

Enter the moment!

**MUSUBI**  
SELF DEVELOPMENT · SELF DEFENSE · BUDO · AIKIDO · ZEN



**KAN**  
CONNECT, EXTEND, ENRICH

## PRÜFUNGSORDNUNG 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

#### 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
- SHIKKO: Kniegang rückwärts

#### 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 und ura)

### 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 AI HANMI IKKYO (omote und ura)

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

Enter the moment!

**MUSUBI**  
SELF DEVELOPMENT · SELF DEFENSE · BUDO · AIKIDO · ZEN



**KAN**  
CONNECT, EXTEND, ENRICH

## 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 - Kokyuhu 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: Happpu 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.

Enter the moment!

**MUSUBI**

SELF DEVELOPMENT · SELF DEFENSE · BUDO · AIKIDO · ZEN



**KAN**

CONNECT, EXTEND, ENRICH

## 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 (Haltetechnik)

YONKYO: Vierte Technik (Handgelenk Haltetechnik)

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

Enter the moment!

**MUSUBI**  
SELF DEVELOPMENT · SELF DEFENSE · BUDO · AIKIDO · ZEN



**KAN**  
CONNECT, EXTEND, ENRICH

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)
- Kunitachi "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)
- Kunitachi 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 Shidoin 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.