



Kyū-Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung der Aikido-Gemeinschaft Heidelberg e.V. entspricht der Prüfungsordnung der Aikido Föderation Deutschland (<https://www.aikido-foederation.de/downloads/>).

Das Graduierungssystem der Aikido Föderation Deutschland ist unterteilt in **Kyū-** (jap. Mudansha) und **Dan-Grade** (jap. Yūdansha). Es orientiert sich an der Praxis des Aikidō-Weltverbandes Aikikai.

Die erste Graduierung und damit der Einstieg in das Graduierungssystem ist der 5. Kyū. Der 2. Kyū berechtigt zum Tragen des Hakama, dem traditionellen japanischen Hosenrock. Der erste Dan (japan. Shodan / Sho bedeutet Anfang, Beginn) berechtigt zum Tragen eines schwarzen Gürtels zusammen mit dem Hakama.

Nachfolgend sind die Kriterien für die Kyū-Prüfungen aufgeführt. Die Voraussetzungen und Regeln für die Dan-Prüfungen der Aikido Föderation Deutschland sind auf deren Homepage zu finden (<https://www.aikido-foederation.de/downloads/>).

Hinweise zur Benutzung

Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Techniken der vorangegangenen Grade können Inhalt der Prüfung sein. Die individuellen physischen Voraussetzungen der Prüflinge sollten berücksichtigt werden.

Kyū Prüfungstechniken

5. Kyū

Voraussetzung: 6 Monate Praxis nach Beginn

SUWARI WAZA

ryōte dori

kokyū hō

TACHI WAZA

ai hanmi katate dori

ikkyō – shihō nage – irimi nage – kote gaeshi

shōmen uchi

ikkyō – irimi nage – kote gaeshi

ggf. statisch ausgeführt

4. Kyū

Voraussetzung: 6 Monate Praxis nach Erlangung des 5. Kyū

SUWARI WAZA

ai hanmi katate dori ikkyō – irimi nage
shōmen uchi ikkyō – irimi nage

TACHI WAZA

ai hanmi katate dori nikyō – ude kime nage
gyaku hanmi katate dori ikkyō – nikyō – shihō nage – kote gaeshi – irimi nage – sokumen irimi nage – uchi kaiten nage – ude kime nage – tenchi nage
kata dori ikkyō – nikyō
ryōte dori tenchi nage
shōmen uchi nikyō

3. Kyū

Voraussetzung: 8 Monate Praxis nach Erlangung des 4. Kyū

SUWARI WAZA

gyaku hanmi katate dori ikkyō – nikyō – sankyō – irimi nage
kata dori ikkyō – nikyō – sankyō
shōmen uchi nikyō – sankyō

HANMI HANDACHI WAZA

gyaku hanmi katate dori shihō nage – uchi kaiten nage

TACHI WAZA

ai hanmi katate dori sankyō – ude garami
kata dori sankyō
ryōte dori ikkyō – shihō nage – irimi nage
shōmen uchi sankyō
yokomen uchi kote gaeshi – shihō nage – irimi nage – ude kime nage
ushiro ryōte dori ikkyō – nikyō – sankyō – kote gaeshi – kokyū nage

2. Kyū

Voraussetzung: 12 Monate Praxis nach Erlangung des 3. Kyū

SUWARI WAZA

gyaku hanmi katate dori	yonkyō
shōmen uchi	yonkyō
yokomen uchi	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – irimi nage

HANMI HANDACHI WAZA

gyaku hanmi katate dori	kote gaeshi – soto kaiten nage
ryōte dori	shihō nage
shōmen uchi	soto kaiten nage

TACHI WAZA

ai hanmi katate dori	koshi nage
gyaku hanmi katate dori	yonkyō – koshi nage – kokyū nage
ryōte dori	kote gaeshi – ude kime nage
katate ryōte dori (morote dori)	ikkyō– nikyō – sankyō – yonkyō – shihō nage – kote gaeshi – irimi nage – kokyū nage
kata dori men uchi	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō - shihō nage – kote gaeshi – irimi nage – kokyū nage
shōmen uchi	yonkyō – shihō nage – soto kaiten nage – uchi kaiten nage
yokomen uchi	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō
ushiro ryōte dori	yonkyō – irimi nage – ude kime nage – shihō nage
ushiro ryō kata dori	sokumen irimi nage – kokyū nage

1. Kyū

Voraussetzung: 12 Monate Praxis nach Erlangung des 2. Kyū

SUWARI WAZA

shōmen uchi	gokyō
yokomen uchi	gokyō – kote gaeshi

HANMI HANDACHI WAZA

gyaku hanmi katate dori	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō
shōmen uchi	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – irimi nage – kote gaeshi
ushiro ryō kata dori	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – kokyū nage

TACHI WAZA

gyaku hanmi katate dori	sumi otoshi
mae ryō kata dori	kokyū nage
muna dori	shihō nage
katate ryōte dori (morote dori)	jūji garami
shōmen uchi	gokyō – kokyū nage – koshi nage
yokomen uchi	gokyō – kokyū nage – koshi nage
jōdan tsuki	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – shihō nage – irimi nage – hiji kime osae
chūdan tsuki	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – irimi nage – kote gaeshi – soto kaiten nage – uchi kaiten nage
yokomen uchi	gokyō – kokyū nage – koshi nage
ushiro ryōte dori	sokumen irimi nage – jūji garami – koshi nage
ushiro ryō kata dori	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – aiki otoshi
ushiro ryō hiji dori	ikkyō – kokyū nage
ushiro eri dori	ikkyō – kote gaeshi – shihō nage
ushiro katate dori kubi shime	ikkyō – kote gaeshi – shihō nage
