



MUSUBI DOJO

ACADEMY FOR BODY AND MIND

SELF-AWARENESS · CONFLICT MANAGEMENT · SELF-DEFENSE · ATTENTIVENESS · PRESENCE · PEACE OF MIND · AGILITY · AIKIDO

PRÜFUNGSORDNUNG GRADUIERUNG AIKIDO

Kyu Grading Requirements Musubikan Aikido / Hellenic Aikido Aikikai 2017-11-15

10. KYU

ANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 2 Monate und 20 Trainingstage.

ALTER: Minimum 6 Jahre.

SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an Seminaren und Kursen wird berücksichtigt.

KI TESTS UND ÜBUNGEN

- SEIZA: kniender Sitz
- MAE UKEMI SUWARI WAZA: Vorwärtsrolle aus kniender Position
- USHIRO UKEMI SUWARI WAZA: Rückwärtsrolle aus kniender Position
- NIKYO und KOTE GAESHI Dehnungsübungen
- Einfacher TAI SABAKI (Irimi Tenkan)
- SHIKKO: Kniegang vorwärts und vorwärts

DOJO ETIKETTE (REIGI)

- Du solltest die Verhaltensregeln des Dojos kennen
- Aikido Anzug (GI) selbst anziehen können
- Gürtel (OBI) mit KOMA-MUSUBI Knoten binden
- auf Japanisch von 1-10 zählen
- ZA REI (Verbeugung in Seiza) und RITSU REI (Verbeugung stehend)

TECHNIKEN Tachi Waza (stehend)

- KATATETORI AI HANMI SHIHONAGE (omote)

9. KYU

ANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 2 Monate und 20 Trainingstage nach Erlangen des 10. Kyu.

ALTER: Minimum 6 Jahre.

SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an Seminaren und Kursen wird berücksichtigt.

KI TESTS UND ÜBUNGEN

- MAE UKEMI TACHI WAZA: Vorwärtsrolle aus stehender Position
- USHIRO UKEMI TACHI WAZA: Rückwärtsrolle aus stehender Position
- FUNAGOKI UNDO: Ruderbootübung
- Einfacher TAI SABAKI: Hidari Hanmi, Migi Hanmi, Irimi, Tenkan

DOJO ETIKETTE (REIGI)

- Gürtel (OBI) einer anderen Person mit dem KOMA-MUSUBI Knoten binden
- Einem anderen Aikidoka SEIZA, ZA REI und RITSU REI zeigen und erklären

TECHNIKEN Tachi Waza (stehend)

- KATATETORI AI HANMI SHIHONAGE (omote und ura)
- KATATETORI AI HANMI IKKYO (omote und ura)

8. KYU

ANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 2 Monate und 20 Trainingstage nach Erlangen des 9. Kyu.

ALTER: Minimum 7 Jahre.

SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an Seminaren und Kursen wird berücksichtigt.

KI TESTS UND ÜBUNGEN

- SHIKKO (vorwärts, rückwärts und mit Drehung)
- Grundlegende Schritte: Ayumi-Ashi, Tsuki-Ashi
- GYAKU HANMI TAISABAKI: Uchi Kaiten und Soto Kaiten, mit Partner
- CHUDAN TSUKI: gerader Schlag in die Bauchgegend
- UDEFURI UNDO: Übung, bei der die Arme nach links und rechts schwingen

DOJO ETIKETTE (REIGI)

- Einem anderen Aikidoka MAE UKEMI SUWARI WAZA zeigen und erklären
- Einem anderen Aikidoka USHIRO UKEMI SUWARI WAZA zeigen und erklären

TECHNIKEN Tachi Waza (stehend)

- KATATETORI AI HANMI IRIMI NAGE
- KATATETORI AI HANMI KOTE GAESHI
- KATATETORI GYAKU HANMI KAITENAGE (UCHI und SOTO)
- KATATETORI GYAKU HANMI SHIHONAGE (omote)

7. KYU (EINSTIEG ERWACHSENE)

ANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 2 Monate und 20 Trainingstage nach Erlangen des 8. Kyu.

ALTER: Minimum 9 Jahre.

SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an Seminaren und Kursen wird berücksichtigt.

