

<b>Shinbu-ryu Aikido Hannover</b>				<b>März.2024</b>
<b><u>Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre</u></b>				
Zwischen den Prüfungen sind mind. 6 Monate (mind. 50 Übungsstunden) einzuhalten, der Dojo-Leiter entscheidet, ob eine Prüfung möglich ist.				
Alle Techniken aus früheren Kyu Graden können erneut Inhalt einer Prüfung sein.				
Änderungen des Prüfungsprogramms, während einer Prüfung, liegen im Ermessen des Prüfers.				
<b><u>Weiß/ Gelb</u></b>	<b><u>Dojo Regeln – Etikette</u></b>			
	-> Mache eine Verbeugung beim Betreten und Verlassen des Dojo			
	-> Hände und Füße waschen, Pflicht für ALLE direkt vor dem Training im Waschraum (es können auch Socken und Mattenschuhe getragen werden – in schwarz oder weiß)			
	-> Fuß- und Fingernägel sollen sauber und kurz sein.			
	-> Verbeuge Dich auch beim Betreten der Matte (zur Kamiza oder dem TrainerIn)			
	-> Verbeuge Dich gegenüber dem Trainingspartner bei Beginn und Ende einer Übung.			
	-> Wenn Du die Matte während des Trainings verlassen musst, sage VORHER dem TrainerIn Bescheid.			
	-> und WARTe dann bei Deiner Rückkehr auf die Matte erst am Mattenrand, der TrainerIn fordert Dich zum Betreten der Matte auf --> Beide verbeugen sich kurz zueinander :-)			
	-> Gehe IMMER freundlich und VORSICHTIG mit dem TrainingspartnerIN um.			
	-> weitere Dojo Regeln, s. Internetseite: <a href="http://www.aikido-hannover.net">www.aikido-hannover.net</a>			
<b><u>Kenntnisse:</u></b>	Auf der Matte sitzen (seiza) können. Den Anzug (gi) selbst anziehen und den Gürtel (Obi) binden können.			
	Üben von "Körperhaltung" (gerader Achse), Balance			
	<b><u>Angriff</u></b>		<b><u>Technik</u></b>	<b><u>Ausführung</u></b>
	katate tori	ai hanmi	omote	ikkyo
		ai hanmi	omote	kote gaeshi
				mit „Schocken + Schrei (Ki-Ai)“
	ukemi (Rollen)		mae	aus dem Sitzen
			ushiro	(oder aus dem Stand, wenn bereits gekonnt)
	tai sabaki			aus dem Stand
	shikko			auf Knien „gehen“ können



**Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre**

**Gelb/ Orange**

**Kenntnisse:**

weiß – gelb Programm

„Prinzip einen Angreifer „zu schonen“ – verstehen und erklären können“.

**Angriff**

**Technik**

**Ausführung**

katate tori

gyaku hanmi

omote + ura

ikkyo

ausführen können

kata tori

gyaku hanmi

omote

nikyo

im Ansatz können

katate tori

ai hanmi

omote

kote gaeshi

mit Bodenhebel

katate tori

ai hanmi

omote

irmi nage

verbesserte Ausführung

katate tori

ai hanmi

omote

shio nage

im Ansatz können

katate tori

gyaku hanmi

ura

kokyu ho

ausführen können

sabaki

taichi und suwari waza

shikko

gute Ausführung

ukemi

mae + ushiro

gute Ausführung

ukemi

yoko ukemi

aus der Vorwärtsrolle heraus

<u>Shinbu-ryu Aikido Hannover</u>				März.2024	
<u>Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre</u>					
<u>Orange</u>	<u>Kenntnisse:</u>		weiß – gelb/ orange Programm		
	<u>Angriff</u>			<u>Technik</u>	
				<u>Ausführung</u>	
	shomen uchi		omote + ura	ikkyo	im Ansatz ausführen können
	shomen uchi	suwari waza	omote + ura	ikkyo	im Ansatz ausführen können
	katate tori		omote + ura	ikkyo	im Ansatz ausführen können
	kata tori	gyaku hanmi	omote + ura	nikyo	mit Bodenhebel
	katate tori	ai hanmi	omote + ura	shio nage	ausführen können
	shomen uchi		omote	irmi nage	im Ansatz ausführen können
	katate tori	gyaku hanmi	omote	kaiten nage uchi	im Ansatz ausführen können
	ryote tori	seiza		kokyu-ho	im Ansatz ausführen können
	tai sabaki				gute Ausführung
	subi ashi				gute Ausführung
	shikko				gute Ausführung
	ukemi		mae und ushiro ukemi		gute Ausführung
			yoko ukemi		gute Ausführung
	randori	katate tori		1 Angreifer	freie Verteidigung

**Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre**

**Orange / Grün**

**Kenntnisse:**

weiß – orange

„Ki“ bedeutet? Ein Beispiel für eine Ki-Übungen zeigen und erklären können.

Sabaki zeigen und erklären – welche Formen gibt es?

