



Aikido im Hof Graduierungssystem

Allgemeine Hinweise zu Aikido Prüfungen

Warum machen wir Prüfungen?

Es gibt im Aikido keine Wettkämpfe. Vielleicht hast du dich gerade deshalb für diese Kampfkunst entschieden. Um Fortschritte der Schüler zu fördern und sichtbar zu machen, gibt es deshalb ein Graduierungssystem, das sich in Schülergrade (Kyu-Grade) und sogenannte Meistergrade (Dan-Grade) unterteilt. Prüfungen sind ein wichtiger Teil aller traditionellen Budo-Künste.

Durch das Prüfungssystem können die Basistechniken, die Grundlage fortgeschrittenen Übens sind, systematisch und in kleinen Schritten erlernt werden. Sie ermöglichen auch ein besseres Verständnis für Prinzipien des Aikido. Jede Prüfungsvorbereitung beinhaltet einen neuen Reifeprozess, bei dem der Prüfling sich mit unterschiedlichen Themen auseinandersetzt. Jede Prüfung hat so ihren eigenen Schwerpunkt, der sich in der unten folgenden Prüfungsordnung wiederfinden lässt.

Kyu-Grade

Die Kyu Prüfungen werden innerhalb des Dojos abgenommen. Sie beginnen beim fünften und enden beim ersten Kyu. Ab dem zweiten Kyu wird in unserem Dojo ein Hakama (jap. Hosenrock) getragen. Mit dem Tragen des Hakama gelten die Schüler als fortgeschrittene Anfänger, die innerhalb des Dojos besondere Aufgaben und Funktionen übernehmen. Dazu gehört, Anfängern gegenüber hilfsbereit zu sein und das Erlernte an sie weiter zu geben. Der Hakama symbolisiert die Entscheidung, Aikido als „Do“ (Weg) zu üben.

Vor jeder Prüfung ist eine gewisse minimale Übungspraxis erforderlich. Für den fünften bis dritten Kyu sind dies jeweils mindestens sechs Monate, für den zweiten Kyu neun Monate und für den ersten Kyu zwölf Monate Praxis auf der Basis von mindestens zwei Trainings pro Woche. Dies sind Orientierungshilfen, die individuell abweichen können. Eine Anmeldung zur Prüfung erfolgt in Absprache mit den Dojoleitern. Prüfungen werden unter Rücksichtnahme auf Alter und körperliche Fähigkeiten der Prüflinge bewertet.

Dan-Grade

Dan-Graduierungen werden durch einen Shihan und/oder eine Prüfungskommission des Aikikai Tokyo abgenommen. Der erste Dan (Shodan) berechtigt zum Tragen des schwarzen Gürtels. Obwohl die Dan-Grade als „Meistergrade“ bezeichnet werden, sind sie nicht gleichzusetzen mit einer „Meisterschaft“ im Aikido. Der Shodan (übersetzt: „erste Stufe“) symbolisiert einen Neuanfang – der Schüler kann nach dem Erlernen der Basistechniken nun beginnen, Aikido in seiner Tiefe und Vielfältigkeit zu studieren. Deshalb beinhaltet das Tragen des schwarzen Gürtels auch ein stärkeres Engagement innerhalb des Dojos (z.B. Lehrtätigkeit, hohe Trainingsfrequenz, Hilfe bei der Organisation im Dojo,...) sowie außerhalb (Teilnahme an Aikido-Seminaren). Die Mindest-Vorbereitungszeit zu den Dan-Graduierungen entsprechen dem angestrebten Grad in Übungs-Jahren auf der Basis von mindestens zwei Trainings pro Woche. Voraussetzung zu einer Dan-Prüfung ist außerdem die Teilnahme an mindestens zwei Seminaren der mit dem Dojo verbundenen hochgraduierten Lehrern des Aikikai im Jahr vor der Prüfung.

„Es ist egal, wie langsam du gehst, so lange du nur nie stehen bleibst.“
Konfuzius

Prüfungsordnung Aikido im Hof

5. Kyu

Schwerpunktthema: Omote- und Ura waza,
Klares Ausführen der Techniken

Gürtel binden	
Tai sabaki (mit und ohne Partner)	
Shikko (vorwärts, rückwärts)	
Rollen (vorwärts, rückwärts)	
<i>Tachi waza (Techniken im Stand)</i>	
Angriff: Katate dori ai-hanmi	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechniken)
Shiho nage	Ikkyo
Irimi nage	Nikyo
Kote gaeshi	
Ude kime nage	
<i>Suwaru waza (Techniken im Knien)</i>	
Angriff: Ryote dori	
Seiza Kokyu ho	
Angriff: Shomen uchi	
	Ikkyo

4. Kyu

Schwerpunktthema: Irimi tenkan (Tai sabaki) und Tenkan,
Spontane und flüssige Ausführung der Techniken

