

心技体

Kyu-Prüfungsprogramm

Kinder und Jugendliche

Shingitai Dojo
Frankfurt am Main



Über die Zulassung zur KYU Prüfung entscheiden die Übungsleiter/innen bzw. Sensei und die technische Kommission.

10. KYU – Gürtelfarbe: Weiß + 1 Streifen

Voraussetzung	
Zeit im Dojo	Mindestens 6 Monate

Grundlage	
Dojo Etikette	
Was ist Aikido?	
Wer ist O'Sensei?	

Trainingsvorbereitung	
Kamae	Ai-Hanmi Gyaku-Hanmi
Tai-Sabaki	Ten-Kai Ashi Ten-Kan Ashi
Ukemi	Suwari Waza: Mae Ukemi Suwari Waza: Ushiro Ukemi
Angriffe	Ai-Hanmi Katate Dori Gyaku-Hanmi Katate Dori Shomen Uchi

Technik	
Tachi Waza: Gyaku Hanmi Katete Dori	Shiho-Nage

2

9. KYU – Gürtelfarbe: Gelb

Voraussetzung	
Zeit im Dojo	Mindestens 6 Monate

Grundlage	
Was ist ein Dojo?	
Wer ist unser Hauptlehrer?	

Trainingsvorbereitung	
Taisabaki	ZENPO TENKAI IRIMI TENKAN
Ukemi	TACHI WAZA: MAE UKEMI TACHI WAZA: USHIRO UKEMI
Shikko	MAE SHIKKO
Angriffe	Yokomen Uchi Kata Dori

Technik	
Tachi Waza: Ai- Hanmi Katete Dori	Shiho-Nage (omote und ura)

8. KYU – Gürtelfarbe: Gelb + 1 Streifen**Voraussetzung**

Zeit im Dojo	Mindestens 6 Monate
--------------	---------------------

Grundlage

Was gehört zur Dojoetikette?	
Was ist ein Gi und warum sollte er sauber sein?	

Trainingsvorbereitung

Taisabaki	Alle Taisabaki
Ukemi	MAE UKEMI ÜBER JO SOTO UKEMI SUWARIWAZA NAGE UKEMI USHIRO UKEMI
Shikko	MAE SHIKKO USHIRO SHIKKO
Angriffe	CHUDAN TSUKI RYOTEDORI

Technik

Tachi Waza:	IKKYO (omote/ura) SHIHONAGE (omote/ura) KOKYU-HO
Ai Hanmi Katatedori	
Ai- und Gyaku Hanmi Katatedori	
Gyaku Hanmi Katatedori	KOKYU-HO
Suwari Waza:	
Ryotedori	

7. KYU – Gürtelfarbe: Grün**Voraussetzung**

Zeit im Dojo

Mindestens 6 Monate

Grundlage

Was ist die Rolle von Tori und Uke?

Trainingsvorbereitung

Taisabaki

Alle Taisabaki

Ukemi

MAE UKEMI ÜBER JO
TACHI WAZA NAGE UKEMI
YOKO UKEMI
USHIRO UKEMI ÜBER JO

Shikko

Alle Shikko

Angriffe

MOROTE DORI
RYOKATA DORI**Technik**

Tachi Waza:

Shomen Uchi

Ai- und Gyaku Hanmi Katatedori

Gyaku Hanmi Katete Dori

IKKYO (omote/ura)
Shiho-Nage (omote und ura)
KOKYU-HO

Suwari Waza:

Ryotedori

KOKYU-HO






6. KYU – Gürtelfarbe: Grün + 1 Streifen

Voraussetzung	
Zeit im Dojo	Mindestens 6 Monate

Grundlage	
Wer ist Doshu?	
Wer ist Waka Sensei?	
Was ist das Hombu Dojo?	

Trainingsvorbereitung	
Taisabaki	ASHI SABAKI
Ukemi	MAE UKEMI (über liegende Partner) USHIRO UKEMI (über liegenden und sitzenden Partner)
Shikko	MAE SHIKKO USHIRO SHIKKO
Angriffe	KATADORI MENUCHI USHIRO RYOTEDORI

Technik	
Tachi Waza: Shomen Uchi	IKKYO KOTEGAESHI
Ai- und Gyaku Hanmi Katatedori Gyaku Hanmi Katete Dori	Shiho-Nage KOKYU-HO
Suwari Waza: Shomen Uchi Ryotedori	IKKYO KOKYU-HO

Gürtelfarben:	
5 Kyu - Grün	
4 Kyu - Grün + 1 Streifen	
3 Kyu - Blau + 1 Streifen	
2 Kyu - Blau + 2 Streifen	
1 Kyu - Braun	

Techniken werden so aufgerufen:

Stellung -> Kamae (Stellung) -> Angriff Art -> Technik -> Ausführung
 Beispiel: Tachi Waza -> Ai-Hanmi -> Katate Dori -> Shiho Nage -> Omote

DAN - Prüfungen

Über die Zulassung zur DAN Prüfung entscheidet Sensei bzw. die technische Kommission.

