TENDÔKAN STADE e.V.

Traditionelle japanische Kampfkünste in Stade

合氣道

Aikido-Prüfungsfibel

Stand Mai 2022

Der vorliegende Text soll Dir eine kleine Handreichung für Prüfungen im Aikido sein. Es sind einige technische Erläuterungen enthalten, allerdings findet sich keine vollständige Erklärung der Techniken und Formen. Sie sollen lediglich eine Erinnerungsstütze für die vorgestellten Formen darstellen und kurzen Aufschluss über wichtige Aspekte liefern. Da viele japanische Begriffe vorkommen und auch für die Beschreibungen essenziell sind, findet sich am Ende ein Glossar mit gängigen Übersetzungen. Ebenfalls findet sich auf der letzten Seite eine vollständige Übersicht über die im Prüfungsprogramm enthaltenen Formen und Anforderungen.
Bedenke, dass die hier beschriebenen Richtlinien ausschließlich für den Tendokan Stade zutreffen. In anderen Dojos und bei anderen Lehrern können Umgangsformen und Schwerpunkte erheblich abweichen.

Prüfungen im Aikido

Prüfungen sind ein wesentlicher Bestandteil des Aikido-Übens. Sie spiegeln den Fortschritt auf dem Weg wieder. Da es im Aikido keine Wettkämpfe gibt, sind Prüfungen wichtig um unsere technische Entwicklung zu bestätigen.
Im Aikido gehen fünf sogenannte Kyu-Grade den Dan-Graden voraus. Begonnen wird mit dem fünften Kyu und es wird absteigend bis zum ersten Kyu gezählt. Träger von Kyu-Graden werden Mudansha genannt, was wörtlich soviel wie „ohne Dan-Grad“ bedeutet. Kyu-Grade werden auch farbigen Gürteln zugeordnet, von gelb über orange, grün, blau bis hin zu braun. Das tragen eines farbigen Gürtels zum weißen Gi (Trainingskleidung) ist dabei jedoch eher die Ausnahme, denn die Regel.
Aikido-Übende ab dem ersten Dan bekommen einen schwarzen Gürtel und werden Yudansha genannt.

Prüfungen finden in einem formalen Rahmen statt. Sie sind grundsätzlich öffentlich, d.h. auch auch Gäste sind willkommen. Häufig werden Prüfungen im Rahmen eines Lehrgangs abgehalten.
Du zeigst dabei den Fortschritt Deiner Entwicklung in einer technischen Demonstration. Bei Prüfungen im Budo geht es aber nicht um eine momentane Leistungsabfrage, sondern um die Feststellung eines generellen Entwicklungsfortschritts. Deshalb geht jeder *Kyu*-Prüfung eine Vorbereitungszeit voraus. In dieser Zeit wird eine intensive, regelmäßige Übungsteilnahme erwartet. Üblich ist für die ersten beiden Stufen (5. und 4. *kyu*) ein halbes Jahr Vorbereitungszeit. Für die weiteren Prüfungen (3. - 1. *kyu*) wird eine Vorbereitung von mindestens einem Jahr vorrausgesetzt. Ein Anspruch auf eine Prüfung besteht nach dieser Zeit jedoch nicht. Prüfungen werden ausschließlich auf Einladung des Lehrers abgehalten.

Auch wenn Du in der Prüfung in der Regel nur als die Person auftrittst, die die Techniken ausführt (*nage*), ist *ukemi* ein wesentlicher Teil der Aikido-Entwicklung. Das heisst, wie Du als „Angreifer“ in den Formen agierst und Techniken annimmst, ist ebenso wichtig wie die Demonstration von Techniken. In der Prüfung werden in der Regel höher graduierte als *uke* benötigt, und es wird deshalb erwartet, dass Du insbesondere als anstehender Prüfling die Prüfungen Deiner Mitübenden als *uke* aktiv unterstützt.

