

PRÜFUNGSPROGRAMM

Aiki Dojo

3. DAN Seite 1 ando509

TACHI WAZA

Ai hanmi katate tori

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

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
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
Koshi 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

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

3. DAN

Seite 2 ando509

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

SUWARI WAZA *ersten Eindruck verstärken deutlich + konsequent*

Shomen uchi
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Kote gaeshi
Irimi nage
Jiu waza
Yokomen uchi
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Kote gaeshi
Irimi nage
Jiu waza
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
Yonkyo
Kote gaeshi
Shiho nage
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
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Kokyu nage
Koshi nage
Jiu waza

Jo Jutsu

- **Techniken** (Stock gegen Stock)
- **Abwehr von 4 bis 7 Angriffen mit Konter**

Bokken Entwaffnung
Jiu Waza

RANDORI

mit 3 Angreiferen
Tsuki Jiu Waza
wechselnde Angriffe Jiu Waza

A: Grundschule – Dominanz *Dichte zu Uke verstärken* (Ukes Raum einengen)

B: # Dynamik (starke + fließende Formen) # Position # Führung + Dominanz

Haltung (körperl./geistige Ruhe) # Distanz + Nähe + Atemi