Alter:

- Shodan ab 16 Jahre
- Yondan ab 22 Jahre

Kleiner Wortschatz:**Zahlen**

0	0	Null	Zero (Maru)	Zero (Maru)
1	一	Eins	Ichi	Itschi
2	二	Zwei	Ni	Ni
3	三	Drei	San	San
4	四	Vier	Shi (Yon)	Schii (Jon)
5	五	Fünf	Go	Goo
6	六	Sechs	Rokku	Roku
7	七	Sieben	Shichi (Nana)	Schitschi (Nanna)
8	八	Acht	Hachi	Hatschi
9	九	Neun	Kyu	Kjuu (Kuuuh)
10	十	Zehn	Ju	Dschuu
11		Elf	Ju-Ichi	Dschuu-Itschi
12		Zwölf	Ju-Ni	Dschuu-Ni
13		Dreizehn	Ju-San	Dschuu-San
14		Vierzehn	Ju-Shi	Dschuu-Schii
15		Fünfzehn	Ju-Go	Dschuu-Goo
16		Sechzehn	Ju-Rokku	Dschuu-Roku
17		Siebzehn	Ju-Shichi	Dschuu-Schitschi
18		Achtzehn	Ju-Hachi	Dschuu-Hatschi
19		Neunzehn	Ju-Kyu	Dschuu-Kjuu
20		Zwanzig	Ni-Ju	Ni-Dschuu
21		Einundzwanzig	Ni-Ju-Ichi	Ni-Dschuu-Itschi
22		Zweiundzwanzig	Ni-Ju-Ni	Ni-Dschuu-Ni
23		Dreiundzwanzig	Ni-Ju-San	Ni-Dschuu-San
24		Vierundzwanzig	Ni-Ju-Shi	Ni-Dschuu-Schii
Usw.	

Das Dojo und die Leute darin

Aikido.....	Der Weg (do) der Harmonie (ai) mit der geistigen Kraft (ki); 'Kunst des Ausweichens'
Ai.....	In Harmonie
Ki.....	(Lebens-) Energie, Lebenskraft
Do.....	Weg
Dojo.....	Ort zum Studium des Weges
O-sensei.....	Großer Meister; im Aikido ist das Morihei Uyeshiba
Uyeshiba Morihei.....	Großer Meister und Begründer des Aikido
Sensei.....	Lehrer oder Meister
Sempai.....	fortgeschrittener Schüler
Yu-dan-sha.....	Dan Träger
Dan.....	Meistergrad
Kyu.....	Rang, Grad, (Schülergrade)
Tori.....	(Technik) Ausführender
Aite (Uke).....	Angreifer
Reiho.....	Etikette
Onegai shimasu.....	Satz zur Begrüßung, "Bitte"
Domo arigato gozaimashita.....	Vielen Dank (Vergangenheit)
Arigato.....	Danke
Kamiza.....	'Sitz der Götter'; hier hängt ein Bild des Aikido Begründers Morihei Uyeshiba
Shomen.....	Die Wand mit der Kamiza
Hajime.....	Los geht's! Anfang der Übung
Yame.....	Aufhören, Ende der Übung

Etikett Wörter

Reiho.....	Etikette
Onegai shimasu.....	Satz zur Begrüßung, "Bitte"
Domo arigato gozaimashita.....	Vielen Dank (Vergangenheit)
Arigato.....	Danke
Dozo.....	Bitte (Bitteschön)
Sumimasen.....	Entschuldigung
Gomen Nasai.....	Entschuldigung
Kamiza.....	'Sitz der Götter'; hier hängt ein Bild des Aikido Begründers Morihei Uyeshiba
Shomen.....	Die Wand mit der Kamiza
Hajime.....	Los geht's!, Anfang der Übung
Yame.....	Aufhören, Ende der Übung

Ausrüstung

Gi	Trainingsbekleidung)
Obi.....	Gürtel, wird zum Gi getragen
Hakama.....	japanischer Hosenrock
Zori.....	Japanische Reisstrohsandalen
Bokken.....	Holz (Bok) Schwert (Ken)
Jo.....	Stock
Tanto.....	Messer, Dolch
Katana	Japanisches Samurai Schwert
Iaito	Stumpfes Schwert für Übung in Iai-do
Shinai	Bambus Schwert für Ken-do