In der Prüfung wird NICHT geprüft, OB Du die Techniken beherrscht, SONDERN nur gezeigt, DASS Du bereit bist für die nächste Phase des Weges. Die eigentliche Prüfung ist die Vorbereitung.

Ablauf einer Prüfung

Die Prüfung selbst wird durch den Lehrer eröffnet. Alle Anwesenden knien zu diesem Zeitpunkt am Mattenrand, ausgenommen der Lehrer und gegebenenfalls Gäste. Sie nehmen ihren Platz direkt vor der *kamiza* (*shomen*) ein.
Der Lehrer wird Dich zur Rechten, links der *kamiza* bitten, wo Du Dich etwa in der Mitte der Matte im Kniesitz (*seiza*) niedersetzt. Eventuell finden mehrere Prüfungen parallel statt. Dann sitzen alle Prüflinge mit etwas Abstand nebeneinander.
Dann werden Partner für die Prüfung aufgerufen. Je nach Aufforderung nehmen die Partner zügig ihren Platz gegenüber der Prüflinge im *seiza* ein (rechts der Kamiza).
Auf das Zeichen des Lehrers verbeugen sich zunächst Lehrer und Prüfungsteilnehmer voreinander und anschließend die Prüfungsteilnehmer untereinander.
Dann beginnt die Prüfung nach den Vorgaben des Lehrers.
Nach Beendigung der Demonstrationen nehmen die Teilnehmenden auf das Zeichen des Lehrers wieder ihre Plätze ein, verbeugen sich zunächst voreinander und anschließend vor dem Lehrer. Die Prüfung ist damit beendet.
Zum Schluss kehren die Prüfungsteilnehmenden wieder an den Mattenrand zurück.

Die Stufen

5. Kyu (gelber Gürtel)

Der fünfte Kyu markiert den Beginn des Weges. Zu diesem Zeitpunkt ist es noch in Ordnung die Techniken aus dem Stand durchzuführen. Dafür gehören schon jetzt drei Wurftechniken und die erste Halteform zum Programm. Dein Partner wird als Angriffsform Dein Handgelenk greifen (katate dori). Dabei wird das rechte Handgelenk mit der rechten Hand und entsprechend das linke Handgelenk mit der linken gegriffen (ai-hanmi).
Du solltest dafür eine klare Position einnehmen, wobei eine Seite angeboten wird. Eine aufrechte Haltung, niedriger Schwerpunkt und ein klarer Stand (kamae) sind wichtig.

4. Kyu (orangener Gürtel)

Ab dem vierten Kyu sollten die Ausführungen der Formen weniger statisch sein. Eine fließende Bewegung (sabaki) wird immer wichtiger. Versuche den tiefen Schwerpunkt auch in der Bewegung zu erhalten. Als Angriffsform kommt nun der Griff des Handgelenks mit der anderen Hand, also spiegelgleich, hinzu (gyaku-hanmi).

3. Kyu (grüner Gürtel)

Zum dritten Kyu wird mit kata dori men uchi der erste Schlagangriff gefordert. Uke greift eine Schulter und führt mit der anderen Hand einen Schlag zum Kopf aus. Bei dieser Art des Angriffs ist das Timing von größerer Bedeutung. Im Moment des Greifens der Schulter wird der Schlag ausgeführt.
Zudem ist die Distanz zwischen Uke und Nage erheblich kürzer und die Bewegung insgesamt kompakter. Aus der Kombination aus der Distanz, der Bewegung und dem rechten Moment soll ein Gefühl für ma-ai, die harmonische Distanz, erkennbar werden. Ma-ai beschreibt den sicheren Bereich um Nage. Wenn Uke in diesen Bereich eintritt

muss Nage sich bewegen um die harmonische Beziehung zwischen Uke und Nage zu erhalten.
Mit *suwari waza*, also Techniken im Knien, kommt ein weiteres Element hinzu, bei dem Distanz und Distanzgefühl wichtig ist.

