

YAMATOKAN Aikido-Prüfungsprogramm

5. KYU	5. KYU	5. KYU
Schwerpunkt	Aufmerksamkeit	Haltung / Blick / Distanz
Prüfungsreife	50 Lektionen / 6 Monate	
Suwari-Waza	Shikko Kokyu-Ho	Tenkan Ryote-Dori
Tai no Henko	Ayumi-Ashi/Tsugi-Ashi /Tenkan Tenkai Tai-Sabaki	
Kokyu-Ho	Tenkan	Katate-Dori
Fallschule (Ukemi)	Zempo-Kaiten, Ushiro-Kaiten Yoko-Ukemi, Ushiro-Ukemi	
Grundform Kata	Ikkyo Omote + Ura	Shomen-Uchi
Tachi-Waza		
	Irimi-Nage Shiho-Nage Omote + Ura	Shomen-Uchi Katate-Dori
Randori	Ohne Partner	Alle Schlagangriffe
Jo	Tsuki + Uchi	
Theorie	Dojo-Regeln	

4.KYU	4. KYU	4.KYU
Schwerpunkt	Atemi	Hara: Zentrum / Stand
Prüfungsreife	60 Lektionen / 8 Monate	
Suwari-Waza	Shikko Kokyu-Ho	Linear Ryote-Dori
Tai no Henko	Tai-Sabaki mit Partner	Shomen-Uchi
Kokyu-Ho	Irimi	Morote-Dori
Ukemi	Zempo-Kaiten Ushiro-Kaiten Yoko-Ukemi Kombination	über Hindernis Bein nach vorne Aus dem Stand Zempo/Ushiro-K./Yoko/Ushiro-Ukemi
Kata	Ikkyo / Nikyo .Omote + Ura	Shomen-Uchi
Tachi-Waza	Migi + Hidari	Omote und Ura
	Nikyo Omote + Ura Irimi-Nage Shiho-Nage Omote + Ura Tenchi-Nage Kote-Gaeshi	Kata-Dori Shomen-Uchi, Katate-Dori, Yokomen-Uchi Ryote-Dori Chudan-Tsuki
Randori	educativ mit 2 Partnern	Schlag + Stich, ohne Techniken
Jo / Bokken	Alle Suburi / 7 Suburi	
Theorie	Andere Budokünste	Aufzählen, erklären

YAMATOKAN Aikido-Prüfungsprogramm

3. KYU	3. KYU	3. KYU
Schwerpunkt	Energie	Spannung
Prüfungsreife	80 Lektionen / 10 Monate	
Suwari-Waza	Ikkyo-Yonkyo Shikko Shikko	Shomen-Uchi Drehend Ushiro
Tai no Henko	Tai-Sabaki	Verschiedene Formen
Ukemi	Zempo-Kaiten Ushiro-Kaiten Yoko-Kaiten	Ohne Armhilfen Mit gestrecktem Bein Aus dem Stand
Kata	Ikkyo / Nikyo / Sankyo / Yonkyo	Shomen-Uchi
Tachi-Waza	Migi + Hidari	Omote + Ura
	Shiho-Nage Irimi-Nage Kote-Gaeshi Kokyo-Ho	Katate-Dori Ryote-Dori Yokomen-Uchi Shomen-Uchi Jodan-Tsuki Shomen-Uchi Chudan-Tsuki Morote-Dori
Suwari Waza	Shiho-Nage	Katate-Dori Omote
Randori	2 Partner	Schlagangriffe + Tsuki
Jo Bokken	13er-Kata + Anti-Kata 7 Suburi + 4 Awase	
Theorie	Japanisch-Deutsch übersetzen	

YAMATOKAN Aikido-Prüfungsprogramm

2.KYU	2. KYU	2.KYU
Schwerpunkt	Kontrolle des Uke	Distanz, Entschlossenheit
Prüfungsreife	100 Lektionen / 12 Monate	Fließende Ausführung
Tai no Henko Kokyu-Ho	Nach Anweisung der Experten	
Ukemi	Überschlag	Mit Partner
Kata	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	Shomen-Uchi
Tachi-Waza		
	Irimi-Nage	Shomen-Uchi Katate-Dori Jodan-Tsuki
	Kote-Gaeshi	Shomen-Uchi Katate-Dori Chudan-Tsuki
	Kaiten-Nage	Ushiro-Ryote-Dori Shomen-Uchi Katate-Dori Chudan-Tsuki
	Shiho-Nage Kote-Gaeshi	Ushiro-Ryote-Dori Ushiro-Ryote-Dori
Variationen	3 Techniken pro Angriff	Katate-Dori Hiji-Dori Morote-Dori Ryote-Dori
Suwari Waza	Ikkyo – Yonkyo	Shomen-Uchi
Hanmi- Handachi	Shiho-Nage	Katate-Dori Ryote-Dori
Randori Jiyu Waza	2 Angreifer 1 Person fließend, beliebige Technik	Rhythmus Angriff beliebig
Jo Bokken	31-er Kata 1 Kumi-Tachi und Ki-Musubi-no-Tachi	
Theorie	Namen und Daten rund um O-Sensei	

YAMATOKAN Aikido-Prüfungsprogramm

1. KYU	1. KYU	1. KYU
Schwerpunkt	Gelassenheit Basic + Ki no Nagare	Eingreifen, gewährenlassen
Prüfungsreife	150 Lektionen /14 Monate	
Uke-Arbeit	Energie im Angriff/Aufmerksamkeit	
Tachi Waza	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	Shomen-Uchi Yokomen-Uchi Kata-Dori Ushiro-Ryote-Dori
KATA		
Suwari Waza	Ikkyo-Yonkyo	Shomen-Uchi Yokomen-Uchi Kata-Dori
Tachi-Waza		
	Gokyo Irimi-Nage	Yokomen-Uchi Shomen-Uchi Jodan-Tsuki Yokomen-Uchi
	Kote-Gaeshi	Shomen-Uchi Chudan-Tsuki Yokomen-Uchi Shomen-Uchi Jodan-Tsuki Yokomen-Uchi
Variationen	Shiho-Nage 3 Techniken pro Angriff	Shomen-Uchi Katate-Dori Ryote-Dori Katate-Dori / Morote-Dori Ryote-Dori / Kata-Dori Men-Uchi Ushiro-Ryo-Kata-Dori
	Koshi-Nage	3 Angriffe
Hanmi	Irimi-Nage Shiho-Nage Kote-Gaeshi	Shomen-Uchi / Chudan-Tsuki Katate-Dori / Ryote-Dori Shomen-Uchi / Chudan Tsuki
Handachi	Kaiten-Nage 5 Techniken	Shomen-Uchi / Jodan Tsuki Ushiro Waza
Tainunzo Dori	2 Angreifer gleichzeitig, 1 Technik	Morote-Dori
Renraku Waza	Kombinierte Technik	Nach freier Wahl
Gaeshi Waza	Kontertechnik	Nach freier Wahl
Jiju Waza	2 Personen fließend, beliebige Technik	Angriff beliebig
Randori	gegen 3 Angreifer mit Techniken	freier Angriff
Jo + Bokken	Das ganze Waffenprogramm, resp. n. Anweisung der Experten, 13er+31er Kata	
Theorie	Erklärung einer Technik im Detail, selbständig geführtes Training mit Erklärungen	