



AIKIDO GLARUS

Prüfungsprogramm
6. - 1. Kyu

Anhang
Bukiwaza

ALLGEMEINES und DOJO-REGELN



Reishiki (礼式) ist der japanische Ausdruck für Etikette

Es beinhaltet alle Umgangsformen und die Haltung wie Kleidung, Hygiene, Betreten des Dojo oder das Grüssen. Ebenso das Verhalten während der Übungen, Umgang mit Waffen, Respekt gegenüber Lehrern und Schülern.

Ordnung und Sauberkeit

- Betrete die Matten barfuss mit sauberen Füßen oder sauberen, frischen Socken.
- Die Matten sollen nur im sauberen Gi oder im Trainer/T-Shirt betreten werden.
- Das Dojo ist ein Ort des Trainings oder der Meditation/Stille.
- Beteilige Dich mit an der Dojo-Reinigung: Nach jedem Training werden die Matten aufgewischt.
- Hinterlasse keine Utensilien im Dojo

Etikette und Respekt

Verbeuge Dich und zeige dadurch Respekt:

- Beim Betreten und Verlassen der Matten zur Kamiza.
- Zu Beginn und Ende einer Übung zum Partner, denn dies gilt als Versprechen mit Ehrlichkeit gemeinsam zu üben und sich gegenseitig keinen Schaden zufügen zu wollen.
- Zu Beginn und Ende des Unterrichts sowie während den Erklärungen des Lehrers sitze in einer Reihe mit den anderen Schülern im Seiza gegenüber der Kamiza ab.
- Wenn Du zu spät kommst, setzt Du Dich im Seiza am Mattenrand ab, grüsst zur Kamiza (Verbeugung und Meditation) und wartest auf ein Zeichen des Übungsleiters.

Sicherheit beim Training

- Wenn Du zum Training kommst, solltest Du geistig aufnahmebereit und körperlich gesund und belastbar sein. Niemand kommt mit Krankheitssymptomen ins Dojo!
- Falls Du mit einer Beeinträchtigung trainierst, teile dies Deinem Übungsleiter vor der Trainingseinheit mit.
- Achte auf Deine persönliche Sauberkeit und die Deiner Trainingsutensilien (sauberer Gi).
- Finger-/Fussnägel kurz halten, lange Haare zusammen gebunden und offene Wunden sind abgedeckt.
- Lege Uhren, Schmuck etc. vor dem Training ab, um Verletzungen zu vermeiden.
- Verlasse die Matte nicht während des Trainings nicht. Falls doch notwendig, informiere im vorab den Lehrer.
- Übe die Techniken mit Rücksicht, Achtsamkeit und angepasst an Dein Können und das Deines Partners.
- Vermeide bei schmerzhaften oder möglicherweise Gesundheit gefährdenden Techniken die „Realitätsnähe“ und übe stets kontrolliert. Dem Abklopfen des Übungspartners ist sofort statt zu geben.
- Teile Deinem Übungsleiter eine Verletzung unverzüglich mit, insbesondere bei einer offenen Wunde.

Beim Üben

- Sprich beim Üben möglichst wenig.
- Diskutiere nicht übermässig über Techniken. Bevor Du Korrekturvorschläge erteilst, soll Dein Partner Zeit haben, sich auszuprobieren und zu üben.
- Folge aufmerksam den Erklärungen des Übungsleiters. Bei Unklarheiten frage nach.

Umgang mit Trainingswaffen

- Im Training werden nur Waffen aus Holz verwendet. Behandle sie jedoch mit demselben Respekt wie echte Schwerter und Messer. Sei dir immer bewusst, welches die scharfe Seite ist, und vermeide jegliche leichtsinnige Spielerei.
- Die Waffen im Ständer an der Kamiza sind dem Übungsleiter vorbehalten. Die Waffen im Waffenständer enthalten Leihwaffen.
- Beschrifte Deine eigene Waffe. Bewahre sie in einer Waffenhülle auf. Benutze nicht die Waffen anderer Schüler.
- Achte beim Training mit den Waffen auf die nötige Distanz zum Partner und den anderen Übenden.
- Nicht benutzte Waffen liegen nie auf dem Matten und werden am Mattenrand gelagert.