2. Kyu (blauer Gürtel)

Auf dieser Stufe gehört der gerade Schlag zum Kopf, shomen-uchi, zum Prüfungsrahmen. Timing und Gefühl für die Distanz sollten dabei bereits gut ausgeprägt sein. Sie sind die Voraussetzung für eine harmonische Kontaktaufnahme. Dem Schlag wir nicht konfrontativ begegnet, sondern die Energie des Angriffs wird mit der Bewegung von Nage zusammengeführt (ki musubi). Der Kontakt ist stark, ohne Uke zu dominieren. Die Formen solltest Du jetzt in einer fließenden, gleichmäßigen Ausführung zeigen.
Auch in der freien Form (jiu waza) soll sich dies widerspiegeln. Freie Techniken sollen dabei aus katate dori demonstriert werden.
Als zweiter kyu solltest Du einen *hakama* tragen.

1. Kyu (brauner Gürtel)

Der 1. *kyu* ist die letzte Stufe der Schülergrade. Dass das technische Programm hier weitestgehend abgeschlossen wird, zeigt sich auch darin, dass nun alle Halteformen (*katame waza*) bis zur 4. Stufe (*yonkyo*) enthalten sind. In der Prüfung werden außerdem Formen zu verschiedenen Schlagangriffen demonstriert. Dabei herrscht schon eine hohe technische Sicherheit vor.
Fokussiertheit und Präsenz sollten sich in der Haltung durchgehend innerhalb und zwischen den Techniken zeigen. Die einzelnen Ausführungen der Formen werden dadurch miteinander verbunden und die Konzentration wird durchgehend gehalten. Es wird dabei vom gestreckten Geist gesprochen (zanshin).

Dan-Grade

Zum schwarzen Gürtel ist das technische Portfolio schon gut verinnerlicht. Für die Prüfung kommen eine große Zahl von Angriffsformen hinzu, die Dir als angehendem Dan-Träger die Gelegenheit geben, das bisher Gelernte in den neuen Formen zu integrieren. Angriffe wie ryote dori und katate ryote dori bieten Raum für vielfältige Formen und Variationen.
Auch Formen mit den Waffen (buki waza) gehören zu den Prüfungstechniken.

Formen

Angriffsformen

Im Aikido gibt es wenige (in der Regel 16) sehr stilisierte Angriffsformen. Diese Angriffe dienen lediglich dazu verschiedene Angriffssituationen zu simulieren. Die Rolle des Angreifers ist dabei, je nach nage das richtige Maß an Angriffsenergie zu liefern um ein Üben der Techniken zu ermöglichen. Der Angriff sollte gleichmäßig, entschieden und genau sein. Für die Ausführung der Angriffe sind alle Kernaspekte, die für die Ausführung der Verteidigungstechniken wichtig sind, gleichermaßen zu beachten. Sie gehen immer vom Zentrum aus.

Angriffsformen	
Katate dori ai hamni	Greifen eines Handgelenks (rechts/rechts; links/links)
Katate dori gyaku hanmi	Greifen eines Handgelenks spiegelgleich (rechts/links; links/rechts)
Kata dori men uchi	Greifen der Schulter und Schlag zum Kopf
Mune dori	Greifen am Revers von vorne
Shomen uchi	Gerader Schlag zum Kopf
Yokomen uchi	Schräger Schlag zum Kopf (Schläfe)
Chudan tsuki	Gerader Stoß zum Bauch
Katate ryote dori	Greifen eines Handgelenks mit beiden Händen
Ryote dori	Greifen beider Handgelenke
Ushiro eri dori	Greifen am Revers von hinten und Schlag zum Kopf
Ushiro ryote dori	Greifen beider Handgelenke von hinten
Ushiro ryo kata dori	Greifen beider Schultern von hinten
Ushiro katate dori kubi shime	Greifen eines Handgelenks und Würgen von hinten

Abb.1: Angriffsform Karate dori in ai hanmi (links) und gyaku hanmi (rechts)

Nage waza (Wurftechniken)

Die nage waza im Prüfungsprogramm leiten sich überwiegend von Hebeln ab, die nur zum Wurf geöffnet werden. Dementsprechend wird hier der Partner nicht (weg-)geworfen, sondern zu Boden geführt bzw. begleitet. Deine Ausführungen sollten daher ein gutes Gefühl für die Bewegung des Partners und die Energie des Angriffs widerspiegeln.