KI TESTS UND ÜBUNGEN

- SEIZA: kniender Sitz
- SHIZENTAI: natürlicher Stand, Füße schulterbreit
- ORENAITE: unbiegsamer Arm, getestet im hanmi Stand
- TAISABAKI: Hidari/Migi Hanmi, Tsuki-Ashi, Ayumi-Ashi, Tenkan, Irimi Tenkan
- KOHO TENDO UNDO: Vorwärts und rückwärts Rollen aus sitzender, kniender und stehender Position
- MAE UKEMI SUWARI WAZA: Vorwärtsrolle aus kniender Position
- USHIRO UKEMI SUWARI WAZA: Rückwärtsrolle aus kniender Position
- RYOTETORI KOKYUHO SUWARIWAZA (KOKYUDOSA): Übung, um Timing und Atemkraft zu entwickeln, Partnerübung in seiza Position

TECHNIKEN Tachi Waza (stehend)

- KATATETORI AI HANMI IKKYO (omote und ura)
- KATATETORI AI HANMI KOTEGAESHI
- KATATETORI AI HANMI KOKYUNAGE (den Kopf kontrollierend)
- KATATETORI IKKYO (omote und ura)

Sei darauf vorbereitet, auch die **Übungen und Techniken von den vorherigen Graduierungen** vorzuführen.



MUSUBI DOJO

ACADEMY FOR BODY AND MIND

SELF-AWARENESS · CONFLICT MANAGEMENT · SELF-DEFENSE · ATTENTIVENESS · PRESENCE · PEACE OF MIND · AGILITY · AIKIDO

PRÜFUNGSORDNUNG GRADUIERUNG AIKIDO

6. KYU

ANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 3 Monate und 30 Trainingstage nach Erlangen des 7. Kyu.
ALTER: Minimum 9 Jahre.
SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an Seminaren und Kursen wird berücksichtigt.

KI TESTS UND ÜBUNGEN

- MAE UKEMI TACHI WAZA: Vorwärtsrolle aus stehender Position
- USHIRO UKEMI TACHI WAZA: Rückwärtsrolle aus stehender Position
- SHOMENUCHI, YOKOMENUCHI, MUNETSUKI: Demonstration der grundlegenden Schläge
- FUNAGOKI UNDO: Ruderbootübung
- SHOMENUCHI IKKYO UNDO: Heben und Senken der Arme, wie beim Schneiden mit dem Schwert
- GYAKU HANMI TAISABAKI: Tenkan, Irimi, (auch mit Partner)
- KOKYUDOSA RENZOKU: Kontinuierlich von einer Seite zur anderen ohne Pause

TECHNIKEN (Tachi Waza)

- KATATETORI GYAKU HANMI IKKYO (omote und ura)
- KATATETORI GYAKU HANMI IRIMINAGE (omote und ura)
- KATATETORI GYAKU HANMI SHIHONAGE (omote und ura)
- SHOMENUCHI KOKYUNAGE (den Kopf kontrollierend)
- SHOMENUCHI KOTEGAESHI

4. KYU

ANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 3 Monate und 60 Trainingstage nach Erlangen des 5. Kyu.
ALTER: Minimum 11 Jahre.
SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an Seminaren und Kursen wird berücksichtigt.

KI TESTS UND ÜBUNGEN

- UDEFURI UNDO: Übung, bei der die Arme nach links und rechts schwingen
- UDEFURI CHOYAKU UNDO UDEFURI UNDO mit Schritt und Drehbewegung
- SAYU UNDO: Übung, bei der von links nach rechts gedreht wird, Arme nach links und rechts ausdehnen, Absenken der Hüfte
- SAYU CHOYAKU UNDO SAYU UNDO mit Schritt
- USHIRO TEKUBITORI UNDO: Übung, bei der von hinten gegriffen wird
- HAPPO UNDO: SHOMENUCHI IKKYO UNDO in 8 Richtungen
- TAISABAKI mit Partner, AI HANMI – GYAKU HANMI

TECHNIKEN (Tachi Waza)

- SHOMENUCHI NIKKYO
- YOKOMENUCHI SHIHONAGE
- MUNETSUKI IRIMINAGE
- USHIRO TEKUBITORI SANKYO
- USHIRO RYOKATATORI KOTEGAESHI
- USHIRO TEKUBITORI KOKYUNAGE
- RYOTETORI KOKYUNAGE
- KATATETORI KAITENAGE (UCHI und SOTO)

TECHNIKEN (Suwari Waza)

- SHOMENUCHI IKKYO
- KATATORI NIKKYO
- KATATORI SANKYO

WAFFEN

BOKKEN SHOMENUCHI TAISABAKI (Tsuki-ashi, Ayumi-ashi, Übung mit Partner)

5. KYU

ANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 3 Monate und 40 Trainingstage nach Erlangen des 6. Kyu.
ALTER: Minimum 10 Jahre.
SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an Seminaren und Kursen wird berücksichtigt.

