

Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Erwachsene und Jugendliche*

* Jugendliche mind. 14 Jahre

5. Kyu
gelb

Angriff

Dojo-Regeln

kennen und anwenden

katate-tori
shomen-uchi

ai hanmi

omote + ura

ai hanmi

omote + ura

katate tori
shomen-uchi

ai hanmi

omote + ura

ai hanmi

omote

ryote-tori

seiza

ukemi
sabaki

mae + ushiro

sitzen + Stand

Technik

ikkyo

ikkyo

shio-nage

irimi-nage

kokyu-ho

ukemi

tai sabaki

Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Erwachsene und Jugendliche*

* Jugendliche mind. 14 Jahre

4. Kyu
orange

Suwari-waza

Angriff

katate-tori
ryote-tori
shomen-uchi

kata-tori

katate-tori
yokumen-uchi

shomen-uchi

katate-tori

katate-tori

ryote-tori

ukemi

jiyu-waza

gyaku hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

gyaku hanmi

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

ai hanmi

ai hanmi

seiza

Vorkenntnisse:

omote + ura
omote + ura
omote + ura

omote + ura

omote + ura
omote + ura

omote

omote + ura

omote

yoko ukemi – sonst

Fassangriffe

Technik

5. Kyu

ikkyo
ikkyo
ikkyo

nikyo

shio-nage
shio-nage

irimi-nage

ude-kimi-nage

kote-gaeshi

kokyu-ho

...wie 5. Kyu

1 Angreifer
langsam, freie Verteidigung

Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Erwachsene und Jugendliche*

* Jugendliche mind. 14 Jahre

3. Kyu
grün

Angriff

shomen uchi
katate-tori
ryote-tori
ushiro-ryote-tori

ryote-tori
yokumen-uchi
shomen-uchi
tsuki
ushiro-ryote-tori

hanmi hantachi
suwari waza
suwari waza

ryote-tori
shomen-uchi
kata-tori

ukemi

1 Kata nach Wahl
1 Kata nach Wahl

kote-gaeshi
ikkyo

jiyu-waza:

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi

tsuki
tsuki

1 Angreifer

Vorkenntnisse:

omote + ura
omote + ura
omote + ura
omote + ura

omote + ura
omote + ura
omote + ura
omote + ura
omote + ura

omote + ura
omote + ura
omote + ura

Freier Fall

Fass- + Schlagangriffe

Technik

5. + 4. Kyu

ikkyo bis sankyo
ikkyo bis sankyo
ikkyo bis sankyo
ikkyo bis sankyo

shio-nage, kote-gaeshi, irimi + tenchi nage
shio-nage, kote-gaeshi, irimi + tenchi nage
shio-nage, kote-gaeshi, irimi + tenchi nage
shio-nage, kote-gaeshi, irimi + tenchi nage
shio-nage, kote-gaeshi, irimi + tenchi nage

ikkyo
ikkyo + nikyo
ikkyo + nikyo

.... sonst wie 5. + 4. Kyu

jo waza
ken-waza

tanto
tanto

langsam fließende freie Verteidigung

Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Erwachsene und Jugendliche*

* Jugendliche mind. 14 Jahre

**2. Kyu
blau
Hakama**

taichi + suwari waza
taichi + suwari waza

hanmi hantachi

Angriff

kata-tori
shomen uchi

katate tori

shomen uchi
tsuki
ushiro-ryote-tori

katate tori
ryote-tori
shomen uchi

katate-tori

2 Techniken nach Wahl

ryote-tori

ukemi

Waffen:

1 Technik jo „führen+ abnehmen“
1 Technik Ken „führen+ abnehmen“

yokumen uchi
tsuki
ikkyo

jiyu-waza

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

ai hanmi

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

gyaku hanmi

seiza

und
und

Vorkenntnisse:

omote + ura
omote + ura

omote + ura

omote
omote
omote

omote + ura
omote + ura
omote + ura

omote + ura
omote + ura

1 Kata nach Wahl
2 Kata nach Wahl

gokyu
kote-gaeshi
tsuki

Fass- + Schlagangriffe

Technik

5. bis 3. Kyu

ikkyo bis yonkyo
ikkyo bis yonkyo

shio-nage

ude- und Irimi-nage, kote-gaeshi,
ude- und Irimi-nage, kote-gaeshi,
ude- und Irimi-nage, kote-gaeshi,