Shiho nage

Dass shiho nage in der Übersetzung auch als Schwertwurf bezeichnet wird, ist naheliegend, da eine sehr hohe Ähnlichkeit mit der schneidenden Bewegung eines Schwertes besteht. Dabei wird der Unterarm des Partners wie ein Schwert geführt. Sowohl der horizontale Schnitt als öffnende Bewegung, als auch der vertikale Schnitt sind wesentliche technische Elemente der Form. Shiho nage wird in omote und ura waza ausgeführt.

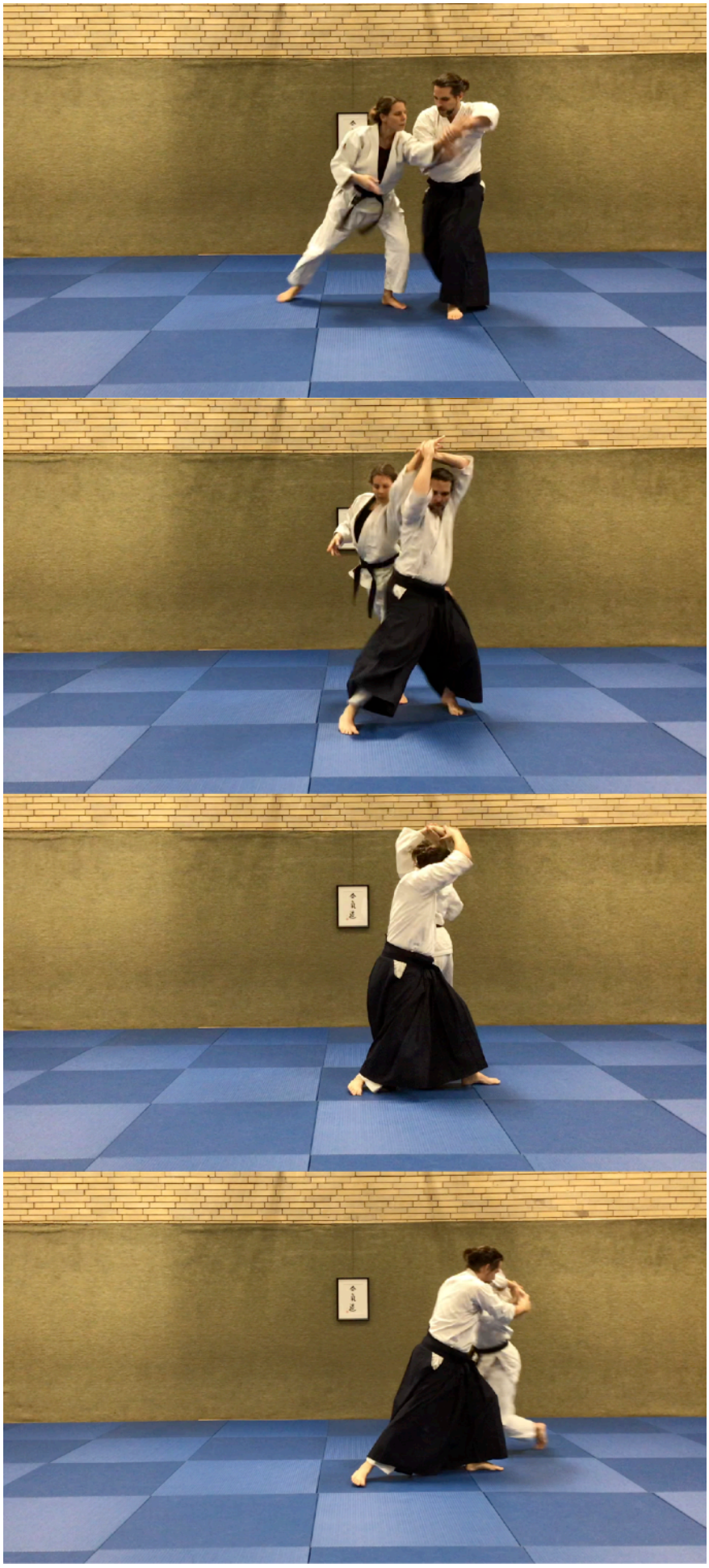


Abb. 2:
Shihonage omote waza

Irimi nage

Irimi nage, oder Eintrittswurf, ist eigentlich ein Genickhebel. Im Aikido wird die Technik aber sehr offen zum Rollen oder zum Wurf geführt. Wichtig ist dabei ein entschlossenes Eintreten in den Rücken des Partners (ura).

Abb. 3: Irimi nage

Kote gaeshi

Fast identisch zu irimi nage ist kote gaeshi. Dieser Handgelenk Umkehrhebel wird jedoch in der unteren Körperhälfte geführt. Nach dem Eintreten in ura waza wird vom Ellenbogen abwärts das Handgelenk kontrolliert und der Partner zum Boden geführt. Kote gaeshi kann zum Rollen oder als Wurf ausgeführt werden. Die Prüfungsform wird jedoch mit einer Halteform in Bodenlage (nikkyo) abgeschlossen.

Abb. 4: Kote gaeshi

Kaiten nage

Namensgebend für kaiten nage ist die Drehbewegung einer Windmühle, die sich in den Wind dreht. Folgerichtig ist die Körperdrehung in der vertikalen Achse (kaiten) ein zentrales Element der Form. *Kaiten* nage ermöglicht vielfältige Varianten, mit innerem (*uchi*) und äußerem Eintreten (*soto*). Ausführungen in *omote waza* und *ura waza* sind obligatorischer Bestandteil der Prüfungsformen.