6. Kyu

TACHI-WAZA

SHOMEN-UCHI (Ki-awase)	Ikkyo Iriminage
KATATE-DORI (Ai-hanmi)	Shihonage
KATATE-DORI (Gyaku-hanmi)	Tai no Henko
UKEMI-WAZA	Mae-Ukemi Ushiro-Ukemi
TAI-SABAKI	Irimi-Tenkan Kaiten

Glossar

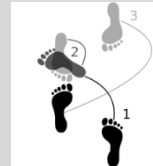
TACHI WAZA	Techniken im Stehen
Shomen-uchi	gerader Schlag von oben zum Kopf
irimi	vorwärts eindrehen
Nage / Nage-Waza	Wurf / Wurftechnik
Shiho / Shihonage	4 Richtungen / 4-Richtungs-Wurf
Katate-Dori	Hand greift Handgelenk des Partners
Tai no Henko	Partnerübung mit 180°-Drehung "Umkehrung der Körperstellung"

UKEMI-WAZA	Fall-Technik
mae	vorwärts / vorne
ushiro	rückwärts / hinten

Kaiten	Drehung / Rotation
--------	--------------------



TAI-SABAKI	aufrechte Körperdrehung
------------	-------------------------



ai-hanmi	symmetrische Fusstellung der Partner
----------	--------------------------------------



gyaku-hanmi	spiegelsymmetrische Fusstellung
-------------	---------------------------------



Allgemein:	
Onegai Shimasu	Begrüßungsformel, "Bitte"
Otagai ni rei	voreinander verneigen
Domo arigato	Danke sehr (höflich)
Domo arigato gozaimashita	Danke sehr (sehr höflich)

5. Kyu

TACHI-WAZA

SHOMEN-UCHI (Ki-awase)	Ikkyo Iriminage
KATATE-DORI (Ai-hanmi)	Uchikaiten Sankyo Kotegaeschi
KATATE-DORI (Gyaku-hanmi)	Ikkyo Shihonage (omote/ura) Iriminage

SUWARI-WAZA

RYOTE-DORI	Kokyu-Ho
-------------------	----------

BUKI-WAZA

Aiki-Ken	Suburi 1 - 3 Ichi no Suburi Ni no Suburi San no Suburi
-----------------	---

1 一 ichi	2 二 ni	3 三 san	4 四 yon/shi	5 五 go
6 六 roku	7 七 nana/shichi	8 八 hachi	9 九 kyuu	10 十 juu

Glossar

Ki	Energie
Ki-awase	die erste Aufnahme des Angriffs, Kontakt/Verbindung/Ki aufnehmen
Uchi	innen (Techniken innerhalb des Kreises der Arme bzw. unter dem Arm des Partners)
omote	vor, Eintreten vor dem Partner
ura	hinten, Techniken hinter resp. in den Rücken des Partners bewege/dreht
SUWARI WAZA	Techniken in kniender Position
Ryote-dori	Angriff mit beiden Händen (jede an einer Hand des Partners)
Kokyu / Kokyu-ho	Atem / Atemweg Übungen, die den Atemfluss fördern
Ikkyo	1. Lehre / Haltetechnik
Nikyo	2. Lehre / Haltetechnik
BUKI-WAZA	Waffentechniken
Aiki-Ken	Übungen mit dem Bokken
Bokken	Holzschwert
Suburi	wiederholende Übungen ohne Partner, um den Bewegungsablauf zu schulen
Allgemein:	
Nage oder Tori Uke	Person, welche die Technik ausführt "bekommende Person", diejenige, der angreift und die Technik bekommt
Kamiza	kleiner Schrein an der Vorderseite des Dojos (mit dem Bild von O'Sensei, einer Kalligraphie, Blumen oder kulturellen Geschenken geschmückt)
Soji	Reinigung des Dojos (gehört nach alter Tradition zur Budo-Etikette. Gemeinsames Reinigen des Dojos nach dem Training)
O'Soji	Grosse Dojo-Reinigung



4. Kyu

TACHI-WAZA

SHOMEN-UCHI (Ki-awase)	Shihonage Kotegaeshi
KATATE-DORI (Gyaku-hanmi)	Nikyo Kotegaeshi Kokyunage
KATA-DORI	Ikkyo
RYOTE-DORI	Sankyo Shihonage Tenchinage