KI TESTS UND ÜBUNGEN

- MAE UKEMI BREAKFALL
- USHIRO UKEMI BREAKFALL
- SHIKKO (vorwärts, rückwärts und mit Drehung)
- ZENGO UNDO: SHOMENUCHI IKKYO UNDO mit 180° Drehbewegung
- SHIHO UNDO: SHOMENUCHI IKKYO UNDO in 4 Richtungen
- GYAKU HANMI TAISABAKI: Uchi Kaiten und Soto Kaiten, mit Partner
- MOROTETORI KOKYUHO (TACHIWAZA): Übung, um Timing und Atemkraft zu entwickeln, Partnerübung in stehender Position

TECHNIKEN (Tachi Waza)

- SHOMENUCHI IKKYO
- SHOMENUCHI IRIMINAGE
- MUNETSUKI KOTEGAESHI
- USHIRO TEKUBITORI IKKYO
- USHIRO TEKUBITORI KOTEGAESHI
- RYOTETORI TENCHINAGE
- RYOTETORI SHIHONAGE
- KATATORI NIKKYO

WAFFEN

- KAMAE NO BOKKEN: Demonstration der fünf grundlegenden Schwert Haltungen
- BOKKEN AND JO SUBURI: Demonstration der grundlegenden Schläge

3. KYU

ANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 6 Monate und 80 Trainingstage nach Erlangen des 4. Kyu.
ALTER: Minimum 12 Jahre.
SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an Seminaren und Kursen wird berücksichtigt.
Teilnahme an mindestens einem Seminar.

KI TESTS UND ÜBUNGEN

- TAISABAKI TOSHU: Körperbewegungen mit der leeren Hand
- GYAKU HANMI TAISABAKI (Tenkan-Irimi, Uchi Kaiten und Soto Kaiten - Kokyuhō mit Partner)

TECHNIKEN (Tachi Waza)

- YOKOMENUCHI KOTEGAESHI
- YOKOMENUCHI IRIMINAGE (2 Möglichkeiten)
- MUNETSUKI KOKYUNAGE
- MUNETSUKI KAITENAGE (UCHI und SOTO)
- USHIRO RYOKATATORI SANKYO
- SHOMENUCHI SANKYO
- MOROTETORI IRIMINAGE
- MOROTETORI IKKYO
- JIYU WAZA (1 PERSON)

TECHNIKEN (Suwari Waza)

- SHOMENUCHI IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO
- SHOMENUCHI IRIMINAGE

TECHNIKEN (Hanmi Hantachi Waza)

- KATATETORI GYAKU HANMI SHIHONAGE
- KATATETORI GYAKU HANMI KAITENAGE

WAFFEN

BOKKEN KATA 1: Hapō Giri – (Schneiden in 8 Richtungen), 13 Bewegungen
BOKKEN TAISABAKI: Kata Formen (1-3)

Sei darauf vorbereitet, auch die **Übungen und Techniken von den vorherigen Graduierungen** vorzuführen.



MUSUBI DOJO

ACADEMY FOR BODY AND MIND

SELF-AWARENESS · CONFLICT MANAGEMENT · SELF-DEFENSE · ATTENTIVENESS · PRESENCE · PEACE OF MIND · AGILITY · AIKIDO

PRÜFUNGSORDNUNG GRADUIERUNG AIKIDO

2. KYU

ANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 6 Monate und 80 Trainingstage nach Erlangen des 3. Kyu.

ALTER: Minimum 13 Jahre.

SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an Seminaren und Kursen wird berücksichtigt.
Teilnahme an mindestens einem Seminar.

TECHNIKEN (Tachi Waza)

- SHOMENUCHI KAITENAGE
- SHOMENUCHI SHIHONAGE
- YOKOMENUCHI GOKYO
- USHIRO KATATORI KOKYUNAGE
- USHIRO TEKUBITORI JUJINAGE
- USHIRO TEKUBITORI SHIHONAGE
- RYOKATATORI KOKYUNAGE
- MOROTETORI NIKKYO
- MOROTETORI KOTEGAESHI
- MOROTETORI KOKYUNAGE
- RYOTETORI KOSHINAGE
- KATATORI GA MENUCHI IKKYO
- KATATORI MENUCHI IRIMINAGE
- JIYU WAZA - free technique against 2 persons

TECHNIKEN (Hanmi Hantachi Waza)