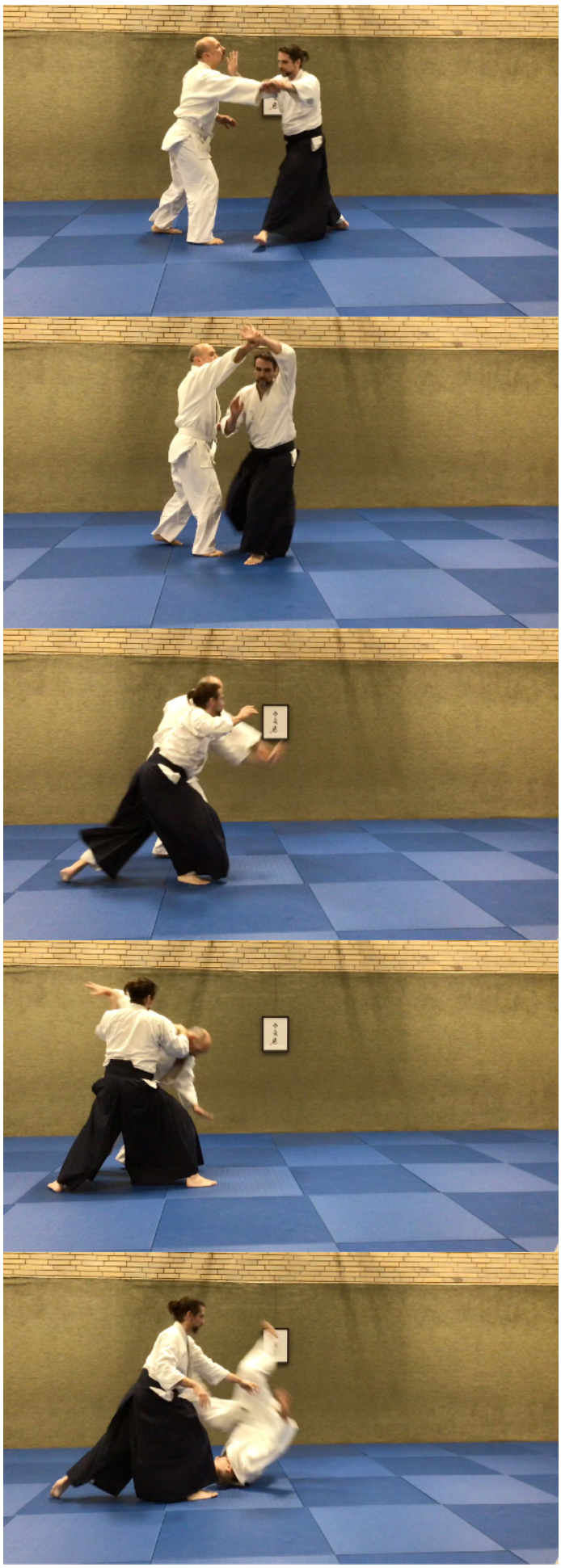


Abb. 5: Kaiten nage uchi omote waza

Tenchi nage

Tenchi nage verbindet Himmel (ten) und Erde (chi). Dabei wird eine Hand als öffnende Bewegung zum Boden geführt, während die zweite Hand beim Eintreten als atemi zum Partner (zum „Himmel“) geführt wird. Tenchi nage entfaltet eine sehr weiche, einnehmende Wirkung. Die Ausführung zum Rollen und als Wurf ist möglich.

Abb. 6: Tenchi nage zur Vorwärtsrolle geführt

Kokyu nage

Bei *kokyu nage* handelt es sich weniger um eine einzelne technische Form, als vielmehr um eine Sammlung vielfältiger Formen. Teilweise gibt es darunter auch Formen, die unter anderen Namen bekannt sind (sumi otoshi, sokumen irimi nage, maki otoshi), aber es gibt keine fest umrissene Technik. Kokyo nage, auch Atemkraftwürfe, werden in dynamischer, freier Weise demonstriert, ohne Vorgabe einer Ausführung (jiu waza).

Katame Waza (Haltetechniken)

Katame waza im Aikido sind ein aufeinander aufbauendes System von Halteformen, die alleine, oder in einer verbundenen Form ausgeführt werden können. Deshalb sind sie im japanischen häufig einfach mit Nummern benannt. Alle Formen sind dabei technisch sehr anspruchsvoll und sollten deshalb mit entsprechender Griffsicherheit gezeigt werden. Sie werden immer zur Bodenlage geführt und es gibt Ausführungen in omote waza und ura waza.

