

PRÜFUNGSPROGRAMM

Aiki Dojo

ando 2017

1. DAN

Seite 1

TACHI WAZA

Ai hanmi katate tori

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Shiho nage
Ude kime nage
Kote gaeshi
Irimi nage
Koshi nage
Sumi otoshi

Katate tori

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Shiho nage
Ude kime nage
Kote gaeshi
Irimi nage
Sokumen Irimi Nage
Tenchi nage
Kaiten nage
Kokyu nage
Sumi otoshi
Ude garami

Kata tori

Ikkyo
Nikyo
Sokumen Irimi Nage

Katate ryote tori

Ikkyo
Nikyo
Ude kime nage
Kote gaeshi
Irimi nage
Sokumen Irimi Nage [Naname
kokyu nage (Kokyu ho)]
Kokyu nage
Jiu waza

Ryote tori

Ikkyo
Shiho nage
Ude kime nage
Kote gaeshi
Irimi nage
Tenchi nage
Kokyu nage
Koshi nage

Kata tori men uchi

Ikkyo
Shiho nage
Kote gaeshi
Irimi nage
Kokyu nage

Mune tori

Shiho nage
Sokumen Irimi Nage

Shomen uchi

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Gokyo
Uchi kaiten sankyo
Kote gaeshi
Irimi nage
Kokyu nage

Yokomen uchi

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Gokyo
Shiho nage
Kote gaeshi
Irimi nage
Kokyu nage

PRÜFUNGSPROGRAMM

Aiki Dojo

ando 2017

1. DAN

Seite 2

Chudan tsuki
Kote gaeshi
Kaiten nage
Irimi nage
Ushiro kiri otoshi

Jodan tsuki
Jiu waza

SUWARI WAZA

Shomen uchi
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Kote gaeshi
Irimi nage

Yokomen uchi
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Kote gaeshi
Irimi nage

Kata tori
Ikkyo
Nikyo

Ryote tori
Kokyu ho

HANMI HANDACHI WAZA

Katate tori
Ikkyo
Kaiten nage
Shiho nage
Sumi otoshi
Kokyu nage

Ryote tori
Shiho nage

A: **Solide Grundschule Basic**

B: # Dynamik (lange Formen ->Wasser)
Haltung (körperl. / geistige Ruhe)

USHIRO WAZA

Ushiro ryote tori
Ikkyo
Nikyo
Hiji kime osae
Sankyo
Yonkyo
Kote gaeshi
Shiho nage
Irimi nage
Sokumen Irimi Nage
Kokyu nage
Koshi nage
Juji garami

Ushiro ryo kata tori
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Sokumen Irimi Nage
Kokyu nage
Aiki otoshi

Ushiro katate tori kubi shime
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Kokyu nage

JO DORI

Tsuki
Jiu waza 10 Techniken

JO NAGE WAZA

Ryote tori
Jiu waza 7 Techniken

RANDORI mit 2 Angreifern

(nacheinander angreifend)

Ryo kata tori
Jiu waza
Shomen uchi
Jiu waza

Position (Winkel der Endphase)
Distanz