



AIKIDO FÖDERATION DEUTSCHLAND e.V.

---

# KYŪ- UND DAN-PRÜFUNGSORDNUNG

---

Das Graduierungssystem der Aikido Föderation Deutschland ist unterteilt in **Kyū**- (jap. Mudansha) und **Dan-Grade** (jap. Yūdansha). Es orientiert sich an der Praxis des Aikidō-Weltverbandes Aikikai.

Die erste Graduierung und damit der Einstieg in das Graduierungssystem ist der 5. Kyū. Der 2. Kyū 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. Techniken der vorangegangenen Grade können Inhalt der Prüfung sein. Die individuellen physischen Voraussetzungen der Prüflinge sollten berücksichtigt werden.

## Prüfungstechniken **5. Kyū**

Voraussetzung: 6 Monate Praxis nach Beginn

---

### SUWARI WAZA

**ryōte dori** kokyū hō

### TACHI WAZA

**ai hanmi katate dori** ikkyō – shihō nage – irimi nage – kote gaeshi

**shōmen uchi** ikkyō – irimi nage – kote gaeshi  
*ggf. statisch ausgeführt*

---

## Prüfungstechniken **4. Kyū**

Voraussetzung: 6 Monate Praxis nach Erlangung des 5. Kyū

---

### SUWARI WAZA

**ai hanmi katate dori** ikkyō – irimi nage

**shōmen uchi** ikkyō – irimi nage

### TACHI WAZA

**ai hanmi katate dori** nikyō – ude kime nage

**gyaku hanmi katate dori** ikkyō – nikyō – shihō nage – kote gaeshi  
irimi nage – sokumen irimi nage –  
uchi kaiten nage – ude kime nage – tenchi nage

**kata dori** ikkyō – nikyō

**ryōte dori** tenchi nage

**shōmen uchi** nikyō

## Prüfungstechniken **3. Kyū**

Voraussetzung: 8 Monate Praxis nach Erlangung des 4. Kyū

---

### SUWARI WAZA

<b>gyaku hanmi katate dori</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – irimi nage
<b>kata dori</b>	ikkyō – nikyō – sankyō
<b>shōmen uchi</b>	nikyō – sankyō

### HANMI HANDACHI WAZA

<b>gyaku hanmi katate dori</b>	shihō nage – uchi kaiten nage
--------------------------------	-------------------------------

### TACHI WAZA

<b>ai hanmi katate dori</b>	sankyō – ude garami
<b>kata dori</b>	sankyō
<b>ryōte dori</b>	ikkyō – shihō nage – irimi nage
<b>shōmen uchi</b>	sankyō
<b>yokomen uchi</b>	kote gaeshi – shihō nage – irimi nage – ude kime nage
<b>ushiro ryōte dori:</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – kote gaeshi – kokyū nage

## Prüfungstechniken **2. Kyū**

Voraussetzung: 12 Monate Praxis nach Erlangung des 3. Kyū

---

### SUWARI WAZA

<b>gyaku hanmi katate dori</b>	yonkyō
<b>shōmen uchi</b>	yonkyō
<b>yokomen uchi</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – irimi nage

### HANMI HANDACHI WAZA

<b>gyaku hanmi katate dori</b>	kote gaeshi – soto kaiten nage
<b>ryōte dori</b>	shihō nage
<b>shōmen uchi</b>	soto kaiten nage

### TACHI WAZA

<b>ai hanmi katate dori</b>	koshi nage
<b>gyaku hanmi katate dori</b>	yonkyō – koshi nage – kokyū nage
<b>ryōte dori</b>	kote gaeshi – ude kime nage
<b>katate ryōte dori (morote dori)</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – shihō nage kote gaeshi – irimi nage – kokyū nage
<b>kata dori men uchi</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō - shihō nage kote gaeshi – irimi nage – kokyū nage
<b>shōmen uchi</b>	yonkyō – shihō nage – soto kaiten nage – uchi kaiten nage
<b>yokomen uchi</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō
<b>ushiro ryōte dori</b>	yonkyō – irimi nage – ude kime nage – shihō nage
<b>ushiro ryō kata dori</b>	sokumen irimi nage – kokyū nage