Ikkyo (1. Halteform)

Ikkyo ist kein Hebel im eigentlichen Sinne. Diese Form wird auch *ude osae* (wörtlich etwa: den Arm halten) genannt und ist die Basis für alle weiteren Halteformen. Dabei wird der Partner über den Kontakt an Ellenbogen und Handgelenk kontrolliert und zum Boden geführt.

Abb. 7: Ikkyo omote waza

Nikkyo (2. Halteform)

Auch als *kote mawashi* bekannt, wird bei *nikkyo* im wörtlichen Sinne das Handgelenk verdreht. Dabei geht es jedoch nicht darum, durch ein Verdrehen des Handgelenks Schmerzen zu erzeugen, sondern ausgehend von der Kontrolle des Handgelenks durch die Technik den Partner als ganzes zu kontrollieren.
Nikkyo ura waza hat eine Ablegeform, die auch als Abschluss bei *kote gaeshi* Anwendung findet.

Abb. 8: Nikkyo omote waza

Sankyo (3. Halteform)

Sankyo geht wie *nikkyo* technisch von einer Verdrehung des Handgelenkes aus (kote hineri) jedoch wird die Hand dabei nicht abgeknickt, sondern gerade gehalten. Der Partner wird zum Boden geführt, indem mit dem Unterarm eine schneidende Bewegung zum Boden gemacht wird. Hier wird bei genauer Betrachtung auch eine Ähnlichkeit zu shihonage deutlich, wobei der Drehsinn des Arms genau umgekehrt ist.