Körperteile

Ashi.....	Der Fuß
Eri.....	Der Kragen
Hiji.....	Der Ellbogen
Kata.....	Die Schulter
Men.....	Der Kopf
Mune.....	Die Brust, der Brustkorb
Te.....	Die Hand
Te-gatana.....	Die Schwerthand
Ude.....	Der Arm
Hara.....	Körpermitte (Zwei Fingerbreit unter dem Bauchnabel)

Ukemi

Ukemi.....	Fall(Roll-)technik
Mai Ukemi.....	Vorwärts rollen
Ushiro Ukemi.....	Rückwärts rollen
Soto Ukemi.....	Seitlich rollen
Yoko Ukemi.....	Seitlich fallen

Hamni und Tai sabaki

Hanmi	Stellung/Position der Partner
Ai-hanmi.....	beide mit dem rechten oder linken Fuß vorne
	
Gyaku-hanmi.....	Aite mit dem rechten Fuß / Tori mit dem linken Fuß vorne (oder umgekehrt)
	
Tai sabaki	verschieben des Körpers / Körperdrehung
Tenkai.....	Hüftdrehung. Drehung auf der Stelle, ohne einen Fuß zu setzen. Dabei liegt das Gewicht zwischen den Füßen, um die Gelenke zu entlasten und die Bewegung zu beschleunigen erfolgt eine Hüftdrehung auf den Fußballen. Die Hüfte dreht dabei um 180°, während sich die Füße um 90° drehen. Hierbei wird zwischen Migi hanmi und Hidari hanmi gewechselt. Der vordere Fuß wird zum hinteren und umgekehrt.
Tenkan (Tenkan ashi)	Umlenkschritt, Rückwärtsdrehung. Ausgehend von Migi hanmi wird der rechte Fuß um 180° gedreht. Durch das anschließende Zurückstellen des linken Fußes wird eine Drehung der Hüfte um 180° und gleichzeitig eine Rückkehr nach Migi hanmi bewirkt. Analog wird bei Hidari hanmi seitenverkehrt vorgegangen. Im Unterschied zu Tai no henka steht der vordere Fuß nach der Technik wieder vorne.
Irimi tenkan	Hierbei handelt es sich um einen Vorwärtsschritt mit anschließender Drehung. Ausgehend von Hidari hanmi wird der rechte Fuß vorgestellt und dabei um 180° gedreht. Anschließend wird der linke Fuß zurückgestellt und ebenfalls um 180° gedreht um in den Migi Hanmi zu gelangen. Analog wird ausgehend von Migi Hanmi seitenverkehrt vorgegangen und damit in den Hidari hanmi gewechselt.
Hantai tenkan	Wie Irimi tenkan, jedoch wird der Körper nicht um 180°, sondern um 90° gedreht.

Ashi sabaki	Änderung der Fußstellung
Ayumi-ashi.....	Überstellschritt. Die aus dem Hara erfolgende Bewegungsform, wobei der hintere Fuß vor den vorderen Fuß geschoben wird. Dabei wird zwischen Hidari hanmi und Migi hanmi gewechselt. Gleichzeitig dreht sich der Oberkörper und man wendet dem Partner die andere Körperhälfte zu.
Tsugi ashi	Gleitschritt oder Schiebeschritt. Hierbei schiebt man den vorderen Fuß vor und zieht den hinteren Fuß sofort nach. Die Ausführung kann vorwärts, rückwärts oder seitwärts aus Migi Hanmi oder Hidari Hanmi erfolgen.
Okuri ashi	Sendeschritt. Hierbei handelt es sich um eine Variante des Tsugi ashi. Beim Okuri ashi zieht man den hinteren Fuß an den vorderen Fuß heran und schiebt dann erst den vorderen Fuß vor. Die Ausführung kann vorwärts oder rückwärts, aus Migi hanmi oder Hidari hanmi erfolgen.
Irimi.....	Eingang
Irimi ashi	Vorwärtsbewegung. Hierbei handelt es sich um eine Reihe von mehreren Issoku irimi, welche hintereinander ausgeführt werden. Die Bewegung kann auch rückwärts ausgeführt werden.
Issoku irimi	Vorwärtsschritt. Dient um sich vorwärts zu bewegen und dabei zwischen Migi hanmi und Hidari hanmi zu wechseln. In Migi hanmi wird dabei der linke Fuß nach vorne um den rechten Fuß herum vor den rechten Fuß gestellt. Anschließend wird der rechte Fuß mit einem kleinen Schritt oder durch eine Drehung am Ballen seitwärts gestellt, wodurch man Hidari hanmi erhält. Der Wechsel von Hidari hanmi nach Migi hanmi erfolgt analog mit vertauschten Seiten. Die Bewegung kann auch rückwärts ausgeführt werden, wobei sich die Reihenfolge der einzelnen Schritte umdreht.
Shikko	Kniefgang. Die Bewegung geht von Hara (Körpermitte) aus, wobei der Schwerpunkt bodennah bleibt.
Seiza.....	gerades sitzen (im Fersensitz)
Kamae.....	(Körper-) Stellung, Haltung, Position
Mae/Zenpo.....	vor, vorne, vorwärts
Ushiro/Koho.....	hinten, Rückwärts