SUWARI-WAZA

KATA-DORI	Ikkyo
------------------	-------

BUKI-WAZA

Aiki-Jo	Suburi 1 - 5 Choku tsuki Kaeshi tsuki Ushiro tsuki Tsuki gedan gaeshi Tsuki jodan gaeshi
----------------	---

Glossar

Kote gaeshi (kaeshi) Kotegaeshi KAESHI WAZA	Handgelenk drehen, wenden, wechseln Handgelenks-Drehwurf Gegentechniken
Kokyu Kokyunage	Atem, Atemkraft Atemkraftwurf
Katate-Dori Kata-Dori	Hand greift Handgelenk des Partners Rechte (linke) Hand greift linke (rechte) Schulter des Partners
Ryote-Dori	Beide Hände greifen beide Hände
Tenchinage	Himmel-Erde-Wurf
Aiki-Jo Jo	Übungen mit dem Jo Holzstab, ca. 130cm
Tsuki chokku jodan gedan	Stoss (gerader Faustschlag) gerade oberer Bereich unterer Bereich

十一	11 juu ichi	百	100 hyaku
十二	12 juu ni	千	1.000 sen
十三	13 juu san	万	10.000 man
十四	14 juu shi	百万	1.000.000 hyaku man
二十	20 ni-juu	億	100.000.000 oku
二十一	21 ni-juu ichi	兆	1.000.000.000.000 choo
三十	30 san-juu		
四十	40 shi-juu		



3. Kyu

TACHI-WAZA

SHOMEN-UCHI (Ki-awase)	Sankyo Sumiotoshi
KATATE-DORI (Gyaku-hanmi)	Sankyo Udekimenage
KATA-DORI	Nikyo Shihonage Iriminage
KATA-DORI-MENUCHI (Ki-awase)	Ikkyo Shihonage Kotegaeshi
KATATE-RYOTE-DORI/ MOROTE-DORI	Kotegaeshi Koshinage Kokyunage
CHUDAN-TSUKI	Kiriotoshi
USHIRO-RYOTE-DORI	Ikkyo Nikyo

SUWARI-WAZA

SHOMEN-UCHI	Iriminage
--------------------	-----------

BUKI-WAZA

Aiki-Ken	Suburi 4 - 5 Yon und Go no Suburi
Aiki-Ken	Suburi 6 - 10 Shomen uchi komi Renzoku uchi komi Shomen uchi gedan gaeshi Shomen uchi ushiro tsuki Gyaku yokomen ushiro tsuki

Glossar

sankyo	3. Lehre / Haltetechnik
yonkyo	4. Lehre / Haltetechnik
gokyo	5. Lehre / Haltetechnik
Sumiotoshi	(Ellbogen)Kipp-/Eckwurf
Udekimenage	Armhebelwurf
Men uchi	Schlag/Stoss zum Gesicht
Kata-Dori-Menuchi	Wie Kata-Dori und zusätzlich mit der freien Hand Schlag ins Gesicht
Katate-Ryote-Dori (oder Morote-Dori)	Beide Hände fassen ein Handgelenk
Koshi	Hüfte (Koshinage = Hüftwurf)
Chudan-tsuki Kiriotoshi	Faustschlag mittlere Höhe/Bauch Wurf nach hinten
Ushiro-Ryote-Dori	Beide Hände fassen von hinten beide Hände des Partners
Allgemeiner Wortschatz A - M:	
Atemi	Stoss/Schlag zu einem empfindlichen Punkt des Körpers
Dojocho	Leiter des Dojos
Geri	Fusstritt
Hai	Ja
Happo Giri	in 8 (happo) Richtungen schneiden
Hara	Bauch, (Energie)Zentrum, Mitte
hidari	links
Hiji	Ellbogen
Hiza	Knie
Keiko	Übung, Wiederholung, Training
Kiai	Schrei, Atemimpuls
Kiza	Kniesitz (aufgestellte Zehen)
Kumi Jo	Stocktechnik zu Zweit
Kumi Tachi	Schwerttechnik zu Zweit
mae	vorne
migi	rechts
muna	Brust, Revers



