



AIKIDO FÖDERATION DEUTSCHLAND e.V.

GRADUIERUNGEN IN DER AïFD

gültig in der Fassung vom 01.07.2024



Änderungsnachweis

Version	Inkrafttreten / Änderungen / Ergänzungen	verantwortlich
1	Inkraftsetzung am 01.07.2024	NTK

Dieses Dokument fasst alle bisherigen Ordnungen und Regelungen zu Graduierungen und Prüfungen in der AiFD zusammen und ersetzt diese.

Inhalt

Einleitung	4
1 Allgemeine Informationen	5
2 Kyū-Graduierungen	6
2.1 Kyū Prüfungstechniken	6
2.2 Voraussetzung für die Zulassung zu Kyū-Prüfungen	9
2.3 Orientierende Prüfungskriterien für Kyū-Graduierungen	9
3 Dan-Graduierungen	11
3.1 Dan Prüfungstechniken	11
3.2 Voraussetzung für die Zulassung zu Dan-Prüfungen	13
3.3 Prüfungskriterien für Dan-Graduierungen	14
3.4 Verleihung von Dan-Graduierungen	17
3.5 Anerkennung von Dan-Graduierungen anderer Verbände	17
4 Prüfungsorganisation	18
4.1 Prüfungslizenzen	18
4.2 Prüfungsjury	18
4.3 Durchführung von Prüfungen	19
4.3.1 Kyū-Prüfungen	19
4.3.2 Dan-Prüfungen	20
4.4 Beurkundung von Prüfungen	20
5 Anhang	21
A. Tabelle Kyū Prüfungstechniken	21
B. Tabelle Dan Prüfungstechniken	22
C. Tabelle Waffen Techniken	24
D. Formaler Ablauf von Prüfungen	25
E. Bewertungsbogen für Dan-Prüfungen	26
F. Feedback nach Prüfungen	27
G. „No-gos“ bei Prüfungen	30
H. Glossar verwendeter japanischer Begriffe	31

Verantwortlichkeiten für die einzelnen Kapitel/Unterkapitel	
Nationales Technisches Kollegium (NTK), Prüfungssekretariat (PSek), Dankollegium (DK)	
Kapitel 1	NTK und PSek
Einleitung, Kapitel 2, Kapitel 3 und Anhang	NTK
Kapitel 3.5	DK
Kapitel 4	NTK und PSek



Einleitung

Die Aikidō Föderation Deutschland e.V. (AiFD) versteht sich als ein Zusammenschluss von engagierten Aikidōka, mit einer engen Verbindung zur Schule des Begründers Morihei Ueshiba, dem Aikidō Hombu Dojo mit Sitz in Tokio, Japan. Unter diesem Dach haben sich Schüler*innen unterschiedlicher Shihan oder Aikidō-Richtungen zu einem Verband zusammengeschlossen, um gemeinsam die Verbreitung und Entwicklung des Aikidō in Deutschland zu fördern (www.aikido-foederation.de).

Morihei Ueshiba hat seinerzeit das Aikidō aus den traditionellen Kampfmethoden der Samurai entwickelt. Sein Bestreben war es, den Anachronismus des Kriegerischen zu überwinden und eine kreative Umgangsform mit Aggression zu entwickeln, die zukunftsweisend für die Neuzeit sein kann. Entsprechend geht es im Aikidō um die Ausbildung einer intakten und starken Persönlichkeit, die bereit für Kommunikation jenseits von Besiegen und Verlieren ist. Zwar ist diese Zielsetzung weitgehend kongruent mit dem aktuell in Deutschland und Europa vorherrschenden Kulturkanon, jedoch steht sie auch mit einigen typisch westlichen Denkmustern und Traditionen in deutlichem Widerspruch. Vor diesem Hintergrund stellt die Formulierung eines einheitlichen, transparenten und für alle Mitglieder gültigen Graduierungssystems eine besondere Herausforderung dar.

Auch wenn über den Sinn von Prüfungen und Graduierungen bis heute immer wieder gestritten wird, hat ein solches hierarchisches System in einer großen Gemeinschaft von Trainierenden durchaus seine Berechtigung und bringt viele Vorteile mit sich. Daher greift die AiFD diesbezüglich die Grundgedanken der im Honbu Dojo gängigen Graduierungspraxis auf.

Aus einem Graduierungssystem ergeben sich zahlreiche Vorteile für Aikidō-Lernende, Aikidō-Lehrende und für die AiFD. Für die *Aikidō-Lernenden* ist eine Prüfung eine wertvolle Gelegenheit, besonders intensiv zu üben und die übergreifenden Prinzipien zu verinnerlichen. Über die direkte körperliche Erfahrung und das motorische Lernen hinaus, setzen sich die Prüflinge auf kognitiver Ebene mit den Aikidō-Bewegungen auseinander. Diese Auseinandersetzung kann ihnen helfen, die Vielzahl der Aikidō-Techniken systematisch zu strukturieren und erhöht den Lernerfolg. Die Prüfung ist eine Standortbestimmung des individuellen Könnens und verweist auf das, was als Nächstes kommt. Bestandene Prüfungen können zu mehr Sicherheit und einer Stärkung des Selbstvertrauens beitragen, zudem kann die erhaltene Rückmeldung zu vollzogenen Entwicklungsschritten zu einer realistischen Selbsteinschätzung führen.

Für *Aikidō-Lehrende* ergibt sich der Vorteil eines strukturierten Kanons an zu lehrenden Inhalten. So kann die Lehrperson bei Aikidō-Lernenden mit einer bestimmten Graduierung ein abrufbares, ganz konkretes Können und Wissen voraussetzen und damit den Unterricht möglichst individuell gestalten. Darüber hinaus erhalten die Aikidō-Lehrenden anhand der Prüfungsleistung ihrer Schüler*innen eine indirekte Rückmeldung zu ihrem Unterricht.

Für die AiFD schafft die Festlegung der Prüfungsinhalte und Bewertungskriterien einen gemeinsamen grundlegenden Standard für alle angegliederten Dojos und liefert gleichzeitig eine klare Abgrenzung zu anderen Aikidō-Verbänden oder Kampfkünsten.

Ein wesentliches Ziel der AiFD besteht darin, vergleichbare und transparente Prüfungen bei gleichzeitiger Berücksichtigung von Individualität und Diversität durchzuführen. In diesem Zusammenhang spielt die *Art der Bewertung* von Prüfungen eine entscheidende Rolle. Bei Prüfungen der AiFD wird sowohl die subjektive als auch die objektive Bewertung berücksichtigt. Als Einzelperspektiven haben beide Erkenntniswege ihre Vorteile,



aber auch ihre Begrenzungen. In der Summe können sie sich jedoch wertvoll zu einer umfassenden Gesamtperspektive ergänzen. Die *subjektive Bewertung* entspricht eher der traditionellen Art des Erkennens. So wird in der klassischen Meister*in-Schüler*in-Beziehung der Fortschritt auf somatisch-sensorischem (taktilem, visuellem) Weg bzw. durch das intuitive Gespür des/der Meister*in für die Fähigkeiten des/der Schüler*in gemessen. Dieser Weg ist unabhängig von der Tagesform, körperlichen Einschränkungen und spezifischem Technikwissen des Prüflings. Da es sich bei dieser Art der Bewertung jedoch um ein intrinsisch subjektives Vorgehen handelt, besteht die Gefahr einer Vermischung mit der Person des Lehrenden (fehlende Distanz, Sympathie/Antipathie, persönlicher Vorteil am Bestehen des Prüflings). Die *objektive Bewertung* entspricht eher der modernen systematischen Art des Erkennens. Hier werden abstrakte Kriterien für die gelungene Durchführung einer Aikidō-Bewegung formuliert, die dann von unabhängigen Lehrer*innen beobachtet und bewertet werden können. Der Vorteil dieses Vorgehens liegt in seiner objektiven Nachvollziehbarkeit: Die Bewertung ist transparent, wiederholbar und überprüfbar – also so genau umrissen, dass sie auch für Dritte nachvollziehbar ist. Nachteilig bei dieser Bewertungsart ist, dass (dauerhafte oder akute) Einschränkungen des Prüflings die Bewertung beeinflussen können und dass sich die Bewertung mehr auf die beobachtbare Form als die innerliche Entwicklung des Prüflings stützt.

Das vorliegende Dokument zu Graduierungen in der AiFD versucht, all diesen Aspekten Rechnung zu tragen und schafft so die Voraussetzung dafür, dass dies auch auf einer breiteren Ebene strukturiert und unter Berücksichtigung der individuellen Lernentwicklung gelingen kann. Insbesondere legt diese Prüfungsordnung die Prüfungsinhalte, die Bewertungskriterien, die Vergabe der Prüfungslizenzen und die organisatorische Durchführung von Prüfungen fest.