Kaiten-nage (soto + uchi) ___ tenchi- und koshi nage
Kaiten-nage (soto + uchi) ___ tenchi- und koshi nage
Kaiten-nage (soto + uchi) ___ tenchi- und koshi nage

sumi otoshi

ushiro – waza
kokyu-ho

freies Fallen aus allen Techniken und Positionen

jo waza
ken-waza

tanto
tanto
tanto

1 Angreifer
fließende Verteidigung
Beide Partner müssen den freien Fall sicher beherrschen

Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Erwachsene und Jugendliche*

* Jugendliche mind. 14 Jahre

Angriff

yokumen-uchi
kata-tori

katate tori
ryote-tori

shomen oder yokumen uchi

shomen uchi
tsuki
katate tori

ushiro ryote tori
tsuki
ryote-tori

koshi nage
koshi nage
koshi nage
koshi nage

ushiro – waza

tsuki
shomen oder yokumen uchi

taichi + suwari waza
taichi + suwari waza

hanmi hantachi
hanmi hantachi
hanmi hantachi

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

eri tori kubi shime
kakaie tori

gyaku hanmi + ai hanmi
gyaku hanmi + ai hanmi

Vorkenntnisse:

Technik

5. bis 2. Kyu

ikkyo bis yonkyo
ikkyo bis yonkyo

Shio-nage, irimi nage, kote gaeshi
Shio-nage, irimi nage, kote gaeshi
Shio-nage, irimi nage, kote gaeshi

Irimi-nage, kote-gaeshi, kaiten-nage
Irimi-nage, kote-gaeshi, kaiten-nage
Irimi-nage, kote-gaeshi, kaiten-nage

tenchi-nage
sumi otoshi
juji garami

ryote-tori
shomen uchi
tsuki
ushiro ryote tori

2 Techniken nach Wahl
2 Techniken nach Wahl

kokyu nage
kokyu nage

1. Kyu
braun

Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Erwachsene und Jugendliche*

* Jugendliche mind. 14 Jahre

kokyu-ho

ryote-tori

suwari + taichi waza

jiyu-waza

Schlag- und Fassangriffe

1- 2 Angreifer

„fließende“ Ausführung

Beide Partner müssen den freien Fall sicher beherrschen !

Waffen:

jo-waza

jo-waza

jo-waza

shomen-uchi, tsuki

freier Angriff

2 Kata's nach Wahl

je 1 Technik

2 Techniken nach Wahl

ken-waza

ken-waza

ken-waza

shomen-uchi, yokumen-uchi

freier Angriff

2 Kata's nach Wahl

je 1 Technik

2 Techniken nach Wahl

tanto

tanto

tanto

shomen-uchi, tsuki

shomen-uchi, tsuki

shomen-uchi, tsuki

kote-gaeshi

koshi-nage

ude kimi nage

Prüfungsprogramm Shinbu-Ryu Aikido Hannover

Erwachsene und Jugendliche*

* Jugendliche mind. 14 Jahre

DAN

Vorkenntnisse :

5. bis 1. Kyu

Alle Techniken im Stand und am Boden. Alle Formen

von Angriffen – Schläge, Stöße, Fassangriffe, Ellbogen, Handgelenke, sonst. Griffe, zur Schulter, Hals etc. Die Angriffe können aus allen Richtungen erfolgen - frontal, seitlich oder in den Rücken, die auszuführenden Techniken sind selbständig anzupassen.

Der/ die Prüfungspartner müssen den freien Fall, sowie die entsprechenden Waffen Kata's gut beherrschen.

	ushiro waza		2 Techniken nach Wahl
	ushiro waza	katate tori men uchi	3 Techniken nach Wahl
<u>Waffen:</u>	jo-waza		3 Kata's nach Wahl
	jo-waza	führen + abnehmen	3 Techniken nach Wahl
	jo-waza		25er oder 31er Kata
	tanto	abnehmen	3 Techniken nach Wahl
	ken-waza		3 Kata's nach Wahl
	ken-waza	führen + abnehmen	3 Techniken nach Wahl
	jiyu-waza	freier Angriff	2 Angreifer, fließende, freie Ausführung

Alle Techniken werden soweit möglich, in omote und ura ausgeführt und geprüft. Im Schnitt kann nach jeweils ca. 50 Praxistagen zw. den Prüfungen, die nächste Prüfung absolviert werden, vorbehaltlich der Zustimmung des Dojo-Leiters/ Prüfers. Die Techniken aus früheren Prüfungen können erneut Inhalt einer Prüfung sein.

Änderungen des Prüfungsprogramms, während einer Prüfung, liegen im Ermessen des Prüfers.

Shinbu-Ryu Aikido Hannover
Thorsten Sander
Dojo Leiter
Juli 2020