Yonkyo (4. Halteform)

Die letzte Stufe bedient sich eines Nervenpunktes am Unterarm um Kontrolle über den Partner zu gewinnen. Dabei wird mit dem Gelenkknöchel des Zeigefingermittelhandknochens Druck auf diesen Punkt ausgeübt. Aber auch wenn ein sogenannter Schmerzpunkt den Ursprung dieser Technik darstellt, sollst Du immer im Kopf behalten, dass es auch bei Yonkyo nicht darum geht dem Partner Schmerzen zuzufügen, sondern darum, ihn durch die korrekte Position zu kontrollieren.
Bedenke beim Üben, dass Nervenpunkte bei allen Menschen unterschiedlich ausgeprägt und zugänglich sind. Wo die eine Person sehr empfindlich ist, spürt eine andere vielleicht gar nichts.

Glossar	
omote	Vorderseite
ura	Innen-/Rückseite
tenkan	Drehung o. Veränderung
irimi	(Direktes) Eintreten
hanmi	Fußstellung im Aikido; wtl.: halber Körper
ai hanmi	beide Partner rechter/ linker Fuß vorne
gyaku hanmi	ein Partner rechter Fuß und Hand vorne, der andere linker Fuß vorne
ai	Harmonie
ki	Energie (im Sinne von Bewegungsenergie oder univ. Lebensenergie)
do	(Lebens-)Weg; im budo: Wegübung
ashi	Schritt
waza	Technik, Ausführung
nage	Partner, der die Technik ausführt
uke	Partner, der die Technik annimmt; auch, aber uneigentlich: Angreifer
ukemi	die Technik annehmen; auch im Besonderen Falltechniken
mi	Körper
atemi	Schlag, wtl.: den Körper treffen
shomen	die Stirnseite
dori	nehmen
(kata-)te	Hand(-gelenk)
Onegaishimasu!	Darf ich bitten? (Eingangsformel zum Üben)
Domo arrigato gozai mashita!	Danke! (sehr höflich; Abschlussformel)
Mokuso!	Aufforderung zur Meditation.
(Shomen ni) rei!	Aufforderung zur Begrüßung (in Richtung kamiza)
kamiza	„hoher Sitz“; Ehrenplatz im *dojo*, häufig mit Aikidosymbolik
dojo	Ort der Wegübung
yoko(men)	seitlich, schräg
(bok-)ken	(Holz-)Schwert
jo	Stock/Stab (ca. 1,20 m)

Glossar	
tanto	Messer
seiza	Kniesitz
uchi	innen (Ausführung), auch: Schlag
soto	außen (Ausführung)
tsuki	Stoß
jodan	Oberkörper, Kopfhöhe (in Verbindung mit einem Angriff)
chudan	Körpermitte; Bauchhöhe (in Verbindung mit einem Angriff)
gedan	Unterkörper; Beinhöhe (in Verbindung mit einem Angriff)
hara	Körperzentrum
tachi waza	Technik im Stand
suwari waza	Technik im Knien
buki waza	Techniken mit Waffen
kamae	Stand, Haltung, auch als Aufforderung Aufstellung zu nehmen
ki awase / musubi	Kontakt, wtl.: ki, das zusammen kommt
(tai) sabaki	(Körper-) Bewegung
ryo	beide
ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi / yon	vier
go	fünf
rokku	sechs
hakama	jap. Hosenrock, förml. Trainingskleidung
(keiko) gi	förml. Trainingsanzug
ma-ai	harmonische Distanz

TENDÔKAN STADE e.V.