1 Allgemeine Informationen

Das Graduierungssystem der AiFD ist unterteilt in **Kyū-** (jap. Mudansha) und **Dan-Grade** (jap. Yūdansha). Es orientiert sich an der Praxis des Aikidō World Headquarters (Aikikai Hombu Dojo).

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. Shodan – Sho bedeutet Anfang, Beginn) berechtigt zum Tragen eines schwarzen Gürtels zusammen mit dem Hakama. Ab dem fünften Dan (Godan) werden Dan-Graduierungen ohne Prüfung verliehen.

Alle Dan-Prüfungen der AiFD sind vom internationalen Dachverband Aikikai anerkannt und werden entsprechend beurkundet.



2 Kyū-Graduierungen

2.1 Kyū Prüfungstechniken

Hinweis: Techniken der vorangegangenen Grade können Inhalt der Prüfung sein.

Prüfungstechniken 5. Kyū

Tachi waza

ai hanmi katate dori	ikkyō – shihō nage – irimi nage – kote gaeshi
shōmen uchi	ikkyō – irimi nage – kote gaeshi

(ggfs. statisch ausgeführt)

Suware waza

ryōte dori	kokyū hō
------------	----------

Prüfungstechniken 4. Kyū

Suware 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

Suware waza

gyaku hanmi katate dori	ikkyō – nikyō – sankyō – irimi nage
kata dori	ikkyō – nikyō – sankyō
shōmen uchi	nikyō – sankyō

Hanmi Handachi waza

gyaku hanmi katate dori	shihō nage – uchi kaiten nage
-------------------------	-------------------------------



Tachi waza

gyaku hanmi katate dori	sankyō – ude garami – soto kaiten nage
kata dori	sankyō
ryōte dori	ikkyō – shihō nage – irimi nage
shōmen uchi	sankyō
yokomen uchi	kote gaeshi – shihō nage – irimi nage – ude kime nage
ushiro ryōte dori	ikkyō – nikyō – sankyō – kote gaeshi – kokyū nage

Prüfungstechniken 2. Kyū

Suwari waza

gyaku hanmi katate dori	yonkyō
shōmen uchi	yonkyō
yokomen uchi	ikkyō – nikyō – sankyō – yonkyō – irimi nage

Hanmi Handachi waza

gyaku hanmi katate dori	kote gaeshi – soto kaiten nage
ryōte dori	shihō nage
shōmen uchi	soto kaiten nage

Tachi waza

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



Prüfungstechniken 1. Kyū

Suwari waza

shōmen uchi	gokyō
yokomen uchi	gokyō – kote gaeshi

Hanmi Handachi waza

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

Tachi waza

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



2.2 Voraussetzung für die Zulassung zu Kyū-Prüfungen

- 5. **Kyū:** Sechs Monate Praxis nach Beginn
- 4. **Kyū:** Sechs Monate Praxis nach Erlangung des 5. Kyū
- 3. **Kyū:** Acht Monate Praxis nach Erlangung des 4. Kyū
- 2. **Kyū:** Zwölf Monate Praxis nach Erlangung des 3. Kyū
- 1. **Kyū:** Zwölf Monate Praxis nach Erlangung des 2. Kyū

Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte.

2.3 Orientierende Prüfungskriterien für Kyū-Graduierungen

Die individuellen physischen Voraussetzungen der Prüflinge sollten berücksichtigt werden. Die AiFD Prüfungen sind somit sowohl inklusiv als auch kinder- und senior*innen gerecht.

Die folgenden Prüfungskriterien für Kyū-Graduierungen haben orientierende Form und sind nicht als feste Vorgaben zu verstehen.

I. Formale Kenntnis der Techniken:

Der Prüfling kennt die Basis-Techniken der jeweiligen Kyū-Prüfung, ihre Terminologie und die sie unterscheidenden Merkmale. Vom 5. bis zum 1. Kyū zeigt der Prüfling entsprechend des Kyū Prüfungsprogramms eine zunehmend differenzierte Kenntnis von Wurf- und Haltetechniken. Bei den Haltetechniken ist dies insbesondere die Progression der Techniken ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō und gokyō. Darüber hinaus kann der Prüfling Techniken in zunehmend unterschiedlichen Raumlagen demonstrieren (Tachi waza, Suwari waza und Hanmi Handachi waza) sowie Techniken auf zunehmend differenzierte Angriffstechniken (greifen, schlagen, stoßen, Kombinationen) aus verschiedenen Angriffsrichtungen (vorne, hinten) zeigen.

II. Konstruktion der Techniken:

Vom 5. bis zum 1. Kyū zeigt der Prüfling ein zunehmendes Verständnis der verschiedenen Phasen der Techniken (Eingang, Ungleichgewicht des Ukes und Schlussphase mit Wurf oder Haltetechnik). Die Techniken können beim 5. Kyū zunächst in statischer Durchführung (mit Pausen) demonstriert werden. Bis zum 1. Kyū sollte jedoch eine zunehmend flüssigere Durchführung der Techniken (ohne Pausen) gezeigt werden. Der Prüfling platziert sich in zunehmendem Maße sinnvoll in Bezug auf Uke; dies betrifft sowohl das Greifen der Hände als auch die Position der Füße und des Körperschwerpunktes über dem Stand.

III. Durchführung der Techniken und Anwendung der Prinzipien

Die physisch-konditionelle Durchführung der Prüfung sollte im Zusammenhang mit der individuellen physischen Ausgangssituation des Prüflings stehen. In der Regel zeigt der Prüfling vom 5. bis zum 1. Kyū eine zunehmende Ausdauerfähigkeit sowie eine zunehmende Bewegungskontrolle (Gleichgewicht, Bewegungsökonomie, Körperspannung). Der Prüfling setzt das eigene physische Potential angemessen und kontrolliert ein, ohne Uke zu gefährden.



Vom 5. bis zum 1. Kyū zeigt der Prüfling ein erstes Verständnis der verschiedenen übergeordneten Prinzipien und wendet sie bei der Durchführung der entsprechenden Prüfungstechniken an:

- Bewegungsfluss: Kopplung von Bewegungen unterschiedlicher Körperteile sowie aufeinanderfolgender Bewegungsphasen
- Shisei: innere und äußere Haltung
- Maai: stimmige räumliche und zeitliche Distanz
- Zanshin: physische und psychische Aufmerksamkeit und Konzentration
- Zentriertheit des Körpers (Hara)

IV. Ukemi

Der Prüfling kennt und demonstriert zunehmend differenzierte Angriffstechniken (greifen, schlagen, stoßen, Kombinationen) aus verschiedenen Angriffsrichtungen (vorne, hinten). Er/sie beherrscht unterschiedliche Falltechniken (5. Kyū – Ushiro Ukemi; ab 4. Kyū – Mae Ukemi, ab 2. Kyū – Yoko Ukemi) und gelangt auch bei Haltetechniken sicher auf den Boden. Außerdem ist der Prüfling in zunehmendem Maße in der Lage, auf immer flüssigere Bewegungen zu reagieren und in angemessenem Maße zu kooperieren. Die Prinzipien des Fallens (Kopfschutz, Abschlagen, Körperspannung) werden bei zunehmend differenzierten Techniken sicher angewendet.



3 Dan-Graduierungen

3.1 Dan Prüfungstechniken

Waffenlose Disziplinen (s.o.):

Suwari waza

Hanmi Handachi waza

Tachi waza – Mae waza

Tachi waza – Ushiro waza

Disziplinen mit Waffen:

Tantō dori

shōmen uchi hon-te: gokyō ura – hiji kime osae – kote gaeshi – irimi nage

shōmen uchi gyaku-te: gokyō ura – kote gaeshi – irimi nage

yokomen uchi hon-te: gokyō ura – kote gaeshi – shihō nage – irimi nage

yokomen uchi gyaku-te: gokyō ura – kote gaeshi – shihō nage omote – irimi nage

chūdan tsuki: ikkyō – uchi kaiten sankyō – hiji kime osae – kote gaeshi – irimi nage

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.

Jō dori

chūdan tsuki: ikkyō omote – sankyō – hiji kime osae – kote gaeshi – shihō nage omote – irimi nage – sokumen irimi nage – ude kime nage – kokyū nage (diverse)

Jō nage

ai hanmi ryōte dori: sankyō – shihō nage omote – kokyū nage (diverse)

Tachi dori

shōmen uchi: kote gaeshi – shihō nage omote – sokumen irimi nage – kokyū nage (diverse)

Präsentation:

z.B. Aiki ken, Aiki jō, Kaeshi waza, Futari dori, Taninzu gake, Renzoku waza, Henka waza, Jiyū waza

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

**Shodan**

- Tantō dori
- Randori mit zwei Angreifenden (Angriff ist mae ryō kata dori)

Nidan

- Tantō dori
- Jō dori
- Jō nage
- Randori mit drei Angreifenden (Angriff ist mae ryō kata dori)

Sandan

- Tantō dori
- Jō dori
- Jō nage
- Tachi dori
- Randori mit drei Angreifenden (Angriff ist mae ryō kata dori)

Eine der Disziplinen mit Waffen kann nach Maßgabe der Prüfenden entfallen.