Migi.....	rechts
Hidari.....	links
Jodan.....	Der obere Bereich des Körpers (oberhalb der Schulterlinie)
Chudan.....	Der mittlere Bereich des Körpers (von der Gürtellinie bis zur Schulterlinie)
Gedan.....	Der untere Bereich des Körpers (unter der Gürtellinie)
Omote.....	Vorderseite. Die Technik wird vor Uke ausgeführt. Tori kreuzt die Kraftlinie von Uke direkt und lenkt damit dessen Kraft um.
Ura.....	Rückseite. Die Technik wird hinter Uke ausgeführt. Tori lässt die Kraft von Uke ins Leere laufen und führt Ukes Kraft.
Ma-ai.....	Bezeichnung für die Kunst der angemessenen Distanz zum Partner

Techniken (Waza)

Kiai.....	Die Einheit der Energie; eine Verfassung, in der die innere Kraft hochkonzentriert ist und explosiv frei wird, einhergehend mit einem kräftigen Schrei (Ausatemstoß) der vom Bauch herkommen muss .
Katame Waza.....	Gruppe der Haltetechniken (IKKYO..)
Kihon Waza.....	Grundtechnik
Kokyu.....	Bezeichnung für die Atemkraft
Kokyu-ho.....	Die Atemkraft in eine bestimmte Richtung schicken; den Partner mit Atemkraft führen
Nage Waza.....	Wurftechniken
Suwari Waza.....	Technik im Kniestand (Tori & Aite)
Hanmi Handachi Waza.....	Technik wo der Tori im Kniestand und Aite im Stehen angreift
Tachi Waza.....	Technik im Stehen (Tori & Aite)
Jiu Waza.....	freie Technik
Omote-waza.....	Die Ausführungen der Bewegungen und Techniken 'vor' ukes Körper
Ura-waza.....	Die Ausführungen der Bewegungen und Techniken 'hinter' ukes Körper

Angriffe: Griffe von vorne

Bezeichnung	Ausführung
Ai hanmi katate dori (Kosadori)	überkreuz mit einer Hand ein Handgelenk greifen
Gyaku hanmi katate dori	seitengleich mit einer Hand ein Handgelenk greifen
Katate ryote dori	mit beiden Händen ein Handgelenk greifen
Morote dori	mit beiden Händen ein Handgelenk greifen
Ryote dori	beide Handgelenke greifen (meist Ai hanmi)
Kata dori	eine Schulter greifen
Katatori men uchi	eine Schulter greifen; Schlag zum Kopf mit der anderen Hand
Mune dori	Griff am Anzug mit einer Hand (meist Gyaku hanmi)
Mune dori	Griff am Anzug mit beiden Händen (meist Ai hanmi)
Ryo Kata dori	beide Schultern greifen (meist Ai hanmi)
Hiji dori	einen Ellbogen greifen
Ryo Hiji dori	beide Ellbögen greifen
Mune dori	mit einer Hand Revers greifen
Kubi shime	zum Hals greifen und Würgen

13

Schläge und Stöße von vorne

Bezeichnung	Ausführung
Kiawase shomenuchi	halbkreisförmiger Aufwärtshaken mit der offenen Hand zum Kinn oder ins Gesicht
Shomen uchi	Schlag von oben auf die Stirn
Yokumen uchi	Schlag auf Kopfseite
Jodan tsuki	Stoß zum Kopf oder Hals
Chudan tsuki	Stoß zu Brust oder Bauch
Gedan tsuki	Stoß in den Unterleib

Tritte von vorne

Bezeichnung	Ausführung
Mae geri	vorwärts gerichteter Tritt in den Bauch
Mawashi geri	seitlich geschwungener Tritt zum Kopf

