

Prüfungsprogramm Kinder bis 14 Jahre

weiß / gelb

nach mind. 40 Tagen Praxis

**Etikette =
Verhalten im Dojo
und Aikido Theorie**

Vor dem Training: Füße waschen, Fuß- und Fingernägel sollen kurz sein.
Verbeugung beim Betreten und Verlassen des Dojos
Verbeugung vor dem Partner und gegenüber dem Trainer,
z. B. beim verlassen und zurückkommen auf die Matte.
Auf der Matte sitzen (seiza) können.
Den Anzug (Keikogi) selbst anziehen und den Gürtel (OBI) binden können.
Das "Prinzip" omote und ura verstehen und erklären können.
Die Namen der Prüfungstechniken (weiß-gelb) verstehen und umsetzen können.

Ukemi (Rollen)

Ushiro ukemi (ggf. noch aus dem Sitzen)
Mae ukemi (ggf. noch aus dem Sitzen)

Tai sabaki - aus dem Stand
Üben von "Körperhaltung" (gerader Achse), Balance

ai hanmi	katate tori	ikkyo	omote und ura	im Ansatz ausführen können
ai hanmi	katate tori	kote gaeshi	omote	im Ansatz ausführen können
ai hanmi	katate tori	irmi nage	omote	im Ansatz ausführen können

gelb

mind. 40 Tagen Praxis, nach bestandener Prüfung „weiß-gelb“

**Verhalten im Dojo
und Aikido Theorie**

Kenntnisse, wie gelb – weiß und
Den Obi für einen Partner binden können.
„Defensive Ausrichtung“ von Aikido erklären können.

Ukemi	Stand	mae ukemi ushiro ukemi	aus dem Stand ausführen können aus dem Stand ausführen können
		Tai sabaki aus dem Stand und auf den Knien. Shikko vorwärts und rückwärts gehen können.	
gyakuhanmi ai hanmi ai hanmi ai hanmi	katate tori katate tori katate tori katate tori	Ikkyo kote gaeshi irmi nage kaiten nage soto	omote und ura omote omote omote verbesserte Ausführung gegenüber weiß/ gelb mit Bodenhebel, im Ansatz ausführen können verbesserte Ausführung gegenüber weiß/ gelb im Ansatz ausführen können

GELB/ ORANGE

mind. 40 Tagen Praxis, nach bestandener Prüfung „gelb“

Verhalten im Dojo und Aikido Theorie

Kenntnisse, wie weiß-gelb und gelb.
„Prinzip einen Angreifer „zu schonen“ – verstehen und erklären können“.

Ukemi		yoko ukemi ushiro ukemi	aus mae ukemi direktes aufstehen aus der Rückwärtsrolle
gyakuhanmi ai hanmi gyakuhanmi	katate tori katate tori katate tori	ikkyo shio nage kaiten nage soto	omote und ura omote und ura omote und ura einschl. Hebel ausführen im Ansatz ausführen können im Ansatz ausführen können
kata tori		nikkyo	omote im Ansatz ausführen können
Jiyuwaza	katate tori	„freie“ Verteidigung ca. 1 Minute gegen einen Angreifer anwendbare Techniken, z. B.	im Ansatz ausführen können ikkyo kote gaeshi irmi nage Kaiten nage soto

ORANGE

mind. 40 Tagen Praxis, nach bestandener Prüfung „gelb-orange“

Verhalten im Dojo und Aikido Theorie

Kenntnisse, von weiß bis gelb-orange
Angriff leiten und führen, dies am Beispiel
Yokumen uchi, als Verteidiger (nage), erklären können.

Ukemi

Mae und ushiro
Mae ukemi
Mae und ushiro ukemi
Yoku ukemi

sicher ausführen können
über einen Arm rollen können
sicher rollen über ein Hindernis
seitl. Fallen an einem Arm festgehalten

ai hanmi gyakuhanmi kata tori

katate tori shio nage
katate tori kaiten nage soto
gyaku hamni nikkyo

omote und ura ausführen können
omote und ura ausführen können
omote und ura einschl. Hebel ausführen

Yokumen uchi

ai hanmi und
gyaku hamni shio nage

omote und ura im Ansatz ausführen können

Suwari waza

ai hanmi
katate tori ikkyo

omote und ura im Ansatz ausführen können

Bo waza

8ér Abfolge der Aikido-Stock-kata

alleine und zu zweit, im Ansatz können

Jiyuwaza

katate tori Freie Verteidigung ca. 1 Minute gegen einen Angreifer
Anwendbare Techniken, z. B.:
diese jedoch sicherer und flüssiger ausführen können.

wie gelb-orange + Bodenhebel am Ende

Die Wartezeiten (Mindestpraxis) sind Richtwerte. Die Techniken aus früheren Graden können erneut Inhalt einer Prüfung sein. Geringfügige Änderungen des Prüfungsprogramms, während einer Prüfung, liegen im Ermessen des Prüfers.