Yondan

- Tantō dori
- Jō dori
- Jō nage
- Tachi dori
- Randori mit drei Angreifenden (Angriffe sind shōmen uchi und mae ryō kata dori)
- selbstständig vorbereitete Präsentation

Eine der Disziplinen mit Waffen kann nach Maßgabe der Prüfenden entfallen.



3.2 Voraussetzung für die Zulassung zu Dan-Prüfungen

Voraussetzung für die Zulassung zu allen Dan-Prüfungen ist die Unterschrift einer/eines höher graduierten Lehrerin/Lehrers der AiFD (in der Regel der Dojoleitung) auf dem Anmeldeformular.

Shodan

- Mindestens zweijährige Mitgliedschaft in der AiFD (Nachweis durch Jahresmarken im Föderations-Pass)
- Minimum ein Jahr Praxis nach dem 1. Kyū (bei mind. insgesamt 70 Trainingstagen).
- Teilnahme an mindestens einem Regionallehrgang der AiFD innerhalb des letzten Jahres vor der Prüfung.
- Mindestalter 16. Jahre

Nidan

- Minimum zwei Jahre Praxis nach dem 1. Dan (bei mind. insgesamt 200 Trainingstagen).
- Teilnahme an mindestens zwei Lehrgängen der AiFD in der Zeit nach der letzten Prüfung. Davon mindestens ein Regionallehrgang innerhalb des letzten Jahres vor der Prüfung.

Sandan

- Minimum drei Jahre Praxis nach dem 2. Dan (bei mind. insgesamt 300 Trainingstagen).
- Teilnahme an mindestens drei Lehrgängen der AiFD in der Zeit nach der letzten Prüfung. Davon mindestens ein Regionallehrgang innerhalb des letzten Jahres vor der Prüfung.

Yondan

- Minimum vier Jahre Praxis nach dem 3. Dan (bei mind. insgesamt 400 Trainingstagen).
- Teilnahme an mindestens vier Lehrgängen der AiFD in der Zeit nach der letzten Prüfung. Davon mindestens ein Regionallehrgang innerhalb des letzten Jahres vor der Prüfung.

Die Vorbereitung auf die Dan-Prüfungen erfordert eine intensive Vorbereitungszeit von in der Regel mindestens einem Jahr in Abstimmung mit kompetenten Unterrichtenden der AiFD. Die auf dem Antragsformular unterschreibenden Lehrer*innen bestätigen durch ihre Unterschrift die intensive Vorbereitung des Prüflings und den für die Prüfung notwendigen Ausbildungsstand.

Als Prüfungsvoraussetzung können Regionallehrgänge, Juryseminare und Lehrer*innenfortbildungen besucht werden. Als Prüfungsvoraussetzung für den 3. und 4. Dan kann jeweils auch ein Lehrgang bei einem Shihan des Aikikai Honbu besucht werden. Bei der Angabe zur Zahl der Lehrgänge wird von einer üblichen Lehrgangszeit von drei Einheiten ausgegangen.



3.3 Prüfungskriterien für Dan-Graduierungen

Bei allen Prüfungen werden die individuellen Voraussetzungen der Kandidat*innen berücksichtigt, insbesondere die physischen Voraussetzungen und das Alter sowie die persönliche Lerngeschichte im Aikido. Die AiFD Dan-Prüfungen sind somit inklusiv und jugend- und senior*innen gerecht. Im begründeten Einzelfall und in Anlehnung an Kapitel 3.4 (Verleihung von Dan-Graduierungen), können die technischen Aspekte zurücktreten. Dies muss im Rahmen der Prüfung transparent werden. Eine solche Prüfung soll nur von besonders erfahrenen Prüfer*innen abgenommen werden.

Shodan

I. Formale Kenntnis der Techniken:

Der Prüfling kennt alle Basis-Techniken, die Terminologie (festgelegt in der Prüfungsordnung) und die Merkmale, in denen sie sich voneinander unterscheiden.

II. Konstruktion der Techniken:

Das Verständnis und die Beachtung des grundlegenden Konstruktionsschemas der Techniken bilden das zweite Kriterium der zu überprüfenden Fertigkeiten. Die Konstruktion der Techniken soll sich zeigen durch die Verknüpfung folgender Phasen:

- Anfangsphase: Körperhaltung und Eingang in die Technik (Platzierung im Bezug zu Uke und Positionswechsel), welche das Verständnis von irimi, tenkan und ma-ai zeigen.
- Dynamische Phase: Uke aus dem Gleichgewicht bringen und im Ungleichgewicht führen.
- Schlussphase: Beenden des Ungleichgewichtes durch einen Wurf oder eine Haltetechnik (nage-waza, osae-waza).

Innerhalb des Bewegungsflusses sollen diese drei Phasen klar erkennbar sein. Neben der technischen, ist eine physisch-konditionelle Vorbereitung auf die Prüfung notwendig und soll im Zusammenhang mit der individuellen physischen Ausgangssituation stehen.

III. Übergeordnete Kriterien

Für Tori:

- Zentriertheit des Körpers (z.B. Hände bleiben bei shihō-nage in der zentralen Körperlinie von Tori), Zentrierung in der Bewegung, innere und äußere Haltung (shisei).
- Das eigene Gleichgewicht beibehalten (sich nicht von der Bewegung von Uke oder durch die eigenen Bewegungen ins Ungleichgewicht bringen lassen).
- Angemessener, kontrollierter Einsatz des physischen Potentials. Harmonisierung der eigenen Bewegung mit der des Ukes unter Berücksichtigung der jeweiligen Technik.
- Aufmerksamkeit, Bereitschaft zur Bewegung und Konzentration auf den Uke sollen während der gesamten Prüfung aufrecht erhalten bleiben (zanshin, metsuke)
- Respekt gegenüber Uke zeigen. Die eigene Gesundheit und die des Ukes nicht gefährden.

Für Uke:

- Präzises, kontrolliertes und entschlossenes Angreifen, ohne sich selbst zu gefährden.
- Im Verlauf der gesamten Technik der Logik der Bewegung folgen und aktiv aufmerksam und anpassungsfähig bleiben.
- Ein angemessenes Ukemi zeigen (kein unnötiger freier Fall, keine Akrobatik, kein Blockieren).



- Bei der Prüfung zum Shodan liegt der Schwerpunkt der Bewertung bei der formalen Kenntnis und der Konstruktion der Techniken. Im Verhalten des Prüflings muss erkennbar werden, dass auch alle anderen oben genannten Elemente die Grundlage seiner/ihrer Aikidō-Praxis bilden.

Nidan

Bei der Prüfung zum Nidan muss eine größere Kompetenz in Bezug auf die für den ersten Dan geforderten Kriterien deutlich werden. Es ist also angebracht, bei der Anwendung der schon definierten Kriterien höhere Anforderungen zu stellen.

I. Formale Kenntnis der Technik:

- Die Terminologie des Aikidō muss soweit bekannt sein, dass jede von der Jury geforderte Technik ohne Zögern ausgeführt werden kann.
- Im Vergleich zum Shodan muss die Sicherheit bei der Ausführung der Techniken noch deutlicher sichtbar werden.
- Die Prüfung zum Nidan verlangt eine Ausrichtung an den Basistechniken (Kihon) ohne sich in Anwendungen zu verlieren.

II. Konstruktion der Technik und übergeordnete Kriterien:

Die zusätzlichen Anforderungen beziehen sich auf

- Flüssigkeit der Bewegung (z.B. die Wechsel in den Haltetechniken), Engagement
- Angemessener Abstand und richtiges Timing
- Mehr Übersicht über das Geschehen

Auf dieser Grundlage wird eine größere Vertrautheit mit den Techniken und Prinzipien des Aikidōs erwartet:

- Es sollte beim Nidan eine defensiv abwartende Haltung / Antwort auf Ukes Angriff zurücktreten, zugunsten einer erkennbar aktiveren und offensiveren Haltung (aber eben nicht härteren). Aktiv und offensiv heißt in diesem Zusammenhang, eine deutlichere Führung des Geschehens durch Tori und eine aktivere Rolle gegenüber Uke.
- Tori ist nicht mehr nur auf sich selbst und sein eigenes Tun konzentriert. Techniken werden mit und nicht gegen Uke ausgeführt.

Bei der Prüfung zum Nidan muss das Verhalten des Prüflings zeigen, dass neben der formalen Kenntnis und der Konstruktion der Techniken auch alle anderen oben genannten Elemente die Grundlage seiner/ihrer Aikidō-Praxis bilden und deutlicher als beim Shodan erkennbar sind.

