



心  
技  
体

# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

## KYU-Prüfungen

Die Zulassung zur KYU Prüfung entscheidet Sensei bzw. die technische Kommission.

### 5.KYU

Voraussetzung: 30 Tage effektives üben

<b>Tachi waza</b>		
Shomen uchi	IKKYO IRIMI NAGE	omote/ura
Katate dori	SHIHO NAGE	omote/ura

<b>Suwari waza</b>	
Ryote dori	KOKYU HO

<b>sonstiges</b>
Theorie Aikido Tai sabaki Ukemi

### 4.KYU

Voraussetzung: 40 Tage effektives üben

<b>Tachi waza</b>		
Shomen uchi	IKKYO IRIMI NAGE	omote/ura
Kata dori	NIKYO	omote/ura
Yokomen uchi	SHIHO NAGE	omote/ura

<b>Suwari waza</b>	
Ryote dori	KOKYU HO

# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

## 3.KYU

Voraussetzung: 50 Tage effektives üben

<b>Suwari waza</b>		
Shomen uchi	IKKYO	omote/ura
	NIKYO	omote/ura
	SANKYO	omote/ura
	YONKYO	omote/ura
	IRIMI NAGE	omote/ura
	KOTE GAESHI	
Ryote dori	KOKYU HO	

<b>Tachi waza</b>		
Shomen uchi	IKKYO	omote/ura
	NIKYO	omote/ura
	SANKYO	omote/ura
	YONKYO	omote/ura
	IRIMI NAGE	ura
	KOTE GAESHI	
Ryote dori	SHIHO NAGE TENCHI NAGE	omote/ura
Tsuki	IRIMI NAGE KOTE GAESHI	omote/ura

<b>Bokken</b>	
Suburi	1 bis 7
Shihogiri	
Kumi Tachi	Kihon waza 1 bis 5
Tachi Tori	Jiu Waza

<b>Jo</b>	
Jo no suburi	1 bis 10
Jo Tori	Jiu Waza
Jo Nage	Jiu Waza

# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

## 2.KYU

Voraussetzung: 50 Tage effektives üben

Suwari waza		
Shomen uchi & Kata dori	IKKYO	omote/ura
	NIKYO	omote/ura
	SANKYO	omote/ura
	YONKYO	omote/ura
	IRIMI NAGE	omote/ura
	KOTE GAESHI	
Ryote dori	KOKYU HO	

Hanmihandachi waza		
Katate dori	SHIHO NAGE	omote/ura

Tachi waza		
Kata dori & Shomen uchi	IKKYO	omote/ura
	NIKYO	omote/ura
	SANKYO	omote/ura
	YONKYO	omote/ura
	IRIMI NAGE	
Shomen uchi & Tsuki & Katate dori	IRIMI NAGE	omote/ura
	KOTE GAESHI	
Katate dori	KAITEN NAGE	
	JIU WAZA	
Ryote dori	TENCHI NAGE	

Bokken	
Suburi	1 bis 7
Happogiri	
Kumi Tachi	Kihon waza 1 bis 7
Tachi Tori	Jiu Waza

# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

<b>Jo</b>	
Jo no suburi	1 bis 15
Kumi Jo	1 bis 3
Jo Tori	Jiu Waza
Jo Nage	Jiu Waza

# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

## 1.KYU

Voraussetzung: 60 Tage effektives üben

### **Suwari waza**

Shomen uchi & Yokomen uchi & Kata dori	IKKYO	omote/ura
	NIKYO	omote/ura
	SANKYO	omote/ura
	YONKYO	omote/ura
	IRIMI NAGE	ura
	KOTE GAESHI	
Ryote dori	KOKYU HO	

### **Hanmihandachi waza**

Katate dori & Ryote dori	SHIHO NAGE	omote/ura
--------------------------	------------	-----------

