

# Kyu- und Dan-Prüfungsordnung

der Aikido Föderation Deutschland



## Kyu / Dan – Das Graduierungssystem

Das Graduierungssystem der Aikido Föderation Deutschland ist unterteilt in Kyu- (jap. Mudansha) und Dan-Grade (jap. Yudansha). Es orientiert sich an der Praxis des Aikido-Weltverbandes „Aikikai“.

Die erste Graduierung und damit der Einstieg in das Graduierungssystem ist der 5. Kyu. Der 2. Kyu berechtigt zum Tragen des Hakama, dem traditionellen japanischen Hosenrock.

Der erste Dan (japan. Sho-dan / Sho bedeutet Anfang, Beginn) berechtigt zum Tragen eines schwarzen Gürtels zusammen mit dem Hakama.

## Hinweise zur Benutzung

Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Die Techniken der vorangegangenen Grade können Inhalt der Prüfung sein.

Die individuellen physischen Voraussetzungen der Prüflinge sollten berücksichtigt werden.

Stand Juli 2009

## Prüfungstechniken 5. Kyu 6 Monate Praxis nach Beginn

### **Tachi waza**

ai hammi katate dori  
shomen uchi  
(ggfls. statisch ausgeführt)

ikkyo - shiho nage - irimi nage - kote gaeshi  
ikkyo - irimi nage - kote gaeshi

### **Suwari waza**

ryote dori

kokyu ho

## Prüfungstechniken 4. Kyu 6 Monate Praxis nach Erlangung des 5. Kyu

### **Tachi waza**

ai hanmi katate dori  
katate dori

nikyo - ude kime nage  
ikkyo - nikyo - shiho nage - kote gaeshi - irimi nage -  
tenchi nage - uchi kaiten nage - ude kime nage -  
sokumen irimi nage  
ikkyo - nikyo  
tenchi nage  
nikyo

kata dori  
ryote dori  
shomen uchi

### **Suwari waza**

ai hammi katate dori  
shomen uchi

ikkyo - irimi nage  
ikkyo - irimi nage

## Prüfungstechniken 3. Kyu 8 Monate Praxis nach Erlangung des 4. Kyu

### **Tachi waza**

katate dori  
kata dori  
ryote dori  
shomen uchi  
yokomen uchi  
ushiro ryote dori

sankyo - ude garami  
sankyo  
ikkyo - shiho nage - irimi nage  
sankyo  
kote gaeshi - shiho nage - irimi nage - ude kime nage  
ikkyo - nikyo - sankyo - kote gaeshi - kokyu nage

### **Suwari waza**

katate dori  
kata dori  
shomen uchi

ikkyo - nikyo - sankyo - irimi nage  
ikkyo - nikyo - sankyo  
nikyo - sankyo

### **Hanmi Handachi waza**

katate dori

shiho nage - uchi kaiten nage

## Prüfungstechniken 2. Kyu

12 Monate Praxis nach Erlangung des 3. Kyu

### Tachi waza

ai hanmi katate dori	koshi nage
katate dori	yonkyo - koshi nage - kokyu nage
ryote dori	kote gaeshi - ude kime nage
katate ryote dori	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - shiho nage - kote gaeshi - irimi nage - kokyu nage
kata dori men uchi	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - shiho nage - kote gaeshi - irimi nage - kokyu nage
shomen uchi	yonkyo - shiho nage - soto kaiten nage - uchi kaiten nage
yokomen uchi	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo
ushiro ryote dori	yonkyo - irimi nage - ude kime nage - shiho nage
ushiro ryo kata dori	sokomen irimi nage - kokyu nage

### Suwari waza

katate dori	yonkyo
shomen uchi	yonkyo
yokomen uchi	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - irimi nage

### Hanmi Handachi waza

katate dori	kote gaeshi - soto kaiten nage
ryote dori	shiho nage
shomen uchi	soto kaiten nage

## Prüfungstechniken 1. Kyu

12 Monate Praxis nach Erlangung des 2. Kyu

### Tachi waza

katate dori	sumi otoshi
mae ryo kata dori	kokyu nage
muna dori	shiho nage
katate ryote dori	juji garami
shomen uchi	gokyo - kokyu nage - koshi nage
yokomen uchi	gokyo - kokyu nage - koshi nage
jodan tsuki	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - shiho nage - irimi nage - hiji kime osae
chudan tsuki	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - irimi nage - kote gaeshi - soto kaiten nage - uchi kaiten nage
ushiro ryote dori	sokumen irimi nage - juji garami - koshi nage
ushiro ryo kata dori	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - aiki otoshi
ushiro ryo hiji dori	ikkyo - kokyu nage
ushiro eri dori	ikkyo - kote gaeshi - shiho nage
ushiro katate dori kubi shime	ikkyo - kote gaeshi - shiho nage

### **Suwari waza**

shomen uchi	gokyo
yokomen uchi	gokyo - kote gaeshi

### **Hanmi Handachi waza**

katate dori	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo
shomen uchi	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - irimi nage - kote gaeshi
ushiro ryo kata dori	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - koyu nage

## **Dan-Prüfungstechniken**

Der Inhalt der Dan-Prüfungen wird aus dem gesamten Kyu-Programm entnommen. Die Prüfungsordnung nennt allerdings nicht alle möglichen Techniken zu den aufgelisteten Angriffen. Mit höherer Dan-Graduierung werden diese zunehmend vorausgesetzt.

### **Shodan** (Minimum ein Jahr Praxis nach dem 1. Kyu; Mindestalter 18. Jahre)

- randori gegen zwei Angreifer - tanto dori

Über die formale Kenntnis der Technik hinaus sollte sichtbar werden, dass die Prinzipien der angemessenen Körperhaltung (shisei), der passenden Distanz (ma-ai) und Technik (waza) erkannt wurden.

### **Nidan** (Minimum zwei Jahre Praxis nach dem 1. Dan)

- randori gegen drei Angreifer - jo dori - jo nage - tanto dori

Die Prinzipien der angemessenen Körperhaltung (shisei), passenden Distanz (ma-ai) und Technik (waza) werden berücksichtigt. Gezeigt werden Sicherheit in der Ausführung der Techniken, zunehmend fließende Bewegungen (insbesondere bei den Wechsel in den Haltetechniken) und Engagement in der Bewegung.

### **Sandan** (Minimum drei Jahre nach dem 2. Dan)

- randori gegen drei Angreifer - jo dori - jo nage - tanto dori - tachi dori

Die für den ersten und zweiten Dan formulierten Prinzipien werden angewendet. Tori reagiert souverän, kontrolliert die Angriffe sicher und führt die Techniken flüssig aus.

### **Yondan** (Minimum 4 Jahre Praxis nach dem 3. Dan)

- randori gegen drei Angreifer - tanto dori - Techniken mit dem jo und bokken

Auf der Grundlage der gemachten Erfahrungen präsentiert sich Tori sicher und souverän.

Die individuellen Voraussetzungen sollen bei allen Dan-Prüfungen berücksichtigt werden.

Ab dem Godan werden Dan-Graduierungen ohne Prüfungen verliehen.