



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

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
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**

Voraussetzung: 12 Monate Praxis nach Erlangung des 3. 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**

Voraussetzung: 12 Monate Praxis nach Erlangung des 2. 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

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 mit zwei Angreifern (Angriff ist mae ryō kata dori) – **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 mit drei Angreifern (Angriff ist mae ryō kata dori) – **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 mit drei Angreifern (Angriff ist mae ryō kata dori)

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 mit drei Angreifern (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.