

PRÜFUNGSPROGRAMM

Aiki Dojo

ando 2017

2. DAN Seite 1

TACHI WAZA

Ai hanmi katate tori

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Yonkyo

Hiji Kime Osae

Ude Garami

Shiho nage

Ude kime nage

Kote gaeshi

Irimi nage

Koshi nage

Sumi otoshi

Jiu waza

Katate tori

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Shiho nage

Ude kime nage

Kote gaeshi

Irimi nage

Sokumen Irimi Nage

Tenchi nage

Kaiten nage

Kokyu nage

Sumi otoshi

Ude garami

Jiu waza

Kata tori

Ikkyo

Nikyo

Jiu waza

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

Jiu waza

Kata tori men uchi

Ikkyo

Shiho nage

Kote gaeshi

Irimi nage

Kokyu nage

Jiu waza

Mune tori

Shiho nage

Sokumen Irimi Nage

Shomen uchi

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Gokyo

Uchi kaiten sankyo

Kote gaeshi

Irimi nage

Kokyu nage

Jiu waza

Yokomen uchi

(direct + dynamic Eingang)

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Shiho nage [dyn+direct+up]

Kote gaeshi

Irimi nage

Kokyu nage

Jiu waza

PRÜFUNGSPROGRAMM

Aiki Dojo

ando 2017

2. DAN Seite 2

Chudan tsuki
Kote gaeshi
Kaiten nage
Irimi nage
Ushiro kiri otoshi
Ikkyo
Jiu waza

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
Jiu waza
Ryote tori
Shiho nage

USHIRO WAZA

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

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

Ushiro katate tori kubi shime
Hiji Kime Osae
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Kokyu nage
Koshi nage
Jiu waza

Ken

Aiki Ken 10 Techniken
Ken-Jiutsu 5 Techniken
Kumi Ken 5 Techniken [min.3 Angriffe]

RANDORI mit 2 Angreifern

(gleichzeitig fassend angreifen)
katate tori Jiu waza 5 Techniken

mit 3 Angreifen

(nacheinander schlagend, der gleiche Angriff)

A: Grundschule mit **Kontrolle des Angreifers**

B: # Dynamik (starke Formen ->Feuer abwechselnd mit langen Formen ->Wasser)

Position Haltung (körperl. /geistige Ruhe) # Distanz

Kontrolle des Raumes (+ der Situation) (# Stärke + Gewaltfreiheit)

Erläuterung:

Kumi Ken Partnerübungen. Schlag – Konter Abfolgen (Literatur siehe Saito)

Aiki-Ken fließende weiche Formen.

Mit der Kraft arbeiten, mit dem Partner spielen. Die angreifende Kraft umlaufen.
(Literatur: französische Bücher Tissier)

Ken-Jiutsu kraftvolle die Zentrumslinie beherrschende Techniken.

Ken-Jiutsu Kata 5 Elemente „Kreuzschläge“ (Tissier 1. Serie)

Ukes Angriffe: Shomen und Tsuki.

I.1. Angriff Shomen

Nage im Augenblick des anhebenden Ken (ukes).

Intensiver Aufwärtsschnitt mit Schritt zur Seite. (nach rechts ? oder links ?)

Auf schlagendes Ken (ukes) Abwärtsschnitt durch Nage

I.2. Angriff

I.3. Angriff Shomen

Nage wegfegen Zentrum einsetzen.

I.4. Angriff Tsuki

Nage wegfegen Zentrum einsetzen.

I.5. Angriff [Yokomen] zur Erleichterung Shomen

Nage mit Kesa Geri Ken (ukes) wegfegen.

Beim Nachschlagen links vor.