<i>Tachi waza (Techniken im Stand)</i>	
Angriff: Katate dori gyaku-hanmi	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechniken)
Shiho nage	Ikkyo
Irimi nage	Nikyo
Kote gaeshi	
Uchi kaiten nage	
Soto kaiten nage	
Sokumen irimi nage (Kokyo ho)	
Tenchi nage	
Kokyo nage (3 unterschiedliche Formen)	
<i>Hanmi hantachi waza (Tori sitzt, Uke steht)</i>	
Angriff: Katate dori gyaku hanmi	
Uchi kaiten nage	Ikkyo
Soto kaiten nage	
<i>Suwaru waza (Techniken im Knien)</i>	
Angriff: Kata dori	
	Ikkyo

3. Kyu

Schwerpunktthema: Statik und Dynamik,
Arbeit aus dem Zentrum

<i>Tachi waza (Techniken im Stand)</i>	
Angriff: Kata dori men uchi	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechniken)
Shiho nage	Ikkyo
Irimi nage	Nikyo
Kote gaeshi	Uchi kaiten sankyo
Tenchi nage	
Kokyu nage (2 unterschiedliche Formen)	
Angriff: Kata dori	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechniken)
Uchi kaiten nage	Ikkyo
Soto kaiten nage	Nikyo
Shiho nage	
Kote gaeshi	
Irimi nage	
<i>Hanmi hantachi waza (Tori sitzt, Uke steht)</i>	
Angriff: Shomen uchi	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechniken)
Kote gaeshi	Ikkyo
<i>Suwari waza (Techniken im Knien)</i>	
Angriff: Kata dori	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechniken)
	Nikyo

2. Kyu

Schwerpunktthema: Timing und Dynamik, Arbeit mit der Distanz (Ma-ai), Ukearbeit: sicheres Rollen und Fallen

Tachi waza (Techniken im Stand)	
Angriff: Shomen uchi	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechniken)
Shiho nage	Ikkyo
Irimi nage	Nikyo
Kote gaeshi	Sankyo
Uchi kaiten nage	Yonkyo
Soto kaiten nage	Gokyo
Angriff: Ryote dori	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechniken)
Shiho nage	Ikkyo
Kote gaeshi	Nikyo
Irimi nage	
Tenchi nage	
Kokyu nage (3 verschiedene)	
Angriff: Katate ryote dori (Morote dori)	
Shiho nage	Ikkyo
Kote gaeshi	Nikyo
Juji garami	
Sokumen irimi nage	
Ude kime nage	
Angriff: Ushiro eri dori	
Shiho nage	Ikkyo
Kote gaeshi	
Angriff: Katate dori	
Koshi nage	
Sumi otoshi	
Hanmi hantachi waza (Tori sitzt, Uke steht)	
Angriff: Shomen uchi	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechniken)
Irimi nage	Nikyo
Angriff: Katate dori	
Shiho nage	
Suwari waza (Techniken im Knien)	
Angriff: Shomen uchi	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechniken)
Irimi nage	Ikkyo
Kote gaeshi	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Gokyo

Hantai (Prüfling übernimmt Rolle des Uke und zeigt Ukemi).

1. Kyu

Schwerpunktthema: Vorbereitung auf die Shodan-Prüfung,
Übersicht im Raum, Beziehung zwischen Tori und Uke,
persönliche Kondition

Tachi waza (Techniken im Stand)	
Angriff: Yokomen uchi	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechiken)
Shiho nage	Ikkyo
Irimi nage	Nikyo
Kote gaeshi	Sankyo
Ude kime nage	Yonkyo
Koshi nage	Gokyo
Angriff: Ushiro ryote dori	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechiken)
Shiho nage	Nikyo
Kote gaeshi	
Sokumen irimi nage (Kokyo ho)	
Juji garami	
Angriff: Ushiro ryo hiji dori	
Kokyo nage	Sankyo
Sokumen irimi nage (Kokyo ho)	
Angriff: Ushiro ryo kata dori	
Aiki otoshi	Nikyo
	Sankyo
Angriff: Ushiro katate dori kubishime	
Shiho nage	Ikkyo
Angriff: Muna dori	
Shiho nage	
Angriff: Jodan tsuki	
	Ikkyo
	Hiji kime osae
Angriff: Chudan tsuki	
Shiho nage	Ikkyo
Kote gaeshi	
Irimi nage	
Hanmi hantachi waza (Tori sitzt, Uke steht)	
Angriff: Ryote dori	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechiken)
Shiho nage	
Suwari waza (Techniken im Knien)	
Angriff: Yokomen uchi	
Nage waza (Wurftechniken)	Osae Waza (Haltetechiken)
Irimi nage	Ikkyo
Kote gaeshi	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Gokyo
Angriff: Futari gake	
Eine Technik	

Hantai (Prüfling übernimmt Rolle des Uke und zeigt fortgeschrittenes Ukemi).

Allgemeine Prüfungskriterien

Für Tori / den Prüfling:

In Prüfungen abgefragte Basistechniken sind in der Regel die einfachste und kürzeste Ausführung einer Technik gegen den jeweiligen Angriff. Bei gegriffenen Angriffen soll sich der Angriff voll entwickeln, erst dann wird die Technik ausgeführt (bis zum 2. Dan)

Die angesagten Techniken sollen ohne Zögern, direkt, aber in Ruhe ausgeführt werden. Wenn möglich sollen die Techniken in ihrer Omote und ihrer Ura Form ausgeführt werden. Das Verständnis für die Prinzipien Irimi und Tenkan sollte ab dem vierten Kyu sichtbar werden.