**Angriff**

**Technik**

**Ausführung**

ushiro ryote tori

omote + ura

ikkyo

ausführen können

kata tori

suwari waza

omote + ura

ikkyo

ausführen können

shomen uchi

omote + ura

nikyo

gute Ausführung

kata tori

gyaku hanmi

omote + ura

nikyo

gute Ausführung

mune – tori

ai hanmi

omote + ura

shio nage

verbesserte Ausführung

katate tori

gyaku + ai hanmi

omote + ura

shio nage

verbesserte Ausführung

yokumen uchi

omote + ura

shio nage

verbesserte Ausführung

shomen uchi

omote

irmi nage

ausführen können

katate tori

gyaku + ai hanmi

omote + ura

kaiten nage uchi

verbesserte Ausführung

tsuki

omote + ura

kaiten nage uchi

ausführen können

katate tori

ai hanmi

omote

kaiten nage soto

im Ansatz ausführen können

ryote tori

seiza

kokyū-ho

ausführen können

ukemi

mae und ushiro uker

versch. Richtungen + Rollen

gute Ausführung

yoko ukemi

von der Hand eines Partners fallen

gute Ausführung

randori

Fassangriffe

1 Angreifer, freie Verteidigung

<b>Shinbu-ryu Aikido Hannover</b>				<b>März.2024</b>	
<b>Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre</b>					
<b>Grün</b>	<b>Kenntnisse:</b>				
			weiß – orange/ grün		
			Tai sabaki, was ist das? Warum und wofür ist der sabaki wichtig?		
			Ein oder zwei Übungen/ Verteidigungen mit sabaki zeigen und erklären.		
	<b>Angriff</b>			<b>Technik</b>	<b>Ausführung</b>
	ushiro ryote tori		omote + ura	ikkyo	verbesserte Ausführung
hanmi hantachi	katate tori	ai hanmi	omote + ura	ikkyo	ausführen können
suwari waza	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	ikkyo	ausführen können
	kata tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	nikyo	gute Ausführung
suwari waza	kata tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	nikyo	ausführen können
	shomen uchi	gyaku + ai hanmi	omote + ura	nikyo	gute Ausführung
	katate tori	ai hanmi	omote + ura	sankyo	ausführen können
	ryote tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	shio nage	ausführen können
	ushiro ryote tori		omote + ura	shio nage	ausführen können
	shomen uchi		omote + ura	shio nage	ausführen können
	ryote tori	gyaku + ai hanmi		irmi nage	verbesserte Ausführung
	ryote tori	gyaku + ai hanmi		tenchi nage	ausführen können
	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	kaiten nage uchi	verbesserte Ausführung
	tsuki			kaiten nage uchi	verbesserte Ausführung
	katate tori		omote	kaiten nage soto	verbesserte Ausführung
	ukemi			alle Richtungen+ über Hindernisse	gute Ausführung
	yoko ukemi				gute Ausführung
	Freier Fall			von der Hand eines Partners fallen	können
	randori	katate tori		Fassangriffe	1 Angreifer, freie Verteidigung

<b>Shinbu-ryu Aikido Hannover</b>				<b>März.2024</b>	
<b>Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre</b>					
<b>Grün/ Blau</b>	<b>Kenntnisse:</b>		weiß – grün		
			Was bedeutet „Zentrum/ KI“ im Aikido? Wie können wir ein gutes Zentrum im Aikido erreichen? Am Bsp. einer Übung erklären.		
	<b>Angriff</b>			<b>Technik</b>	<b>Ausführung</b>
	shomen uchi		omote + ura	ikkyo bis sankyo	ausführen können
hanmi hantachi	katate tori	ai hanmi	omote + ura	ikkyo bis sankyo	ausführen können
suwari waza	kata tori	ai hanmi	omote + ura	ikkyo bis sankyo	ausführen können
	ryote tori		omote + ura	shio nage	verbesserte Ausführung
	ushiro ryote tori		omote + ura	shio nage	verbesserte Ausführung
	shomen uchi		omote + ura	shio nage	verbesserte Ausführung
	tsuki		omote + ura	shio nage	ausführen können
	shomen uchi			irmi nage	verbesserte Ausführung
	ryote tori	gyaku + ai hanmi		irmi nage	verbesserte Ausführung
	ryote tori	gyaku + ai hanmi		tenchi nage	ausführen können
	katate tori	gyaku + ai hanmi	omote + ura	kaiten nage uchi	gute Ausführung
	tsuki		omote + ura	kaiten nage uchi	gute Ausführung
	katate tori		omote	kaiten nage soto	gute Ausführung
	ukemi			alle Richtungen+ über Hindernisse	gute Ausführung
	yoko ukemi			von der Hand eines Partners fallen	gute Ausführung
	Freier Fall			aus allen Techniken bis Grün/ Blau	„frei Fallen“ können
	jiyu-waza		Shomen-uchi	sowie alle Fassangriffe	1 Angreifer, freie Verteidigung
<b>Waffen</b>	jo waza			1 Kata nach Wahl	ausführen können
	ken waza			1 Kata nach Wahl	ausführen können
	tanto waza		tsuki	ikkyo	ausführen können