### **Tachi waza**

Shomen uchi & Yokomen uchi & Kata dori & Ushiro ryote dori	IKKYO	omote/ura
	NIKYO	omote/ura
	SANKYO	omote/ura
	YONKYO	omote/ura
Yokomen uchi	GOKYO	ura
Katate dori & Ryote dori	SHIHO NAGE	omote/ura
Shomen uchi & Tsuki & Katate dori	IRIMI NAGE	omote/ura
	KOTE GAESHI	
	KAITEN NAGE	uchi/soto
Ryote dori	TENCHI NAGE	
Katate & Ryote & Morote dori	JIU WAZA	
	KOKYU HO	

# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

## Bokken

Suburi	1 bis 7	
Kumi Tachi	3 (frei)	
	Ki Musubi no tachi	
Tachi Tori	Jiu Waza	
Shihogiri		omote/ura
Happogiri		

## Jo

Jo no suburi	1 bis 20
Kumi Jo	1 bis 5
Jo Tori	Jiu Waza
Jo Nage	Jiu Waza

# **FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst**

---

## **Kriterien von Tamura Shihan bei den Dan-Graduierungen (übersetzt von Susanne und M.D.Nakajima am 24.03.2007)**

### **Allgemeine Bemerkungen**

Die Dan-Graduierung ist nicht abhängig von ‚äußeren‘ Verdiensten, etwa wie viele Jahre man schon trainiert hat, wie viele Dojos man gegründet hat oder wie viele Menschen man bis jetzt zum Dan-Grad geführt hat. Es ist wichtig selbst beurteilen zu können, auf welchem Niveau man sich grade befindet.

### **1.Dan (Shodan)**

„Sho“ des Shodan bedeutet Anfang. Es ist das Stadium, in dem der Körper sich zu bewegen angefangen hat wie man möchte, in dem man manche Techniken gelernt und allmählich verstanden hat, was Aikido überhaupt ist. Man sollte sich darum bemühen die Techniken möglichst genau durchzuführen. Sie dürfen ruhig langsam durchgeführt werden.

### **2.Dan (Nidan)**

Zur Bewegung des Shodan kommen nun Schnelligkeit und Stärke dazu. Auch geistig sollte man stabiler sein. Es ist das Stadium, in dem allmählich der Entwicklungsprozess sichtbar wird.

### **3.Dan (Sandan)**

Hier fängt man an zu verstehen., was Kokyuryoku (Atemkraft) ist. Auch bekommt der Geist eine gewisse Weite. Technisch wird die Durchführung präziser und die inhaltliche Entwicklung wird sichtbar. Es ist das Stadium, in dem es möglich wird, die Anfänger/-innen zu unterrichten.

### **4.Dan (Yondan)**

Technisch hat man schon eine spürbare Entwicklung hinter sich gebracht und man fängt an die Technik und deren Prinzipien zu durchschauen. Es ist das Stadium, in dem man allmählich im Training den Shihan vertreten kann.



# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

## **5.Dan (Godan)**

Die Bewegung entspricht nun der inneren Logik und der Geist wird umfassender und gelassener. Deswegen ist man in den herkömmlichen Techniken nicht gefangen. Je nach Situation oder Umstand entstehen auf natürliche Weise neue Techniken. Es ist das Stadium, in dem man Techniken selbst kreieren kann.

## **6.Dan (Rokudan)**

Schöne Techniken und fließende Bewegungen sowie ihre Stärke faszinieren die Zuschauenden. Es ist das Stadium, in dem der gut geschulte Körper und das klare und reine Herz in völliger Einheit sich bewegen. Das gilt ebenso im Alltagsleben.

## **7.Dan (Nanadan)**

Eigenarten oder persönliche „Macken“ verschwinden und das wahre Selbst zeigt sich langsam. Man ist nicht mehr von den Dingen abhängig. Es ist das Stadium, in dem man die jetzige Zeit und den Augenblick genießend erlebt.

