyaku hanmi	ura
sabaki		
shikko		
ukemi		mae + ushiro
ukemi		yoko ukemi

Technik

ikkyo
nikyo
kote gaeshi
irmi nage
shio nage
kokyu ho

Ausführung

ausführen können
im Ansatz können
ausführen können mit Bodenhebel
verbesserte Ausführung
im Ansatz können
ausführen können
Stand und auf „Knien“ ausführen können
gute Ausführung
gute Ausführung
aus der Vorwärtsrolle heraus

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	gyaku + ai hanmi	omote + ura	ikkyo	im Ansatz ausführen können
suwari waza	shomen uchi		omote + ura	ikkyo	im Ansatz ausführen können
	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	ikkyo	im Ansatz ausführen können
	kata tori	gyaku hanmi	omote + ura	nikyo	mit Bodenhebel, ausführen können
	katate tori	ai hanmi	omote + ura	shio nage	ausführen können
	shomen uchi	gyaku + ai hanmi	omote	irmi nage	im Ansatz ausführen können
	katate tori	gyaku hanmi	omote	kaiten nage uchi	im Ansatz ausführen 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	gyaku + ai hanmi		jiyu-waza	1 Angreifer, freie Verteidigung langsam

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.

Sabaki zeigen und erklären – welche Formen gibt es?

Angriff

Technik

Ausführung

suwari waza	ushiro ryote tori		omote + ura	ikkyo	ausführen können	
	kata tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura		ikkyo	ausführen können
	shomen uchi	gyaku + ai hanmi	omote + ura	nikyo	gute Ausführung	
	kata tori	gyaku hanmi	omote + ura		nikyo	gute Ausführung
	mune – tori	ai hanmi	omote + ura	shio nage	verbesserte Ausführung	
	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura		shio nage	verbesserte Ausführung
	yokumen uchi	gyaku + ai hanmi	omote + ura		shio nage	verbesserte Ausführung
	shomen uchi		omote	irmi nage	ausführen können	
	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	kaiten nage uchi	verbesserte Ausführung	
	tsuki	gyaku + ai hanmi	omote + ura		kaiten nage uchi	ausführen können
seiza	katate tori	ai hanmi	omote	kaiten nage soto	im Ansatz ausführen können	
	ryote tori					kokyu-ho
	ukemi		mae und ushiro ukemi yoko ukemi	versch. Richtungen + Rollen von der Hand eines Partners fallen	gute Ausführung gute Ausführung	
	katate tori	gyaku + ai hanmi		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		omote + ura	ikkyo	verbesserte Ausführung
	katate tori	ai hanmi	omote + ura	ikkyo	ausführen können
suwari waza	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	ikkyo	ausführen können
	shomen uchi	gyaku + ai hanmi	omote + ura	nikyo	gute Ausführung
	kata tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	nikyo	gute Ausführung
	kata tori		omote + ura	nikyo	ausführen können
	katate tori	ai hanmi	omote + ura	sankyo	ausführen können
	ryote tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	shio nage	ausführen können
	ushiro ryote tori		omote + ura	shio nage	ausführen können
	shomen uchi		omote + ura	shio nage	ausführen können
	ryote tori	gyaku + ai hanmi		irmi nage	verbesserte Ausführung
	ryote tori	gyaku + ai hanmi		tenchi nage	ausführen können
	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	kaiten nage uchi	verbesserte Ausführung
	tsuki			kaiten nage uchi	verbesserte Ausführung
	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote	kaiten nage soto	verbesserte Ausführung
	ukemi		mae und ushiro ukemi	alle Richtungen+ über Hindernisse	gute Ausführung
			yoko ukemi	von der Hand eines Partners fallen	gute Ausführung
			Freier Fall	aus allen Techniken bis Grün	„frei Fallen“ können
	katate tori	gyaku + ai hanmi		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/ KI“ 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	gyaku + ai hanmi	omote + ura	ikkyo bis sankyo	ausführen können
	katate tori	ai hanmi	omote + ura	ikkyo bis sankyo	ausführen können
	kata tori	ai hanmi	omote + ura	ikkyo bis sankyo	ausführen können
	ryote tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	shio nage	verbesserte Ausführung
	ushiro ryote tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	shio nage	verbesserte Ausführung
	shomen uchi tsuki			shio nage	verbesserte Ausführung
	shomen uchi ryote tori	gyaku + ai hanmi gyaku + ai hanmi		irmi nage irmi nage	ausführen können
	ryote tori	gyaku + ai hanmi		tenchi nage	verbesserte Ausführung
katate tori tsuki	gyaku + ai hanmi gyaku + ai hanmi	omote + ura omote + ura	kaiten nage uchi kaiten nage uchi	ausführen können	
katate tori	gyaku + ai hanmi	omote	kaiten nage soto	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	gyaku + ai hanmi		jiyu-waza	1 Angreifer, freie Verteidigung Wurf- und Fasstechniken	
<u>Waffen</u>					
		jo waza ken waza tanto waza	1 Kata nach Wahl 1 Kata nach Wahl ikkyo	ausführen können ausführen können ausführen können	
	tsuki				

Shinbu-ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Blau (Hakama)	Kenntnisse:				
		weiß – grün/ blau Erzähle was Du über Aikido weißt... evtl. 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>
hanmi hantachi suwari waza	kata tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	ikkyo bis yonkyo	ausführen können
	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	ikkyo bis yonkyo	verbesserte Ausführung
	shomen uchi	gyaku + ai hanmi		ikkyo bis yonkyo	ausführen können
	ushiro ryote tori		omote + ura	shio nage	ausführen können
	2 Angriffe nach Wahl	gyaku + ai hanmi	omote + ura	shio nage	ausführen können
	ushiro ryote tori		omote	irmi nage	gute Ausführung
	ushiro ryote tori			kote gaeshi	gute Ausführung + Bodenhebel
	shomen-uchi	gyaku + ai hanmi	omote + ura	koshi nage	ausführen können
	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	kaiten nage soto	ausführen können
	ryote tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	tenchi-nage	verbesserte Ausführung
ryote tori		taichi und suwari waza	kokyu 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			jiyu-waza	Wurf- und Fasstechniken	
tsuki			jiyu-waza	verbesserte Ausführung	

Shinbu-ryu Aikido Hannover

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

**Blau
(Hakama)**

<u>Waffen</u>	<u>Angriff</u>		<u>Technik</u>	<u>Ausführung</u>
	tsuki	jo waza	1 Kata nach Wahl	verbesserte Ausführung
	tsuki	jo waza	1 Technik nach Wahl jo abnehmen	ausführen können
		jo waza	1 Technik nach Wahl jo führen	ausführen können
	shomen uchi	ken waza	1 Kata nach Wahl	verbesserte Ausführung
	shomen uchi	ken waza	1 Technik nach Wahl Ken abnehmen	ausführen können
		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.

**Inbus-Ryu Aikido Hannover
Thorsten Sander
Dojo-Leiter
Juli.2020**