- KATATETORI GYAKU HANMI NIKKYO
- KATATETORI GYAKU HANMI SANKYO
- YOKOMENUCHI KOTEGAESHI
- MUNETSUKI KOTEGAESHI
- SHOMENUCHI IRIMINAGE

WAFFEN

- JO KATA 1: 22 Bewegungen
- BOKKEN TAISABAKI KATA (Formen 1-6)

ANGRIFFSFORMEN

SHOMENUCHI: frontaler Schlag gegen die Stirn;

YOKOMENUCHI: Diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes;

MUNETSUKI: Stoß zur Brust;

MAEGERI: Gerader Tritt nach vorne;

KATATETORI AI HANMI: diagonales Greifen eines Handgelenks mit einer Hand

KATATETORI GYAKU HANMI: Greifen eines Handgelenks auf der gleichen Seite

RYOTETORI: Greifen beider Handgelenke

MOROTETORI: Greifen eines Unterarms mit zwei Händen

KATATORI: Greifen der Schulter;

KATATORI MENUCHI: KATATORI und Angriff mit Shomenuchi oder Yokomenuchi

KATATORI GAMEN UCHI: KATATORI und Schlag zum Gesicht

RYOKATATORI: Greifen beider Schultern

USHIRO TEKUBITORI: Greifen beider Handgelenke von hinten

USHIRO KATATORI: Greifen beider Schultern von hinten

USHIRO TORI: Greifen von hinten (dicke Umarmung)

USHIRO HIJI TORI: Greifen der Ellbogen von hinten

USHIRO KATATETORI KUBI SHIME: Greifen eines Handgelenks von hinten und Würgen

JIYU WAZA: Freie Technik

RANDORI: Chaos bewältigen. Gegen mehrere Angreifer verteidigen

TANTO DORI: Verteidigung gegen Messerangriffe

BOKKEN DORI: Verteidigung gegen Schwertangriffe

JO DORI: Verteidigung gegen Stockangriffe

1. KYU

ANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 6 Monate und 80 Trainingstage nach Erlangen des 2. Kyu.

ALTER: Minimum 14 Jahre.

SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an Seminaren und Kursen wird berücksichtigt.
Teilnahme an mindestens einem Seminar.

TECHNIKEN (Tachi Waza)

- KATATORI MENUCHI – (5 Techniken)
- YOKOMENUCHI – (5 Techniken)
- MOROTETORI – (5 Techniken)
- SHOMENUCHI – (5 Techniken)
- RYOTETORI – (5 Techniken)
- USHIRO TEKUBITORI – (5 Techniken)
- YOKOMENUCHI (Ikkyo – Gokyo)
- YOKOMENUCHI SUDORI
- KOSHINAGE – Ushiro Kateteteri Kubishime – Yokomenuchi – Ryotetori
- MAEGERI KOKYONAGE – Gerader Tritt nach vorne
- JIYU WAZA – (Randori) Freie Technik, 3 Personen

TECHNIKEN (Hanmi Hantachi Waza)

- USHIRO WAZA – (5 Techniken)
- JIYU WAZA – Freie Technik

WAFFEN

- TANTOTORI - 3 Techniken gegen (Shomenuchi, Yokomenuchi, Munetsuki)
- BOKKEN KATA 2: 13 Bewegungen
- JO KATA 2 : 22 Bewegungen
- BOKKEN TAISABAKI KATA (Formen (1-9))

POSITIONEN, TECHNIKEN

POSITIONEN

TACHI WAZA: Uke und Nage in stehender Position (hanmi);

SUWARI WAZA: Uke und Nage in sitzender Position (seiza);

HANMI HANTACHI WAZA: Nage in sitzender Position (seiza) gegen einen stehenden Angreifer

BASIS TECHNIKEN

DYNAMISCHE UND STATISCHE VARIATIONEN MÜSSEN BEHERRSCHT WERDEN!

HALTETECHNIKEN (omote und ura)

IKKYO: Erste Technik (Unterarm Haltegriff).