## **8.Dan (Hachidan)**

Man ist nicht mehr von Leben oder Tod abhängig. Man umfasst sowohl das Reine als auch das Trübe. Da man keinen Feind hat, gibt es keinen Streit. Da es keinen Streit gibt, gewinnt man immer und ist man Konkurrenzlos. Man ist ganz unabhängig und frei. Es ist, wie es O-Sensei ausgedrückt hat: „Ich brauche nur schweigend dazustehen“. Es ist das Stadium, in dem alle Umstände friedlich vonstatten gehen.

Aber man darf nicht hier stehen bleiben. Auch das reine Wasser fault wenn man es schöpft und stehen lässt. So, wie man sagt: „Vergiss nicht den Anfängergeist“, sollte man in die geistige Lage zurückkehren, in der man noch Anfänger war und sich stets weiter bemühen.

# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

## **DAN – Prüfungen**

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

### **Alter:**

- Shodan ab 16 Jahre
- Yondan ab 22 Jahre

### **Techniken:**

Übung im suwari-waza, hanmi-handachi-waza und tachi-waza; alle Angriffe von mae und ushiro waza

### **Buki waza:**

#### ***Tachi (bokken)***

Kumi Tachi  
Ken tai Jo  
Tachi dori

#### ***Jo***

Jo tori  
Jo nage  
Kumi Jo

#### ***Tanto dori***

### **Theorie Aikido**

### **Sonstiges / Voraussetzungen:**

#### ***Sho Dan***

- ein Jahr effektives üben
- futarigake (futari waza); zwei Angreifer

# **FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst**

---

## ***Ni Dan***

- zwei Jahre effektiv üben
- saninn gake (sanin dori); drei Angreifer

## ***San Dan***

- drei Jahre effektiv üben
- taninzu gake; mehrere Angreifer

## ***Yon Dan***

- vier Jahre effektiv üben
- Jiu waza

## ***Godan bis Hachidan***

- nur mit Empfehlung (keine Prüfung)

# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

## Kleines Lexikon

Ai.....	In Harmonie
Ai-hanmi.....	beide mit dem rechten oder linken Fuß vorne
Aikido.....	Der Weg (do) der Harmonie (ai) mit der geistigen Kraft (ki); 'Kunst des Ausweichens'
Aikikai.....	Vereinigung, Gesellschaft zur Entwicklung, Pflege und Förderung des Aikido
Aiki-ken.....	Mit dem Schwert üben
Aiki-jo.....	Mit dem Stock üben
Aiki-taiso.....	Körperliche Übungen zur Entwicklung von aiki; eine Art Gymnastik, bei der die Atmung, Entspannung und mentale Konzentration von großer Bedeutung ist
Aite (Uke).....	Angreifer
Arigato.....	Danke
Ashi sabaki.....	Änderung der Fußstellung
Atemi.....	den Körper treffen / schlagen
Atemi-waza.....	Bezeichnung für die Bewegungen und Techniken des Schlagens, Stoßens und Tretens, welche gelegentlich zur Unterstützung einer Wurf- oder Haltetechnik ausgeführt werden
Ayumi-ashi.....	normales gehen / laufen (der Fuß, der nach vorne gesetzt wird, weist nach außen)
Bokken.....	Holz (Bok) Schwert (ken)
Budo.....	Der kriegerische Weg; Oberbegriff für die japanischen Kriegskünste bzw. Kampfkunstsysteme
Buki-waza.....	Die Ausführung der Bewegungen und Techniken mit Waffen
Chudan.....	Der mittlere Bereich des Körpers (von der Gürtellinie bis zur Schulterlinie)

## FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

Dan.....	Meistergrad
Do.....	Weg
Dojo.....	Ort zum Studium des Weges
Domo arigato gozaimashita.....	Vielen Dank (Vergangenheit)
Doshu.....	Höchster Meister; Bezeichnung für den jeweiligen Nachfolger des Aikido Begründers
Embu.....	Demonstration der eigenen Kenntnisse vor Zuschauern
Eri.....	Kragen
Gi.....	Trainingsbekleidung
Gyaku-hanmi.....	Aite mit dem rechten Fuß / Tori mit dem linken Fuß vorne (oder umgekehrt)
Hakama.....	japanischer Hosenrock
Hanmi.....	Stellung/Position der Partner
Hanmihandachi Waza.....	Tori im Kniestand / Aite im Stehen
Happogiri.....	Acht Richtungen Schnitt
Henka-waza.....	Variationen der Grundtechniken
Hidari.....	links
Hiji.....	Ellbogen
Jiu Waza.....	freie Technik
Jo.....	Stock
Jodan.....	Der obere Bereich des Körpers (oberhalb der Schulterlinie)
Jo-kata.....	Formale Übungen mit dem Stock; eine bestimmte Folge von Stoß-, Schlag- und Drehbewegungen
Jo Nage.....	Tori hat Jo
Jo Tori.....	Jo Abwehr ohne Waffen
Kamae.....	(Körper-) Stellung, Haltung, Position
Kamiza.....	'Sitz der Götter'; hier hängt ein Bild des Aikido Begründers Morihei Uyeshiba
Kata.....	Schulter
Katame Waza.....	Gruppe der Haltetechniken (IKKYO..)
Katate tori.....	Handgelenk fassen

## FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

Ken.....	Schwert
Ki.....	(Lebens-) Energie, Lebenskraft
Kiai.....	Die Einheit der Energie; eine Verfassung, in der die geistige Kraft hochkonzentriert ist und explosiv frei wird, einhergehend mit einem kräftigen Schrei (Ausatemstoß) der vom Bauch herkommen muss
Kihon Waza.....	Grundtechnik
Kokyu.....	Bezeichnung für die Atemkraft
Kokyu-ho.....	Die Atemkraft in eine bestimmte Richtung schicken; den Partner mit Atemkraft führen
Kumi Jo.....	Partnerübung mit dem Jo
Kumi tachi.....	Partnerübung mit dem Schwert (Bokken)
Kyu.....	Rang, Grad, (Schülergrade)
Ma-ai.....	Bezeichnung für die Kunst der angemessenen Distanz zum Partner
Mae.....	vor, vorne, vorwärts
Migi.....	rechts
Mune.....	Brust, Brustkorb
Nage.....	Wurf
Obi.....	Gürtel, wird zum gi getragen
Okuri ashi.....	Gleitschritt
Omote.....	Vorderseite
Onegai shimasu.....	Satz zur Begrüßung, "Bitte"
O-sensei.....	Großer Meister; im Aikido ist das Morihei Uyeshiba
Reiho.....	Ettikette
Ryo.....	zwei, beide
Seiza.....	gerades sitzen (im Fersensitz)
Sempai.....	fortgeschrittener Schüler
Sensei.....	Lehrer oder Meister
Shihan.....	Japanischer Ehrentitel für Aikido-Meister (ab 6.DAN)
Shihogiri.....	Vier Richtungen Schnitt
Shikko.....	Kniegang

## FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

Suburi.....	Bewegungsübung mit Bokken / Jo
Suwari Waza.....	Technik im Kniestand (Tori & Aite)
Tachi Tori.....	Schwert (Bokken) Abwehr ohne Waffen
Tachi Waza.....	Technik im Stehen (Tori & Aite)
Tai sabaki.....	verschieben des Körpers / Körperdrehung
Takemusu-aiki.....	Die 'unübertroffene japanische Kriegskunst', die über die Grundtechniken eine unbegrenzte Zahl von freien Techniken in Einklang mit der göttlichen Kraft produziert
Tanto.....	Messer, Dolch
Te.....	Hand
Te-gatana.....	Schwerthand
Tenkan-ashi.....	Einen Schritt vorwärts oder rückwärts gehen in Verbindung mit einer Körper- drehung
Tori.....	(Technik) Ausführender
Uchideshi.....	Schüler, die für eine längere Zeit bei einem Meister üben
Ude.....	Arm
Ukemi.....	Falltechnik
Ura.....	Rückseite
Ura-waza.....	Die Ausführungen der Bewegungen und Techniken 'hinter' ukes Körper
Ushiro-waza.....	Die Ausführung der Bewegungen und Techniken bei Angriffen von hinten
Uyeshiba Kisshomaru.....	Sohn von Morihei Uyeshiba; derzeitiges Oberhaupt (doshu) des Welt-Aikido-Bundes
Uyeshiba Morihei.....	Großer Meister und Begründer des Aikido

# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

Yame.....	Aufhören, Ende der Übung
Yoko.....	Seite, seitlich
Yonkyo.....	Die vierte Stufe oder vierte Lehre der Haltetechniken
Yu-dan-sha.....	Dan Träger
Zori.....	Japanische Reisstrohsandalen

## **ANGRIFFE**

Eri-tori.....	Fassen des Kragens von hinten
Hiji-tori.....	Fassen des Ellbogens
Kata-tori.....	Angriff von vorne; Fassen der Schulter
Katate-tori.....	Angriff von vorne; Umfassen des Handgelenks
Kata-tori-men-uchi.....	Greifen der Schulter plus Schlag mit der freien Hand gegen nages Gesicht bzw. Vorderseite
Kubi-shime.....	Den Hals bzw. die Kehle zusammendrücken (würgen)
Morote-tori.....	Angriff von vorne; Umfassen eines Handgelenks mit beiden Händen
Mune-tori.....	Angriff von vorne; uke fasst mit einer Hand nages Kleidung über der Brust (mune) bzw. am Revers
Ni-nin-gake.....	Angriff zu zweit; zwei uke umfassen gleichzeitig mit beiden Händen je ein Handgelenk von nage
Ryote-tori.....	Angriff von vorne; Umfassen beider Handgelenke
Shomen-uchi.....	1. Angriff von vorne; uke schlägt mit der Handkante frontal gegen nages Körpervorderseite bzw. Stirnseite. 2. Gerader Schnitt/Schlag von oben mit dem Schwert oder dem Stock
Tsuki.....	Stoßen, stechen



## FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

Yokomen-uchi.....	1. Angriff von vorne; uke schlägt nages linke oder rechte Kopfseite 2. schräger bzw. seitlicher Schnitt/Schlag mit dem Schwert oder dem Stock
Ushiro-kakae-tori.....	Angriff von hinten; uke umarmt bzw. umklammert nages Oberkörper von hinten
Ushiro-katate-eri-tori.....	Angriff von hinten; uke fasst mit einer Hand von hinten nages Kragen
Ushiro-katate-kubi-shime- katate-tekubi-tori	Angriff von hinten; uke würgt mit der einen Hand bzw. mit dem Arm nages Hals von hinten, während seine andere Hand gleichzeitig nages Handgelenk fasst
Ushiro-kubi-shime.....	Angriff von hinten; uke würgt mit beiden Armen bzw. Händen nages Hals von hinten
Ushiro-ryo-hiji-tori.....	Angriff von hinten; uke fasst nages beide Ellbogen von hinten
Ushiro-ryo-kata-tori.....	Angriff von hinten; uke fasst nages beide Schultern von hinten
Ushiro-ryo-sode-tori.....	Angriff von hinten; uke fasst nages beide Ärmel in Ellbogenhöhe von hinten
Ushiro-ryote-tori.....	Angriff von hinten; uke fasst mit beiden Händen nages Handgelenke von hinten
Ushiro-ude-tori.....	Angriff von hinten; uke umfasst bzw. umklammert nages (Ober-) Arme von hinten

# FDAV – KYU & DAN Prüfungsprogramm Shingitai Dojo Frankfurt/Höchst

---

## Notizen:

**5. Kyu** - Voraussetzung: 30 Tage effektives üben


**4. Kyu** - Voraussetzung: 40 Tage effektives üben


**3. Kyu** - Voraussetzung: 50 Tage effektives üben


**2. Kyu** - Voraussetzung: 50 Tage effektives üben


**1. Kyu** - Voraussetzung: 60 Tage effektives üben