## Prüfungstechniken **1. Kyū**

Voraussetzung: 12 Monate Praxis nach Erlangung des 2. Kyū

---

### SUWARI WAZA

<b>shōmen uchi</b>	gokyō
<b>yokomen uchi</b>	gokyō – kote gaeshi

### HANMI HANDACHI WAZA

<b>gyaku hanmi katate dori</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō
<b>shōmen uchi</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – irimi nage – kote gaeshi
<b>ushiro ryō kata dori</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – kokyū nage

### TACHI WAZA

<b>gyaku hanmi katate dori</b>	sumi otoshi
<b>mae ryō kata dori</b>	kokyū nage
<b>muna dori</b>	shihō nage
<b>katate ryōte dori (morote dori)</b>	jūji garami
<b>shōmen uchi</b>	gokyō – kokyū nage – koshi nage
<b>yokomen uchi</b>	gokyō – kokyū nage – koshi nage
<b>jōdan tsuki</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – shihō nage irimi nage – hiji kime osae
<b>chūdan tsuki</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – irimi nage – kote gaeshi soto kaiten nage – uchi kaiten nage
<b>ushiro ryōte dori</b>	sokumen irimi nage – jūji garami – koshi nage
<b>ushiro ryō kata dori</b>	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – aiki otoshi
<b>ushiro ryō hiji dori</b>	ikkyō – kokyū nage
<b>ushiro eri dori</b>	ikkyō – kote gaeshi – shihō nage
<b>ushiro katate dori kubi shime</b>	ikkyō – kote gaeshi – shihō nage

## DAN Prüfungstechniken

---

Der Inhalt der Dan-Prüfungen wird aus dem gesamten Kyū-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. Kyū; Mindestalter 18. Jahre

#### **randori gegen zwei Angreifer – tantō 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 – jō dori – jō nage – tantō 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 Wechseln in den Haltetechniken) und Engagement in der Bewegung.

### SANDAN

Minimum: drei Jahre Praxis nach dem 2. Dan

#### **randori gegen drei Angreifer – jō dori – jō nage – tantō dori – tachi dori**

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

### YONDAN

Minimum: vier Jahre Praxis nach dem 3. Dan

**randori gegen drei Angreifer** (Angriffe sind shōmen uchi und mae ryō kata dori)

**jō dori – jō nage – tantō dori – tachi dori** (eine Disziplin kann nach Maßgabe der Prüfer entfallen)

#### **Selbstständig vorbereitete Präsentation**

(z.B. aiki ken, aiki jō, kaeshi waza, futari dori, taninzu gake, renzoku waza, henka waza, jiyū waza)  
Auf der Grundlage der gemachten Erfahrungen präsentiert sich der Tori sicher und souverän.

Die individuellen Voraussetzungen sollen bei allen Dan-Prüfungen berücksichtigt werden.  
Ab dem Godan werden Dan-Graduierungen ohne Prüfungen verliehen.

# Prüfungstechniken **Waffen**

	Tantō dori					Jō dori	Jō nage	Tachi dori
	chūdan tsuki	(hon-te) shōmen uchi	(gyaku-te) shōmen uchi	(hon-te) yokomen uchi	(gyaku-te) yokomen uchi	chūdan tsuki	ai hanmi ryōte dori	shōmen uchi
Stand: Nov. 2013								
ikkyō – omote	x					x		
ikkyō – ura	x							
sankyō						x	x	
gokyō – ura		x	x	x	x			
uchi kaiten sankyō	x							
hiji kime osae	x	x				x		
kote gaeshi	x	x	x	x	x	x		x
shihō nage – omote				x	x	x	x	x
shihō nage – ura				x				
irimi nage	x	x	x	x	x	x		
sokumen irimi nage						x		x
ude kime nage						x		
kokyū nage (diverse)						x	x	x

Bei Angriffen mit **hon-te** zeigt die Spitze nach vorn und die Schneide nach unten.  
Bei **gyaku-te** zeigt die Spitze nach unten und die Schneide zum eigenen Körper.