Sandan

Bei der Prüfung zum Sandan muss eine größere Kompetenz in Bezug auf die für Shodan und Nidan geforderten Kriterien deutlich werden.

I. Formale Kenntnis der Technik:

- Die Terminologie des Aikidō muss soweit bekannt sein, dass jede von der Jury geforderte Technik ohne Zögern ausgeführt werden kann.
- Im Vergleich zum Nidan sollen die abgefragten Techniken mit einer größeren Selbstverständlichkeit und Variationsbreite ausgeführt werden.
- Die Prüfung zum Sandan verlangt – wie die Prüfung zum Nidan – eine Ausrichtung an den Basistechniken, ohne sich in Anwendungen zu verlieren.



II. Konstruktion der Technik und übergeordnete Kriterien:

Die zusätzlichen Anforderungen beziehen sich wie beim Nidan auf

- Flüssigkeit der Bewegung (z.B. die Wechsel in den Haltetechniken), Engagement
- Angemessener Abstand und richtiges Timing
- Mehr Übersicht über das Geschehen

Zusätzlich soll Tori ...

- mehr Souveränität und ein größeres Engagement in der Bewegung mit Uke zeigen,
- auf überraschendes Verhalten von Uke, wie zum Beispiel die Durchführung eines anderen, als von der Jury abgefragten Angriffs, angemessen reagieren,
- den Aspekt des zanshin deutlich erkennen lassen und
- den Umgang mit den Waffen sicher beherrschen.

Yondan

Bei der Prüfung zum Yondan muss eine größere Kompetenz in Bezug auf die bei den vorhergehenden Dangraden geforderten Kriterien deutlich werden.

I. Formale Kenntnis der Technik:

- Die Terminologie des Aikidō muss soweit bekannt sein, dass jede von der Jury geforderte Technik ohne Zögern ausgeführt wird, auch wenn mehrere Techniken hintereinander angesagt werden. (z.B. katate dori: irimi nage, kote gaeshi, uchi kaiten nage)
- Im Vergleich zum Sandan sollen die abgefragten Techniken mit Selbstverständlichkeit und Klarheit, auch in üblichen Variationen, ausgeführt werden können (z.B. katate dori: ikkyō omote waza aus direktem und innerem Eingang).
- Die Prüfung zum Yondan verlangt eine Ausrichtung an den Basistechniken, ohne sich in Anwendungen zu verlieren.
- Jiyū waza sollte aus verschiedenen Angriffen gezeigt werden können.

II. Konstruktion der Technik und übergeordnete Kriterien:

Die zusätzlichen Anforderungen beziehen sich wie beim Sandan auf

- Flüssigkeit der Bewegung (z.B. die Wechsel in den Haltetechniken), Engagement
- Angemessener Abstand und richtiges Timing
- Übersicht über das Geschehen

Zusätzlich wird erwartet, dass Tori ...

- Souveränität und Engagement in der Bewegung mit Uke zeigt,
- auf überraschendes Verhalten von Uke, wie zum Beispiel die Durchführung eines anderen als von der Jury abgefragten Angriffs, angemessen reagiert,
- den Aspekt des zanshin verstanden hat und anwendet und
- den Umgang mit den Waffen sicher beherrscht.



3.4 Verleihung von Dan-Graduierungen

Dan-Graduierungen bis zum 4. Dan werden in der Regel durch Prüfungen vor einer Prüfungsjury der AiFD erlangt. Graduierungen ab dem 5. Dan werden verliehen.

Voraussetzung für die Verleihung einer Dan-Graduierung sind vorbildhafte Haltung und Engagement im Sinne des Aikidō. Bei der Verleihung von Dan-Graden sind u. a. die Persönlichkeit, Fachkompetenz und Lehrbefähigung der/s Aikidōka zu berücksichtigen, sowie ihre/seine Verdienste um die Verbreitung des Aikidō.

Die Wartezeiten zwischen den verschiedenen Graduierungen orientieren sich am Graduierungssystem der AiFD, an der Prüfungsordnung des Aikikai Honbu Dojo sowie dessen "International Regulations" und der jeweils gültigen "Guideline for Promotion by recommendation".

In besonders begründeten Ausnahmefällen können Aikidō-Dan-Graduierungen unterhalb des 5. Dan verliehen werden. In der Regel ist hier eine Erfahrung im Aikidō vorauszusetzen, die deutlich über die normalen Mindestwartezeiten hinausgeht.

Anträge auf Verleihung von Dan-Graden können auf Vorschlag der Lehrperson der/s betreffenden Aikidōka oder eines Mitgliedes des Dan-Kollegiums (DK, siehe Satzung §10) in schriftlicher Form an das NTK der AiFD gestellt werden. Alle Anträge müssen begründet sein. Die Erfüllung aller Voraussetzungen und Formvorschriften ist schlüssig nachzuweisen.

Die Entscheidung über die Verleihung einer Dan-Graduierung obliegt dem Grading Committee der AiFD, das in ordentlicher Sitzung mit 2/3 Mehrheit darüber entscheidet.

Die offizielle Verleihung der Dan-Graduierung kann im Rahmen eines AiFD-Lehrganges stattfinden.

Die Kosten trägt die/er geehrte Aikidōka.

3.5 Anerkennung von Dan-Graduierungen anderer Verbände

Insbesondere bei der Aufnahme neuer Mitglieder in die AiFD ist zu klären, wie mit sogenannten „Fremdgraduierungen“ von Dangraden anderer Verbände oder Aikido-Lehrenden umgegangen wird.

- a) Unter „fremd“ ist zu verstehen, dass der Dan-Grad außerhalb der AiFD und möglicherweise ohne bisherige Anerkennung durch den Aikikai erworben wurde.
- b) Es gibt grundsätzlich nur Aikikai-Grade, keine AiFD-Grade. Entsprechend wird ein Dan-Grad von der AiFD dann anerkannt, wenn die Anerkennung durch den Aikikai erfolgt ist.
- c) Liegt eine Dan-Graduierung laut Aikikai-Pass vor, erfolgt eine einfache Anerkennung.
- d) Personen, die in anderen als der Aikido-Föderation ihre Aikikai-Graduierung erworben haben, können nach frühestens einem Jahr ihrer Mitgliedschaft in der Aikido-Föderation die nächsthöhere Graduierung erwerben.
- e) Die AiFD kann niemanden direkt in den Aikikai aufnehmen. Ein Überspringen einer Aikikai-Graduierung ist daher nicht möglich. Somit summiert sich die einzuhaltende Wartezeit (z.B. mindestens $1 + 2 + 3 + 4 + 5 = 15$ Jahre) bis eine Anerkennung z.B. des fünften Dans erfolgen könnte.
- f) Die Prüfung und Anerkennung der Fremdgraduierungen erfolgt durch das Prüfungssekretariat.



4 Prüfungsorganisation

4.1 Prüfungslizenzen

Lehrer*innen der AiFD können eine Kyū-Prüfungsberechtigung beim Prüfungssekretariat (PSek, siehe Satzung §13) beantragen. Das PSek vergibt die Prüfungslizenzen und wacht über das Einhalten der Voraussetzungen. Die Lizenz kann vom PSek bei groben Verstößen gegen das Verbandsinteresse wieder entzogen werden. Voraussetzung für die Beantragung einer Lizenz ist die Mitgliedschaft in der AiFD und das Unterrichten in einem Aikidō Dojo (Gruppe/Verein). Es gibt zwei Stufen der Kyū-Prüfungsberechtigung:

- I. **Prüfungslizenz A:** 5.–2. Kyū; Voraussetzungen: Mindestens 1. Dan und zwei Jahre Unterrichtstätigkeit als Aikidō Lehrer*in bei mindestens einmal pro Woche Unterricht; Empfehlung der Dojoleitung, falls nicht selber Leiter*in eines Dojo.
- II. **Prüfungslizenz B:** 5.–1. Kyū; Voraussetzungen: Mindestens 2. Dan und drei Jahre regelmäßige Unterrichtstätigkeit als Aikidō Lehrer*in bei mindestens einmal pro Woche Unterricht; Empfehlung der Dojoleitung, falls nicht selber Leiter*in eines Dojo.

Sollte ein*e Lehrer*in einen oder mehrere dieser Punkte nicht erfüllen, so kann er/sie dennoch im eigenen Dojo Prüfungen abnehmen, wenn er/sie zu den Prüfungen eine*n Lehrer*in mit der Prüfungslizenz B, alternativ eine*n Lehrer*in der/die mindestens den 3. Dan hat, hinzu zieht (Tandemprinzip).

Für die Beantragung der Prüfungslizenz A oder B ist außerdem die Teilnahme an mindestens zwei einschlägigen Fortbildungen der AiFD (Seminar für Lehrer*innen/Juryseminar) Voraussetzung. Es wird empfohlen, regelmäßig an weiteren Seminaren für Lehrer*innen/Juryseminaren teilzunehmen.