NIKKYO: Zweite Technik (Unterarm Drehgriff)

SANKYO: Dritte Technik, nage waza (Wurf) und osae waza (Haltegriff)

YONKYO: Vierte Technik (Handgelenk Haltegriff)

GOKYO: Fünfte Technik (Arm Streckgriff)

WURFTECHNIKEN

IRIMINAGE: Eintrittswurf

SOKUMEN IRIMINAGE: Eintrittswurf auf der Seite des Gesichts

KOTE GAESHI: Handgelenksaußendrehwurf

SHIHONAGE: Vierrichtungswurf (omote und ura)

KOKYUO NAGE: Atemkraftwurf

KAITEN NAGE: Rotationswurf, UCHI (Innenseite), SOTO (Außenseite), (omote und ura)

TENCHI NAGE: Himmel-und-Erde-Wurf (omote und ura)

SUMI OTOSHI: Eckkipwurf

JUJI NAGE: Verdrehen der Arme in der Form der japan. Zahl 10 (Kreuz) und Wurf

KOSHI NAGE: Hüftwurf

SUDORI: einfach vorbei



MUSUBI DOJO

ACADEMY FOR BODY AND MIND

SELF-AWARENESS · CONFLICT MANAGEMENT · SELF-DEFENSE · ATTENTIVENESS · PRESENCE · PEACE OF MIND · AGILITY · AIKIDO

PRÜFUNGSORDNUNG GRADUIERUNG AIKIDO

Dan Grading Requirements Hellenic Aikido Aikikai 2017-11-15

SHODAN (1. Dan)

MINDESTANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 8 Monate und 120 Tage

ALTER: Minimum 15 Jahre

SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an **2 Seminaren** oder Kursen nach dem 1. Kyu

ESSAY: "What is Aikido?" und "What is Shugyo?"

TECHNIKEN (alle Techniken bis 1. Kyu)

- Munetsuki - freie Vorführung
- Yokomenuchi - freie Vorführung
- Ushirotekubitori - freie Vorführung
- Ryotetori - freie Vorführung
- Suwari Waza - freie Vorführung
- Hanmi Hantachi - freie Technik
- Bokken Dori "Seizing the wooden sword" – unbewaffnete Verteidigung gegen Angriffe mit dem Schwert
- Jyu Waza (Randori) - Verteidigung gegen 4 Angreifer

NIDAN (2. Dan)

MINDESTANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 18 Monate und 240 Tage

SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an **2 Seminaren pro Jahr** nach Shodan

ESSAY: "Aikido history and future."

TECHNIKEN (alle Techniken bis Shodan)

- Katatori Ganmenuchi - freie Vorführung
- Shomenuchi - freie Technik
- Hanmi Hatachi -freie Technik gegen 2 Angreifer
- Jo Dori "Ergreife den Stab" – unbewaffnete Verteidigung gegen Angriffe mit dem Stab
- Futarigake
- Jyu Waza (Randori) - Verteidigung gegen 4 Angreifer

SANDAN (3. Dan)

MINDESTANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 30 Monate und 360 Tage

SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an **2 Seminaren pro Jahr** nach Nidan

ESSAY: "Aikido philosophy"

TECHNIKEN (alle Techniken bis Nidan)

- Jo Nage "Werfen mit dem Stab" - freie Vorführung
- Kumijo "Stab gegen Stab Formen" (5)
- Kumitachi "Schwert gegen Schwert Formen" (6)
- Jyu Waza (Randori) - Verteidigung gegen 5 Angreifer

YONDAN (4. Dan)

MINDESTANFORDERUNGEN

TRAINING: Minimum 42 Monate und 480 Tage

ALTER: Minimum 22 Jahre

SEMINARE: Erfolgreiche Teilnahme an **2 Seminaren pro Jahr** nach Sandan

ESSAY: "Application of Aikido"

TECHNIKEN (alle Techniken bis Sandan)

- Kihon Waza "Basis Technik": freie Vorführung
- Henka Waza "Ändern der Technik": freie Vorführung
- Oyo Waza "Angewandte oder fortgeschrittene Technik": freie Vorführung
- Instructional Methodology: freie Vorführung des Lehren von Kihon waza und Oyo waza
- Kumijo Stab gegen Stab Formen (5)
- Kumitachi Schwert gegen Schwert Formen (6)
- Jyu Waza (Randori) – Verteidigung gegen 6 Angreifer

Die Erlaubnis zur Dan-Prüfung muss **mindestens 6 Monate vor dem Prüfungstermin** vom Shido-in erteilt und vom HAA Shihan genehmigt werden. Die **erforderliche Anzahl an Trainingstagen** muss vor dem Ersuchen zur Prüfung erreicht worden sein.

Antragsformulare und Essays sollen **mindestens 1 Woche vor der Prüfung** fertiggestellt werden.

Die erfolgreiche Durchführung von Seminaren und Kursen wird berücksichtigt. **Dan Prüfungen** werden normalerweise im **Frühling und Herbst** zu den **HAA International Seminars** durchgeführt, sofern nicht anderweitig festgelegt.