







<b>Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover</b>				
		<b>Erwachsene und Jugendliche*</b>		
		* Jugendliche mind. 14 Jahre		
<b>2. Kyu blau</b>	<b>Vorkenntnisse:</b>	<b>5. bis 3. Kyu</b>		
<b>Hakama</b>	<b>Angriff</b>			<b>Technik</b>
hanmi hantachi	katate tori		omote + ura	shio-nage
taichi + suwari waza	Kata-tori oder shomen uchi		omote + ura	ikkyo bis yonkyo
taichi waza	shomen uchi		omote + ura	ude kimi- und Irimi-nage, kote-gaeshi,
taichi waza	tsuki		omote + ura	ude kimi- und Irimi-nage, kote-gaeshi,
taichi waza	ushiro-ryote-tori		omote + ura	ude kimi- und Irimi-nage, kote-gaeshi,
taichi waza	katate tori		omote + ura	Kaiten-nage (soto + uchi) _ tenchi- und koshi nage
taichi waza	ryote-tori		omote + ura	Kaiten-nage (soto + uchi) _ tenchi- und koshi nage
taichi waza	shomen uchi		omote + ura	Kaiten-nage (soto + uchi) _ tenchi- und koshi nage
taichi waza	katate-tori		omote + ura	sumi otoshi
taichi waza + seiza	ryote-tori			kokyu-ho
taichi waza	ushiro – waza		omote + ura	2 Techniken nach Wahl
<b>ukemi</b>			<b>freies Fallen aus allen Techniken und Positionen</b>	
<b>Waffen:</b>				
Jo	führen	z. B. shio nage zeigen		1 Technik nach Wahl
Jo	abnehmen	z. B. Shomen uchi oder tsuki		1 Technik nach Wahl
Jo	Kata			1 Kata nach Wahl
Ken	führen	z. B. Kaiten nage uchi zeigen		1 Technik nach Wahl
Ken	abnehmen	z. B. ude kimi nage, kokyu-ho		1 Technik nach Wahl
Ken	Kata			1 Kata nach Wahl
tanto	gokyu			ikkyo
tanto	tsuki			kote-gaeshi
<b>jiyu-waza</b>	Fass- + Schlagangriffe		1 Angreifer	fließende Verteidigung
				Beide Partner müssen den freien Fall sicher beherrschen!