4.2 Prüfungsjury

- I. Alle Aikidō Lehrer*innen sind potentiell auch Mitglieder in der Prüfungsjury (s. u.), wenn sie Inhaber*in der Prüfungslizenz B sind.
- II. Die Prüfungsjury besteht in der Regel aus drei Personen, mindestens aber einem Mitglied des Grading Committes (GC, siehe Satzung §12) und der/dem Lehrer*in (unabhängig von ihrer/seiner Graduierung) des Prüflings.
- III. Die Mitglieder der Prüfungsjury sind i. d. R. mindestens zwei Dan-Grade höher graduert, als der Prüfling. Begründete Ausnahmen in Bezug auf II. sind möglich – es entscheidet das Mitglied des GC.
- IV. Die Prüfungsjury setzt sich i. d. R. aus Mitgliedern unterschiedlicher Dojos zusammen.

Die Regelungen I.–III. sollen gewährleisten, dass die/der Lehrer*in des Prüflings Mitglied der Prüfungsjury sein kann, um im Zweifelsfall eine Einordnung der Leistungen des Prüflings vorzunehmen.

Die Prüfungsjury soll im Konsens entscheiden, wobei die Meinung der Lehrerin/des Lehrers des Prüflings besonderes Gewicht hat. Kann kein Konsens hergestellt werden, entscheidet das Mitglied des GC, ob die Prüfung bestanden wurde.

Werden Prüfungen zum 4. Dan abgenommen, müssen mindestens zwei Mitglieder des GC in der Prüfungsjury sein.



4.3 Durchführung von Prüfungen

Der Ablauf von Prüfungen erfolgt nach dem folgenden Schema, wobei nur die der jeweiligen Graduierung entsprechenden Kategorien abgefragt werden:

- Suwari waza
- Hanmi Handachi waza
- Tachi waza – Mae waza
- Tachi waza – Ushiro waza
- Tantō dori
- Jō dori
- Jō nage
- Tachi dori
- Randori
- selbstständig vorbereitete Präsentation (z.B. Aiki ken, Aiki jō, Kaeshi waza, Futari dori, Taninzu gake, Renzoku waza, Henka waza, Jiyū waza)

Der Prüfling wählt den ersten Uke selbst. In der Regel bestimmt die Prüfungsjury nach Hanmi Handachi waza einen neuen Uke. Für Tantō dori, Jō dori, Jō nage und Tachi dori greift in der Regel der erste Uke wieder an. Beim Randori greifen alle Ukes gemeinsam an, ein dritter Uke wird durch die Prüfungsjury bestimmt.

Die Prüfungsdauer sollte ca. 15 min bei der Prüfung zum Shodan, 15–20 min bei der Prüfung zum Nidan, 20–25 min bei der Prüfung zum Sandan und 20 – 25 min bei der Prüfung zum Yondan betragen.

Um in einer Prüfungssituation sowohl der subjektiven als auch der objektiven Bewertung genügend Rechnung zu tragen (siehe Einleitung) muss sowohl bei den zentralen als auch bei den dezentralen Prüfungen eine Beratung der Prüfenden unter Ausschluss der Öffentlichkeit erfolgen, wahlweise nach jeder einzelnen Prüfung oder nach Durchlauf aller Prüflinge. Erst im Anschluss an diesen Abgleich der Prüfenden werden die Ergebnisse bekannt gegeben.

4.3.1 Kyū-Prüfungen

Die Kyū-Prüfungen finden in der Regel im eigenen Dojo statt und sind öffentlich. Die formalen Voraussetzungen für die Zulassung zur Prüfung werden von der/dem Lehrer*in geprüft.



4.3.2 Dan-Prüfungen

Die Dan-Prüfungen finden öffentlich statt. Prüfungstermine werden mit einer Frist von zwölf Wochen angekündigt. Anmeldungen zu den Prüfungen erfolgen mit einer Frist von sechs Wochen beim Sekretariat der Aikido Föderation Deutschland e.V., das die Anmeldungen an das PSek zur Prüfung der formalen Voraussetzungen für die Dan-Prüfungen weiterleitet.

Dan-Prüfungen werden in der AiFD nach drei Modellen abgenommen:

Zentrale Dan-Prüfungen:

- I. In der Regel zweimal im Jahr lädt die AiFD zu einem Prüfungsereignis ein. Alle Mitgliedsdojos des Verbandes können ihre Prüflinge zur Prüfung zum 1.–4. Dan anmelden. Die Jury wird von dem PSek eingesetzt.

Dezentrale Dan-Prüfungen:

- I. Ein Mitglied des GC kündigt an, Dan-Prüfungen vom 1.–4. Dan in seinem/ihrem Dojo abzunehmen. Es lädt dazu eine*n Beisitzer*in seiner Wahl aus einem anderen Dojo ein. Weitere Aikidō Lehrer*innen der AiFD können ihre Schüler*innen zur Dan-Prüfung vom 1.–4. Dan zu o. g. Termin ebenfalls anmelden. Jedes GC-Mitglied sollte nicht häufiger als zweimal im Jahr Prüfungen in seinem/ihrem Dojo abnehmen.
- II. Der/die Leiter*in eines Dojos der AiFD lädt ein Mitglied des GC dazu ein, seine/ihre Schüler*innen zu prüfen. Weitere Aikidō Lehrer*innen der AiFD können ihre Schüler*innen zur Dan-Prüfung vom 1.–4. Dan zu diesem Termin ebenfalls anmelden. Jedes GC-Mitglied sollte nicht häufiger als dreimal im Jahr Prüfungen in Dojos abnehmen, in denen er/sie nicht unterrichtet.

Die Jury wird von der organisierenden Person der Prüfung in Abstimmung mit dem Mitglied des GC eingesetzt. In begründeten Ausnahmefällen und in Absprache mit dem Vorstand und vorheriger Information des GC und dem PSek können auch qualifizierte Aikidō-Lehrer*innen eines anderen Mitgliedsverbandes des internationalen Aikikai Beisitzer*innen in einer Prüfungsjury sein.

4.4 Beurkundung von Prüfungen

Kyū-Graduierungen: Die Kyū-Prüfungen werden im AiFD-Pass eingetragen. Inhaber*innen der Prüfungslizenz A und B sind zu entsprechenden Unterschriften befugt. Der Prüfung zum 5. Kyū können nach Ermessen einer/eines Lehrers/Lehrerin frei gestaltbare Vorprüfungen (z.B. 8.–6. Kyū) vorgelagert werden. Hierbei handelt es sich nicht um Kyū-Graduierungen der AiFD; die Vorprüfungen werden nicht durch eine Eintragung im AiFD-Pass, sondern auf eine andere, frei bestimmbare Weise dokumentiert.

Dan-Graduierungen: Alle Dan-Prüfungen der AiFD sind vom internationalen Dachverband Aikikai anerkannt und werden entsprechend als Aikikai Graduierungen beurkundet. Die Mitglieder des GC sind zu einer entsprechenden Unterschrift im AiFD-Pass befugt. Für die Anerkennung müssen die Aikikai Formulare „Enrollment in Aikikai“ (nur für Shodan) und „Dan/Kyū Grading Examinations“ vom Prüfling mitgebracht und zusammen mit der Prüfungsjury ausgefüllt und unterschrieben werden (siehe Anhang). Die Eintragungen im Aikikai Yudansha Pass erfolgen durch das Honbu Dojo.

5 Anhang

A. Tabelle Kyū Prüfungstechniken

	suwari waza						hanmi handachi waza				tachi waza											ushiro waza				
											mae waza							jōdan tsuki				ushiro waza				
	ai hanmi katate dori	gyaku hanmi katate dori	ryōte dori	kata dori	ryō kata dori	shōmen uchi	yokomen uchi	gyaku hanmi katate dori	ryōte dori	katate ryōte dori (morote dori)	kata dori	(mae) ryō kata dori	kata dori men uchi	muna dori	shōmen uchi	yokomen uchi	chūdan tsuki	jōdan tsuki	ushiro ryōte dori	ushiro ryō hiji dori	ushiro ryō kata dori	ushiro eri dori	ushiro katate dori kubi shime			
Stand: März, 2024	4	3		3		4	2	1		3	4		2		5	2	1	1	3	1	1	1	1			
		3		3		3	2	1		2	4		2		4	2	1	1	3		1					
		3		3		3	2	1			3		2		3	2	1	1	3		1					
		2				2	2	1		2			2		2	2	1	1	2		1					
						1							2		1	1										
						1									1	1		1								
																		1								
hiji kime osae																		1								
ude garami																										
kote gaeshi						1		2		2		2		5	3	1			3			1	1			
shihō nage								3	2	2		2	1	2	3			1	2			1	1			
irimi nage	4	3				4	2			2		2		5	3	1	1	1	2							
sokumen irimi nage																			1	2						
tenchi nage																										
uchi kaiten nage								3							2		1									
soto kaiten nage								2							2		1									
ude kime nage																3			2							
koshi nage								2							1	1			1							
jūji garami																			1							
kokyū nage															1	1			3	1	2					
aiki otoshi																					1					
sumi otoshi																										
kokyū hō		5																								