Tori sollte die Techniken an einem ihm zugewiesenen Ort durchführen und diesen während der Prüfung annähernd beibehalten.

Die Techniken müssen deutlich erkennbar sein. Tori sollte je nach angestrebter Graduierung die entsprechende Haltung, klare Positionierung und Verständnis für Abstand und Timing zeigen. Auch ein gewisser Sinn für Harmonie und Ästhetik sollten demonstriert werden sowie ein freundlicher Umgang mit Uke und schmerzloses Arbeiten.

Uke-Wechsel können während der Prüfung von den Prüfern angesagt werden. Tori sollte dann zeigen, dass er seine Techniken in Dynamik, Sportlichkeit, etc. an den jeweiligen Uke anpassen kann. Die Ausführung einer Technik darf Uke niemals gefährden.

Während der Technik sollte Tori anstreben, keine Öffnungen für Atemi von Uke zuzulassen. Tori sollte gutes Gleichgewicht und besonders am Abschluss der Technik einen guten Stand haben.

Beim Jiu Waza sollen sich die gefassten Angriffe nicht voll entfalten (Tori antizipiert). Jiu Waza beinhaltet nur Würfe, keine Haltetechniken. Tori sollte zeigen, dass er nicht abwartet, bis der Angriff kommt, sondern aktiv auf Uke zugehen (immer vorwärts/seitlich, niemals rückwärts). Tori sollte sich nicht in die Ecke drängen lassen, sondern die Mitte der Matte suchen und sich des Raumes gewahr sein.

Für Uke:

Uke sollte die gleiche Graduierung haben wie der angestrebte Grad, bei Dan-Graduierungen bis zu einer Graduierung höher.

Die Angriffsformen müssen bekannt sein und richtig ausgeführt werden. Sie sollen entsprechend der angestrebten Graduierung ehrlich und mit genügend Energie ausgeführt werden, die Techniken von Tori sollen aber nie blockiert werden. Trotzdem sollte Uke sich nicht von selbst bewegen und nicht ohne Grund fallen.

Diese Kriterien für Uke gelten ab dem 2. Kyu auch für den Tori bzw. Prüfling im Rahmen von Hantai (Rollenwechsel).

„Niemand kann die Kunst, die er studiert, wahrhaft verstehen so lange er nur das Endresultat im Blick hat, anstatt tief einzutauchen in den Grund seines Studierens.“

Musashi Miyamoto

Dan Graduierungen

Neben den technischen Anforderungen soll bei den Dan Graduierungen eine allgemeine Progression in der Qualität der Ausführung der Techniken sowie in der Präsenz des Prüflings deutlich sichtbar sein (*kursiv gedruckt*).

Der Prüfling soll zum verabredeten Zeitpunkt pünktlich und aufgewärmt, mit seinem Uke sowie allen benötigten Waffen erscheinen.

Eine Anmeldung zu einer Danprüfung muss mindesten vier Wochen vorher über den Prüfer an den Aikikai Tokyo erfolgen.

Shodan

Alle Basistechniken der Kyuprüfungen (statischer Eingang), zusätzlich:

Tori waza jiu (freie Techniken gegen gegriffene Angriffe)

Uchi waza jiu (freie Techniken gegen schlagende Angriffe).

Basistechniken werden ruhig gezeigt. Jiu waza ist flüssig und expressiver auszuführen (dynamische Eingänge).

Nidan

Programm bis Shodan, zusätzlich:

Tanto dori: Messerentwaffnung, jeweils drei Techniken aus Yokomen uchi, Shomen uchi, Chudan tsuki und eine Technik aus rückwärtigem Angriff.

Futari gake (zwei Angreifer): Drei Techniken, gefolgt von Randori gegen zwei Angreifer (Angriff Ryo kata dori).

Nidan ist ein sehr guter Shodan.

Sandan

Programm bis Nidan, Kihon waza jedoch mit dynamischen Eingängen, zusätzlich:

Tachi dori (Schwertentwaffnung): Sechs Entwaffnungen gegen Shomen uchi.

San nin dori (drei Angreifer): Zwei Techniken, gefolgt von Randori gegen drei Angreifer (Angriff Shomen uchi).

Sandan zeigt gute Wahrnehmung des Raumes, bewegt flüssig ohne zu zögern.

Yondan

Programm bis Sandan, zusätzlich:

Jo dori (Stockentwaffnung): Sechs Techniken zur Entwaffnung gegen Stockangriffe.

Yon nin dori (vier Angreifer): Zwei Techniken, gefolgt von Randori gegen vier Angreifer (Angriff Shomen uchi).

Yondan zeigt, dass ihm/ihr die Matte gehört, zeigt Wahrnehmung des gesamten Raumes und persönliche Ausstrahlung.

„Alle Kampfkünstler sind Anfänger. Manchen haben lediglich früher angefangen als andere.“

J.R. West