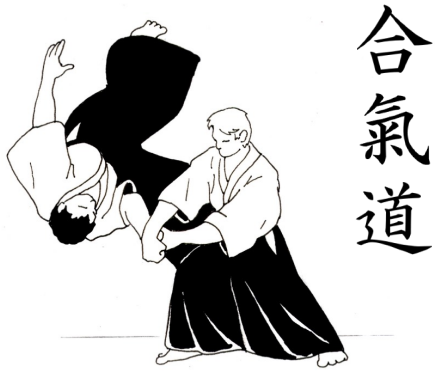
Traditionelle japanische Kampfkünste in Stade

Prüfungsformen für Aikidō-Kyu-Grade (*Mudansha*)

1. tachi-waza			
Angriffsform	Technik	Ausführung	Grad
ai-hanmi katate-dori	shiho-nage	ura/omote	5.kyu
	irimi-nage		5.kyu
	kote-gaeshi		5.kyu
	ikkyo	ura/omote	5.kyu
	nikyo	ura/omote	3.kyu
	sankyo	ura/omote	2.kyu
	yonkyo	ura/omote	1.kyu
gyaku-hanmi katate-dori	shiho-nage	ura/omote	4.kyu
	irimi-nage		4.kyu
	kote-gaeshi		4.kyu
	kaiten-nage	uchi/soto	4.kyu
	tenchi-nage		4.kyu
	ikkyo	ura/omote	4.kyu
	nikyo	ura/omote	3.kyu
	sankyo	ura/omote	2.kyu
	yonkyo	ura/omote	1.kyu
kata-dori-men-uchi	shiho-nage		3.kyu
	irimi-nage		3.kyu
	kote-gaeshi		3.kyu
	ikkyo	ura/omote	3.kyu
	nikyo	ura/omote	3.kyu
mune-dori	shiho-nage	ura/omote	2.kyu
	irimi-nage		2.kyu
	kote-gaeshi		2.kyu
shomen-uchi	shiho-nage	ura/omote	2.kyu
	irimi-nage		2.kyu
	kote-gaeshi		2.kyu
	kaiten-nage	uchi/soto	2.kyu
	tenchi-nage		2.kyu
	ikkyo	ura/omote	2.kyu
	nikyo	ura/omote	2.kyu
	sankyo	ura/omote	2.kyu
yokomen-uchi	shiho-nage	ura/omote	1.kyu
	irimi-nage		1.kyu
	kote-gaeshi		1.kyu
	kaiten-nage	uchi	1.kyu
	tenchi-nage		1.kyu
	ikkyo	ura/omote	1.kyu
	nikyo	ura/omote	1.kyu
	sankyo	ura/omote	1.kyu
chudan-tsuki	shiho-nage	ura/omote	1.kyu
	irimi-nage		1.kyu
	kote-gaeshi		1.kyu
	kaiten-nage	uchi/soto	1.kyu
	ikkyo	ura/omote	1.kyu

2. suwari-waza			
Angriffsform	Technik	Ausführung	Grad
shomen-uchi	ikkyo	omote/ura	3.kyu
	nikyo	omote/ura	2.kyu
	sankyo	omote/ura	1.kyu
	irimi-nage		1.kyu

3. jiu-waza/kokyu-nage	
Angriffsform	Grad
ai-hanmi katate-dori	2.kyu
gyaku-hanmi katate-dori	1.kyu

Ideale	
	Grad
Kamae (Stand und Haltung)	5.kyu
Sabaki (Bewegung)	4.kyu
Maai (Distanz)	3.kyu
Musubi (Verbindung und Kontakt)	2.kyu
Zanshin (Wachsamkeit, Gelöstheit)	1.kyu

Vorbereitungszeit	
	Grad
24 Übungseinheiten / 1/2 Jahr	5.kyu
24 Übungseinheiten / 1/2 Jahr	4.kyu
48 Übungseinheiten / 1 Jahr	3.kyu
48 Übungseinheiten / 1 Jahr	2.kyu
48 Übungseinheiten / 1 Jahr	1.kyu