B. Tabelle Dan Prüfungstechniken

SUWARI WAZA ca. 2 Minuten

ai hanmi katate dori	ikkyō	irimi nage		
gyaku hanmi katate dori	ikkyō—yonkyō	irimi nage		
kata dori	ikkyō—sankyō			
shōmen uchi	ikkyō—gokyō	irimi nage		
yokomen uchi	ikkyō—gokyō	irimi nage	kote gaeshi	
ryōte dori	kokyū hō			

HANMI HANDACHI WAZA ca. 2 Minuten

gyaku hanmi katate dori	ikkyō—yonkyō	kote gaeshi	shihō nage	uchi kaiten nage
	soto kaiten nage			
ryōte dori	shihō nage			
shōmen uchi	ikkyō—yonkyō	irimi nage	kote gaeshi	soto kaiten nage
ushiro ryō kata dori	ikkyō—yonkyō	kokyū nage		

TACHI WAZA, MAE WAZA ca. 5 Minuten

ai hanmi katate dori	ikkyō—yonkyō	irimi nage	kote gaeshi	shihō nage
	ude kime nage	koshi nage		
gyaku hanmi katate dori	ikkyō—yonkyō	irimi nage	sokumen irimi nage	kote gaeshi
	shihō nage	ude kime nage	tenchi nage	uchi kaiten nage
	soto kaiten nage	ude garami	koshi nage	sumi otoshi
	kokyū nage			
kata dori	ikkyō—sankyō			
muna dori	shihō nage			
ryōte dori	ikkyō	irimi nage	kote gaeshi	shihō nage
	tenchi nage	ude kime nage		
mae ryōkata dori	kokyū nage			
katate ryōte dori	ikkyō—yonkyō	irimi nage	kote gaeshi	shihō nage
	kokyū nage	jūji garami		
kata dori men uchi	ikkyō—yonkyō	irimi nage	kote gaeshi	shihō nage
	kokyū nage			
shōmen uchi	ikkyō—gokyō	irimi nage	kote gaeshi	shihō nage
	uchi kaiten nage	soto kaiten nage	koshi nage	kokyū nage
yokomen uchi	ikkyō—Gokyō	irimi nage	kote gaeshi	shihō nage
	ude kime nage	koshi nage	kokyū nage	
jōdan tsuki	ikkyō—yonkyō	irimi nage	shihō nage	hiji kime osae
chūdan tsuki	ikkyō—yonkyō	irimi nage	kote gaeshi	uchi kaiten nage
	soto kaiten nage			


TACHI WAZA, USHIRO WAZA ca. 3 Minuten

ushiro ryōte dori	ikkyō—yonkyō	irimi nage	kote gaeshi	shihō nage
	ude kime nage	sokumen irimi nage	jūji garami	kokyū nage
	koshi nage			
ushiro ryō kata dori	Ikkyō—Yonkyō	sokumen irimi nage	aiki otoshi	kokyū nage
ushiro ryō hiji dori	Ikkyō	kokyū nage		
ushiro eri dori	Ikkyō	kote gaeshi	shihō nage	
ushiro katate dori kubishime	Ikkyō	kote gaeshi	shihō nage	

TANTŌ DORI ca. 3 Minuten (1. Dan)

chūdan tsuki	shōmen uchi hon-te	shōmen uchi gyaku-te	yokomen uchi hon-te	yokomen uchi gyaku-te
ikkyō omote	gokyō ura	gokyō ura	gokyō ura	gokyō ura
ikkyō ura	hiji kime osae	kote gaeshi	kote gaeshi	kote gaeshi
uchi kaiten sankyō	kote gaeshi	irimi nage	irimi nage	irimi nage
hiji kime osae	irimi nage		shihō nage omote	shihō nage omote
kote gaeshi			shihō nage ura	
irimi nage				

JŌ DORI & JŌ NAGE WAZA ca. 3 Minuten, **TACHI DORI** ca. 2 Minuten

Jō dori (ab 2. Dan) Angriff: chūdan tsuki	Jō nage waza (ab 2. Dan) (ai hanmi) ryō katate	Tachi dori (ab 3. Dan) shōmen uchi
ikkyō omote	sankyō	shihō nage omote
sankyō	shihō nage omote	kote gaeshi
hiji kime osae	kokyū nage (verschiedene)	sokumen irimi nage
kote gaeshi		kokyū nage (verschiedene)
shihō nage omote		
sokumen irimi nage		
irimi nage		
ude kime nage		
kokyū nage		

Von der prüfenden Person wird eine angemessene Anzahl an Techniken ausgewählt. Auch kann der Prüfling aufgefordert werden, eine bestimmte Anzahl verschiedener Techniken nach Vorgabe durch die prüfende Person oder in freier Entscheidung (jiyū waza) vorzuführen. Der Prüfling sollte in der Lage sein, drei bis vier verschiedene Formen von *Kokyū-nage* zu zeigen. Alle Haltetechniken sind mit einer eindeutigen Entwaffnung und der Kontrolle von Uke am Boden (osae) auszuführen.

RANDORI ca. 1 Minute

1.–3. Dan	mae ryō kata dori	kokyū nage	Angreifende: 1. Dan=2 / 2. & 3. Dan=3
4. Dan	shōmen uchi & mae ryō kata dori	kokyū nage	Angreifende: 4. Dan=3

PRÄSENTATION (4. Dan), ca. 2 Minuten

Kaeshi waza (Gegentechniken), Futari dori (Techniken gegen zwei Angreifende), Taninzu gake (Techniken mit mehreren Angreifenden), Renzoku waza (fließendes Ausführen verschiedener Techniken hintereinander), Henka waza (Variation einer Technik), Jiyū waza, Aiki ken, Aiki jō

C. Tabelle Waffen Techniken

Stand: März 2024

	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
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



D. Formaler Ablauf von Prüfungen

Allgemeines

Vor der Prüfung werden anwesende 1. Kyū, 1.–4. Dan-Träger*innen eingeladen, als Uke an der Prüfung teilzunehmen. Zur besseren Beurteilung des Ukemi der Prüflinge geben diese mindestens einmal untereinander Ukemi, falls nicht gesundheitliche Gründe dagegen sprechen. Dabei kann sich der Prüfling den ersten Uke selbst frei aussuchen, der zweite wird von der Jury jeweils während der Prüfung aus den Reihen der Nicht-Prüflinge bzw. der Prüflinge benannt. Als Uke für Prüfungen zum 1. Dan kommen 1. Kyū und 1. Dan-Träger*innen in Frage, für Prüfungen zum 2. Dan 1. und 2. Dan-Träger*innen usw.

Wie auch bei anderen Prüfungen, sollten die Zuschauer*innen, die sich zum Zusehen der Prüfung entscheiden, die ganze Prüfung über anwesend bleiben.

Formaler Ablauf

- 1 Die Prüflinge, ihre Uke und ggf. andere Zuschauer*innen sitzen – je nach räumlicher Möglichkeit – in Reihen auf der Matte.
- 2 Ein Mitglied des Prüfungssekretariats oder/und, falls anwesend, der/die Verbandsvorsitzende spricht einleitende Worte.
- 3 Nach Aufforderung setzen sich alle Prüflinge in einer Reihe an die vom PSek zugewiesene Stelle, so dass alle Prüflinge mit ihren Uke vor der Jury sitzen, die sie auch prüft.
- 4 Die Anzahl der gleichzeitig geprüften Prüflinge wird vor Beginn der Prüfung vom PSek festgelegt (in der Regel Einzelprüfungen).
- 5 Auf Ansage des Prüfungssekretariats erfolgt das übliche gemeinsame Angrüßen mit der Ansage „rei“ in Richtung Shōmen (meist eine Fotografie von Ueshiba Morihei sensei/ Ō Sensei) und nachfolgend zwischen Jury/ PSek und den Prüflingen.
- 6 Auf Aufforderung setzen sich der Prüfling und sein erster Uke entsprechend den Anweisungen der Prüfungsjury in die Mitte der Mattenfläche, wobei Tori sich von der Jury aus gesehen links und die Uke sich rechts halten.
- 7 Eigene Waffen sollten mit auf die Matte gebracht und während der Verbeugung rechts abgelegt werden. Werden die Waffen noch nicht gebraucht, werden sie nach der Verbeugung an den Mattenrand gelegt, um mögliche Unfälle zu vermeiden.
- 8 Gemeinsames Verbeugen zunächst zwischen Jury und Prüfling und Uke, nachfolgend zwischen Prüfling und Uke. An- und Abgrüßen während der Prüfung erfolgt erst im Seiza, beim zweiten und dritten Wechsel im Stehen.
- 9 Der erste Partner*innenwechsel erfolgt in der Regel nach Hanmi Handachi waza, der zweite vor den Waffentechniken. Der zweite Uke kehrt jeweils nach seinem/ihrer Part in die Reihe zurück, das letzte Abgrüßen erfolgt mit dem ersten Uke.
- 10 Die Techniken werden entsprechend den Ansagen der Jury ausgeführt. Das Randori beginnt frühestens nach dem 3. Partner*innenwechsel und erst nach Ansage der Jury, z. B. mit „Hajime“. Es ist darauf zu achten, dass die ursprünglich zugewiesene Mattenfläche während der Prüfung beibehalten wird. Das Randori endet mit der Ansage „Yame“.
- 11 Am Ende der Prüfung verbeugen sich – nach Aufforderung – zuerst Tori und Uke voreinander, dann die Jury und das Prüfungspaar. Die Rückkehr in die ursprüngliche Reihe der Zuschauer*innen erfolgt ohne der Prüfungsjury den Rücken zuzuwenden.
- 12 Die Prüflinge bleiben sitzen, bis alle Prüfungen beendet sind.
- 13 Nach kurzer Beratung erfolgt die Bekanntgabe des Prüfungsergebnisses. Das Prüfungsergebnis ist ein Mehrheitsentscheid der Jury und wird nicht nur vom/von der jeweiligen Prüfer*in getragen und verantwortet.
- 14 Abschlussverbeugung auf Ansage durch ein Mitglied des Prüfungssekretariats oder den/die Vorsitzende*n. Nach den Prüfungen besteht für die Prüflinge die Möglichkeit, die Jury zu dem Prüfungsurteil zu befragen.