Angriffe von hinten

Bezeichnung	Ausführung
Ushiro ryote dori	von hinten beide Handgelenke greifen
Ushiro ryo kata dori	von hinten beide Schultern greifen
Ushiro ryo hiji dori	von hinten beide Ellenbogen greifen
Ushiro eri dori	von hinten den Kragen umgreifen
Ushiro kakae dori	von hinten den Oberkörper umklammern

Kombinierte Angriffe

Bezeichnung	Ausführung
Kata dori men uchi	Schulter greifen und einen Schlag zur Stirn ausführen
Ushiro kata dori kubi shime	von hinten ein Handgelenk greifen und den Hals umklammern
Ushiro eri dori men uchi	von hinten den Kragen greifen und einen Schlag zum Kopf führen

14

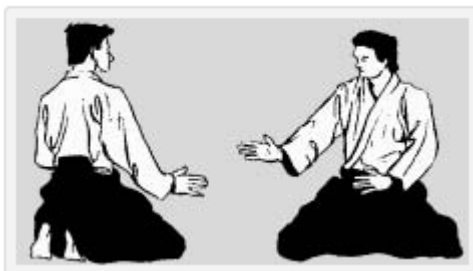
tachi waza



hanmi handachi waza



suwari waza





Ai hammi katate dori

Katate dori (Gyaku hammi)

Kata dori

Mune dori



Ryote mochi (Katate ryote dori)

Ryo kata dori

Ryote dori



Shomen uchi

Yokomen uchi

Chudan Tsuki

Jodan Tsuki



Kata dori menuuchi

Mae geri

Ushiro kubi shime



Ushiro eri dori

Ushiro ryo kata dori

Ushiro ryo te dori

Ushiro ryo hiji dori

Dojoregeln für das Kindertraining

Unser Dojo ist ein Ort, an dem wir Aikido lernen wollen („Dojo“ bedeutet „Ort des Weges“). Es ist keine Turnhalle sondern ein Ort zur Entwicklung der Persönlichkeit, wo wir miteinander Konzentration, Respekt und Achtsamkeit üben können. Damit das am besten funktioniert, möchten wir euch und eure Kinder deshalb bitten, die folgenden Regeln zu beachten:

1. Pünktlich zum Training kommen und Zeit für das Umziehen einzuplanen.
2. Im Umkleideräumen oder Flur werden die Straßen-Schuhe ausgezogen und Schlappen (oder Socken) für den Weg zum Dojo angezogen.
3. Vor Betreten der Übungsmatte werden diese Schlappen dann ausgezogen und ordentlich abgestellt. Besonders, wenn Kinder während des Trainings die Matte verlassen, um auf Toilette zu gehen, sollen die Schlappen getragen werden, damit die Matte zum Üben sauber bleibt.
4. Wir möchten mit den Kindern u.a. auch Konzentration und Ruhe üben. Deshalb meditieren wir zu Beginn und am Ende des Trainings kurz mit ihnen. Damit die Konzentration nicht gestört wird, bitten wir alle Eltern, nachdem dem Probetraining während des Trainings nicht im Dojo zu sein. Ihr fördert so nicht nur die Konzentration eurer Kinder, sondern auch ihr Zutrauen in sich selbst und ihre Selbständigkeit.
5. In der Regel gibt es für die Kinder zweimal im Jahr die Möglichkeit, an „Gürtelprüfungen“ teilzunehmen, die die Entwicklung der Kinder zeigen. Dabei sind Zuschauer im Dojo ausdrücklich erwünscht.
6. Die Kinder sollten im Training aus Sicherheitsgründen keine Socken tragen, damit sie nicht ausrutschen, z.B. beim schnellen Laufen.
7. Da die Kinder sich beim Aikido-Üben gegenseitig anfassen, bitten wir darum, dass Finger- und Fußnägel kurz gehalten werden und die Kinder beim Üben keinen Schmuck tragen. Übungsanzüge, Hände und Füße sollten sauber sein.
8. Um Sorgfalt und Selbstverantwortung zu üben, empfehlen wir, dass die Kinder ihre Aikido-Kleidung in einer Tasche mitbringen, sich in der Umkleide umziehen und ihre Sachen ordentlich aufhängen, oder bereits umgezogen zum Training zu kommen. Alle Kinder sollen ihre eigenen Gürtel binden lernen.

Übungsleiter

Mark (Naravut) Punkaew
0176-953-72-150
training@shingitaidojo.de

Armin Dobric
0163-256-92-18
training@shingitaidojo.de

Hicham Oukhellou
0179-821-21-13
training@shingitaidojo.de

Trainingszeit:

Donnerstags

17:00 bis 18:00 Uhr