Das Urteil der Prüfungsjury ist nicht anfechtbar. Daher ist – nicht nur äußerlicher – Respekt der Prüflinge und auch ihrer Lehrer*innen vor den Mitgliedern der Jury und ihrem Urteil grundlegende Voraussetzung zur Teilnahme an der Prüfung.



E. Bewertungsbogen für Dan-Prüfungen

Prüfung zum ____ Dan, NAME: _____

Datum: Ort: PrüferIn:	Formale Kenntnis der Technik	<ul style="list-style-type: none"> • Konstruktion der Technik • Platzierung • Kontrolle • Destabilisierung von Uke (<i>kuzushi</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • „Key-Points“ • Stabilität und Gleichgewicht • Äußere Haltung • Antizipation 	<ul style="list-style-type: none"> • Flüssigkeit • Harmonie • Wachsamkeit • Präsenz • <i>Zanshin</i>
Suware waza		P: K: D:		
Hanmi Handachi waza		P: K: D:		
Tachi waza Mae waza		P: K: D:		
Tachi waza Ushiro waza		P: K: D:		
Tantō dori ab 1. Dan		P: K: D:		
Jō dori ab 2. Dan		P: K: D:		
Jō nage waza ab 2. Dan		P: K: D:		
Tachi Dori ab 3. Dan		P: K: D:		
Randori		P: K: D:		
Vorführung ab 4. Dan		P: K: D:		

Ukemi Technik, Engagement, Kooperation	Engagement als Tori z.B. Irimi-Prinzip	Integrität auf sich selbst & Uke Angemessenheit, Sicherheit	physische & psychische Belastbarkeit unter Berücksichtigung des Alters
--	--	---	--

Bewertungen:

- A** Entspricht den Erwartungen in besonderem Maße
B Entspricht den Erwartungen
C Entspricht den Erwartungen mit Einschränkungen
D Entspricht nicht den Erwartungen

Ergebnis der Prüfung:

- ☐ Bestanden
☐ Nicht bestanden



F. Feedback nach Prüfungen

Allgemeines

Feedback ist ursprünglich als ein interaktioneller, didaktischer Prozess in einer Gruppe von Lernenden entwickelt worden, um Probleme der Bewertung und möglicherweise auch Entwertung in hierarchischen Lernverhältnissen zwischen Lehrer*in und Schüler*in zu umgehen bzw. durch eine respektvolle, wohlwollende, aber auch ehrliche Kommunikation auf Augenhöhe zu ergänzen. Feedback besteht daher aus zwei Komponenten: dem Geben und Nehmen von Feedback.

Feedback findet immer unmittelbar nach einer Präsentation bzw. Prüfung statt. Das Ziel von Feedback ist hierbei, dass die Beteiligten sich ihrer eigenen Verhaltensweisen bewusst werden, um daraus wiederum Schlüsse zu ziehen, wie ihr Verhalten auf andere wirkt und welche Möglichkeiten es gibt, sich weiterzuentwickeln.

Die Situation, in der man Feedback gibt, ist per se heikel. Es ist für den/die Empfänger*in schwer, Korrekturen des eigenen Selbstbildes zu akzeptieren. Das Einhalten bestimmter Regeln ist deswegen von besonderer Bedeutung.

In Abwandlung dieser Bedeutung von Feedback gehört es bei Prüfungen der AiFD zum Ablauf der Prüfung, dass am Ende derselben der Prüfling auf eigenen Wunsch hin ein „Feedback“ von der Jury erhalten kann. Dies beinhaltet mehrere besondere Schwierigkeiten im Vergleich zu dem oben gesagten: Die Prüfungssituation ist hierarchisch, sie beinhaltet per definitionem eine Bewertung, ggf. sogar die Vergabe einer Graduierung, sie findet nicht in der vertrauten Lehrer*in-Schüler*in-Beziehung und sogar in der Öffentlichkeit statt. Diese ritualisierte „Inszenierung“ zum Zwecke einer (Lebens-??) Prüfung mit Anklängen an traditionelle Initiationsriten stellt somit eine besonders sensible Situation dar, die in ihrer – auch emotionalen – Bedeutung für den/die Einzelne*n oft unterschätzt wird.

Feedback in diesem besonderen Kontext zu geben und (freiwillig) zu nehmen, d.h. als einen didaktischen Teil der Prüfung zu praktizieren, entspricht dem egalitären Selbstverständnis der AiFD. In diesem Sinne sollen beim Feedback nach einer Prüfung die folgenden Regeln berücksichtigt werden:

Regeln für das Geben von Feedback

Ablauf

1. Der Prüfling, dessen Prüfung besprochen wird, sollte Gelegenheit bekommen, sich zunächst selbst zu seiner Prüfung zu äußern.
2. Ein Mitglied der Jury gibt Feedback: Bewährt hat sich, zunächst mit etwas Positivem anzufangen und (wenn möglich) zu enden. Feedbacknehmer*innen lernen so ihre Stärken kennen, werden erfahrungsgemäß offener für nachfolgende Kritik und gehen mit einem besseren Gefühl aus der Feedbackrunde.
3. Der Prüfling kann auf Feedback reagieren: kommentieren oder sich bedanken, sollte sich aber nicht rechtfertigen.



Feedback sollte

- konstruktiv sein, d.h. Perspektiven für zukünftiges Üben und folgende Prüfungen bieten,
- beschreibend sein, d.h. man sollte Bewertungen, möglicherweise verletzende Vergleiche und Interpretationen außen vor lassen,
- respektvoll und konkret sein,
- nicht zu negativ sein, zuerst positive und dann negative Punkte nennen,
- realistisch und angemessen sein (nicht perfektionistisch, unerreichbar),
- den/die Feedbacknehmer*in direkt ansprechen und in einem freundlichen Umgangston erfolgen,
- wenn zur Begründung interpretiert wird, sollte das Feedback subjektiv, als Ich-Botschaft formuliert sein („meine persönliche Meinung zu deiner Prüfung ist ...“).

Der/die Feedbackgeber*in

- sollte sich bewusst sein, dass es seine/ihre Aufgabe ist, dem Prüfling zu helfen, seinen weiteren Lernprozess zu unterstützen und ihn/sie zu motivieren – auch im Falle einer nicht bestandenen Prüfung – weiter zu lernen,
- sollte die Feedbackbehauptung argumentativ, sachlich und kompetent untermauern und mit einer fundierten Empfehlung ausstatten,
- gibt Anregungen, Empfehlungen und vermeidet Generalisierungen.

Regeln für das Annehmen von Feedback

Beim Entgegennehmen von Feedback befindet sich der/die Empfänger*in in einer passiven Rolle und fühlt sich unter Umständen unangemessen scharfen Bewertungen ungeschützt ausgesetzt. Man sollte die positive bzw. negative Kritik trotzdem als Chance sehen, um zu erfahren, wie man auf andere wirkt. Daher gibt es auch für das Annehmen von Kritik bestimmte Regeln:

- sich nicht rechtfertigen oder verteidigen
- aufmerksames Zuhören, nachfragen und eventuell Unklarheiten klären
- sich für das Feedback bedanken, auch wenn es nicht in der korrekten Form gegeben wurde
- das eigene Verhalten kritisch reflektieren
- aufmerksam zuhören, um das Feedback später mit dem/der eigenen Lehrer*in reflektieren zu können. Diese*r kann im günstigsten Fall so auch eine neue oder ungewohnte Perspektive gewinnen.
- Auch Lehrer*innen können auf Wunsch ein kollegiales Feedback zu ihren Schüler*innen erhalten
- Der Prüfling entscheidet letztlich selbst, ob er/sie die angesprochenen Kritikpunkte ändern möchte.

Feedback an das Prüfungssekretariat, NTK und die Jury

Jeder Prüfling hat die Möglichkeit, nach einer Prüfung eine schriftliche Rückmeldung über den Ablauf oder bestimmte Aspekte seiner Prüfung zu geben. Diese sollte prinzipiell den oben genannten Regeln des Feedback-Gebens entsprechen. Hierzu steht auch ein Feedbackbogen zur Verfügung. Die Rückmeldung soll an das NTK gerichtet sein, welches eine entsprechende Auswertung vornimmt. Diese kann darin bestehen, den Ablauf der Prüfungen generell oder im Einzelfall zu reflektieren, um daraus mögliche Verbesserungen für das Prüfungswesen abzuleiten. Gegebenenfalls werden konkrete Aussagen auch an die jeweiligen Prüfenden weitergeleitet.



Feedback-Bogen für Prüflinge bei Dan-Prüfungen der Aikidoföderation Deutschland

Name des Prüflings (ggf.): _____

Namen der Prüfungsjury-Mitglieder: _____

ALLGEMEINES

1. Die Ansagen der prüfenden Person _____ (Wenn möglich bitte namentlich nennen)
waren verständlich, klar und hilfreich.

Trifft voll & ganz zu	1	2	3	4	5	6	Trifft gar nicht zu
							bitte ankreuzen

2. Im Vergleich zu Prüfungen bei anderen Verbänden finde ich die Prüfungen in der AiFD zu anspruchsvoll.

Trifft voll & ganz zu	1	2	3	4	5	6	Trifft gar nicht zu
							bitte ankreuzen

3. Der Umgang mit mir als Prüfling seitens der Jury war respektvoll und unterstützend.

Trifft voll & ganz zu	1	2	3	4	5	6	Trifft gar nicht zu
							bitte ankreuzen

4. Der Umgang mit mir als Prüfling seitens der Jury war kompetent und differenziert.

Trifft voll & ganz zu	1	2	3	4	5	6	Trifft gar nicht zu
							bitte ankreuzen

5. Die Prüfungsurteile der Jury waren aus meiner Sicht fair, gerecht und nachvollziehbar.

Trifft voll & ganz zu	1	2	3	4	5	6	Trifft gar nicht zu
							bitte ankreuzen

FEEDBACK NACH DER PRÜFUNG

1. Das Feedback seitens meiner Jury war kompetent, differenziert und verständlich.

Trifft voll & ganz zu	1	2	3	4	5	6	Trifft gar nicht zu
							bitte ankreuzen

2. Das Feedback seitens meiner Jury war respektvoll und motivierend.

Trifft voll & ganz zu	1	2	3	4	5	6	Trifft gar nicht zu
							bitte ankreuzen

3. Das Feedback seitens meiner Jury widersprach in vielem dem, was mir mein*e eigene*r Lehrer*in
beigebracht hat.

Trifft voll & ganz zu	1	2	3	4	5	6	Trifft gar nicht zu
							bitte ankreuzen

Anregungen und Vorschläge:



G. “No-gos” bei Prüfungen

Immer wieder kommt es vor, dass sich ein Prüfling oder der Uke bei einer Prüfung auf eine Weise verhält oder Techniken auf eine Weise ausführt, die entweder in grober Weise dem Geist bzw. der Etikette des Aikido widersprechen oder die auf eine grundsätzliche Art den technischen Kriterien der AiFD widersprechen. Die Jury ist dann gehalten, entweder die Prüfung sofort zu beenden oder diese Fehler in der Evaluation der Gesamtprüfung als ein *absolutes* Durchfall-Kriterium zu werten.

Die folgende Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie wurde mit den Teilnehmer*innen von Jury-Seminaren und nach Diskussion innerhalb des NTK erarbeitet und darf somit beanspruchen, einen breiten Konsens zu finden. Daher mögen die aufgeführten Punkte von jedem potenziellen Jurymitglied eingehend verinnerlicht werden und bei den Prüfungen Berücksichtigung finden. Besonders wichtig ist uns, dem NTK, dass ein lebendiger Austausch zwischen Prüflingen, Prüfenden aber auch dem Publikum gepflegt wird. Daher sind wir für Anregungen zur Verbesserung dieser Liste dankbar.

Absolute „No-Gos“

- Gewaltanwendung
- Gefährdung des Uke, z. B. durch Fehleinschätzung des Raumes
- Grobe Vernachlässigung der Etikette, z. B. durch Respektlosigkeit gegenüber Uke, respektive Tori, gegenüber der Jury oder dem Regelwerk des Aikido (Beispiele: stark verschmutzte Kleidung, unpassende oder störende verbale Äußerungen zwischen Uke und Tori bzw. gegenüber der Jury etc.)
- Sexistisches Verhalten

Maßnahmen

- Unterbrechung der Prüfung, Ansage von der Jury, ggf. durch den/die betroffene Partner*in selbst
- Abbruch der Prüfung

Relative, graduierungsabhängige „No-Gos“

- Ukemi Verhalten
 - unangemessenes Engagement (zu stark, zu schwach)
 - Unkenntnis der Angriffsformen, dadurch Verhinderung des Prüfungserfolges
 Maßnahme: Uke-wechsel
- Einfangen eines Angriffes, z. B. shōmen uchi – ikkyō
- Nicht-Verlassen der Angriffslinie, z. B. shōmen uchi – ikkyō oder gokyō
- Systematische Fehler, die sich durch die ganze Prüfung ziehen, z. B. fehlender Handwechsel bei nikyō, so dass ikkyō ausgeführt wird
- Häufiges Verwechseln der Prinzipien von ura und omote
- Übermäßige, unangemessene Selbstdarstellung
- Unangemessenheit: Bewegungen werden zu schnell, zu langsam, zu groß oder zu klein ausgeführt. (Erklärung: Kurze, direkte Formen ohne Verlassen der Angriffslinien erfordern eine fortgeschrittene Fähigkeit von Tori, Ukes Angriff zu kontrollieren und sind vor allem bei 1. und 2. Dan-Prüfungen zu vermeiden. Ähnlich können unangemessen schnelle Bewegungen dazu führen, dass der Kontakt zu Uke verloren geht.)



H. Glossar verwendeter japanischer Begriffe

aiki jō	Stocktechniken, die den Prinzipien des Aikidō entsprechen, i.d.R. mit Partner*in.
aiki ken	Schwerttechniken, die den Prinzipien des Aikidō entsprechen, i.d.R. mit Partner*in.
futari dori	Techniken gegen zwei Angreifende (auch: futari-gake) (i.d.R. wird tori von den Angreifenden festgehalten, z.B. zu Beginn eines randori)
hanmi handachi waza	Angriff wird im Stehen, die Technik im Knien ausgeführt.
henka waza	Variation einer Technik; auch: während der Ausführung einer Technik in eine andere übergehen
jiyū waza	freies Ausführen von Techniken (im Gegensatz zu randori meist nur mit einem Uke) .
jō dori	Angriff erfolgt mit einem Stock, Uke wird entwaffnet.
jō nage waza	Stock wird (an-)gegriffen und zur Ausführung der Technik benutzt
kaeshi waza	Gegentechniken, Kontertechniken (z.B. auf ikkyō selbst mit ikkyō antworten)
maai	stimmige räumliche und zeitliche Distanz
mae waza	Angriff erfolgt von vorne
metsuke	Blick der Augen (korrekte Benutzung der eigenen Augen)
randori	freies Ausführen von Techniken gegen mehrere Angreifende
renzoku waza	fließende Ausführen verschiedener Techniken hintereinander.
shisei	innere und äußere Haltung
suwari waza	Angriff und Technik werden im Knien ausgeführt
tachi waza	Angriff und Technik werden im Stehen ausgeführt
taninzu gake	Techniken mit mehreren Angreifenden (i.d.R. wird Tori von mehreren Angreifenden festgehalten, z.B. zu Beginn eines randori)
tantō dori	Angriff erfolgt mit einem Messer, Uke wird entwaffnet
tachi dori	Angriff erfolgt mit einem Schwert, Uke wird entwaffnet
ushiro waza	Angriff erfolgt von hinten
zanshin	Wörtl. „bleibender Geist“ (manchmal auch „bleibender Körper“), ausgewogen und wachsam bleibender Zustand, als auch ausbalancierte Körperhaltung (Aufmerksamkeit über den Moment der Aikidōtechnik hinaus)