2. Kyu

TACHI-WAZA

SHOMEN-UCHI (Ki-awase)	Nikyo Gokyo Aikiotoshi
YOKOMEN-UCHI	Ikkyo Sankyo Shihonage
KATATE-DORI (Gyaku-hanmi)	Yonkyo Uchikaitennage Sotokaitennage Jiyuwaza
KATA-DORI-MENUCHI	Sankyo Yonkyo
CHUDAN-TSUKI	Kotegaeshi Hijikimeosae
USHIRO-RYOTE-DORI	Iriminage Kotegaeshi Shihonage Jujigarami
RYOHJI-DORI	Kokyunage
KATATE-RYOTE-DORI/ MOROTE-DORI	Ikkyo Shihonage
USHIRO-KATATE-DORI- KUBISHIME	Ikkyo
SHOMEN-UCHI (Ki-awase)	Furitsuki-Kokyunage Zanto-Kokyunage

SUWARI-WAZA

SHOMEN-UCHI YOKOMEN-UCHI	Kotegaeschi Ikkyo
---	----------------------

BUKI-WAZA

Aiki-Jo	Suburi 11 - 13 Katate gedan gaeshi Katate toma uchi Katate hachi noji gaeshi
Aiki-Ken	Suburi 6 - 7 Roku no Suburi Shichi no Suburi

Glossar

Aiki-otoshi	Kippwurf, bei dem die Beine des P. gehoben + nach hinten geworfen werden
soto	aussen, Bewegungen, die ausserhalb des Arms des P. ausgeführt werden
Jiyuwaza	freies Training
Hijikimeosae	Ellbogen-Fixierhebel
Jujigarami	Armkreuzwurf
Ryohiji-Dori	Beide Hände fassen beide Ellbogen
Kubi	Hals, Nacken
Ushiro-Katate-Dori- Kubishime	Partner wird von hinten an einer Hand und um den Nacken gehalten
Allgemeiner Wortschatz N - Z:	
omote	vorne, Vorderseite
Osae waza	Haltetechnik
O Sensei	Grosser Meister, respektvoller Titel von Morihei Ueshiba, dem Gründer des Aikido
Randori	freies Üben gegen mehrere Angreifer
Reishiki	Etikette, Verhaltensregeln im Dojo
Seiza	Kniesitz (ohne aufgestellte Zehen)
Shikko	auf den Knien gehen
Shizentai	natürliche Körperhaltung
Tanto	Messer
ura	innen, Rückseite
yoko	seitlich
Yudansha	Danträger
Zazen	sitzen, Sitzmeditation
Zori	japanische Sandalen



1. Kyu

TACHI-WAZA

YOKOMEN-UCHI Ikkyo
Gokyo
Kotegaeshi
Iriminage

CHUDAN-TSUKI Ikkyo
Uchikaiten Sankyo
Udegaramiosae

**KATATE-RYOTE-DORI/
MOROTE-DORI** Koshinage

MUNE-DORI Ikkyo

KATA-DORI-MENUCHI Nikyo
Iriminage
Kokyunage

**USHIRO-RYOKATA-
DORI** Ikkyo
Sankyo
Koshinage

USHIRO-RYOHJI-DORI Yonkyo
Shihonage
Kokyunage

SHOMEN-UCHI Jiyuwaza

SUWARI-WAZA

SHOMEN-UCHI Ikkyo
YOKOMEN-UCHI Nikyo
Sankyo
Yonkyo

HANMI-HANTACHI-WAZA

KATATE-DORI Shihonage
(Gyaku-hanmi)
RYOTE-DORI Shihonage

BUKI-WAZA

Aiki-Jo Suburi 14 - 20
Hasso gaeshi uchi, tsuki,
ushiro tsuki, ushiro uchi,
ushiro barai

Aiki-Ken Ken-Awase 1 - 2
Hidari und Migi no Awase
Shichi no Suburi

Glossar

**Hanmi-Hantachi-
Waza** Techniken, bei denen Uke steht
und Tori kniet

**Ushiro-Ryokata-
Dori** Beide Hände fassen von hinten
beide Schultern des Partners

**Ushiro-Ryohiji-
Dori** Beide Hände fassen von hinten
beide Ellbogen des Partners

Allgemeiner Wortschatz:

Yudansa Danträger

1. Dan Shodan

2. Dan Nidan

3. Dan Sandan

4. Dan Yondan

Shidoiin formaler Titel eines Lehrers (ab 4. Dan)

Fukushidoiin formaler Titel eines Assistenzlehrers

Shihan formaler Titel eines Meisterlehrers
(Lehrer von Lehrern, frühestens
ab 6. Dan verliehen)

Doshu "Leiter des Weges", oberste Autorität
innerrhalb des IAF Aikido. Derzeit der
Enkel vom O'Sensei: Moriteru Ueshiba

Honbu-Dojo Das Hauptdojo des Aikikai. Wurde vom
O'Sensei 1931 in Tokyo gegründet



Bukiwaza

(von Aikido Zürich übernommen)

1. LEVEL	Aiki Ken Suburi (7) Aiki Ken no Awase Ho (4) Aiki Jo no Suburi (20)
2. LEVEL	Aiki Jo no Sanjuichi no Kata (31) Aiki Jo no Jusan no Kata (13)
3. LEVEL	Aiki Ken no Happogiri (8) Aiki Ken no Kunitachi (5) Ki Musubi no Tachi
4. LEVEL	Aiki Jo no Sanjuichi no Kata no Kumijo
5. LEVEL	Kumi Jo (10) Ken Tai Jo (7)

KEN	<u>Suburi 1 - 7</u>	<u>Awase 1-4</u>	<u>Kumi Tachi 1-6</u>
	Ichi no Suburi Ni no Suburi San no Suburi Yon no Suburi Go no Suburi Roku no Suburi Shichi no Suburi	Hidari no Awase Migi no Awase Go no Awase Shichi no Awase	Ichi no Tachi Ni no Tachi San no Tachi Yon no Tachi Go no Tachi Ki Musubi no Tachi
JO	<u>Suburi 1 - 20</u>		<u>Kumi-jo 1 - 10</u>
Tsuki no bu (Stosstechniken)	Choku tsuki Kaeshi tsuki Ushiro tsuki Tsuki gedan gaeshi Tsuki jodan gaeshi		Ichi no Jo Ni no Jo San no Jo Yon no Jo Go no Jo Roku no Jo Shichi no Jo Hachi no Jo Kyu no Jo Ju no Jo
Uchi komi no bu (Schlagtechniken)	Shomen uchi komi Renzoku uchi komi Shomen uchi gedan gaeshi Shomen uchi ushiro tsuki Gyaku yokomen ushiro tsuki		
Katate no bu (1-Hand-Schlagtechniken)	Katate gedan gaeshi Katate toma uchi Katate hachinoji gaeschi		<u>31er Kata</u> Sanjuichi no Kata
Hasso gaeshi no bu (8er-Bewegungen)	Hasso gaeshi uchi Hasso gaeshi tsuki Hasso gaeshi ushiro tsuki Hasso gaeshi ushiro uchi Hasso gaeshi ushiro barai		<u>13er Kata</u> Jusan no Kata
Nagare gaeshi no bu (fliessende Bewegungen)	Hidari nagare gaeshi Migi nagare gaeshi tsuki		

Die Zahl 4 "Shi" wird bei Wortverbindungen meist zu "Yon". "Shi" bedeutet auch "Tod" und ist daher eine unbeliebte Zahl in Japan, wie bei uns die Zahl 13.



Übersicht Prüfungsprogramm 6. - 1. Kyu

6. Kyu

TACHI-WAZA

Shomen-Uchi	Ikkyo Iriminage Shihonage
Katate-Dori ai-hanmi	Tai no Henko
Katate-Dori gyaku-hanmi	Mae-Ukemi Ushiro-Ukemi

UKEMI-WAZA

Tai-Sabaki	Irimi-Tenkan Kaiten
------------	------------------------

5. Kyu

TACHI-WAZA

Shomen-Uchi	Ikkyo Iriminage Uchikaiten Sankyo
Katate-Dori ai-hanmi	Kotegaeschi
Katate-Dori gyaku-hanmi	Ikkyo Shihonage Iriminage

SUWARI-WAZA

Ryote-Dori	Kokyu-Ho
------------	----------

BUKI-WAZA

Aiki-Ken	Suburi 1 - 3
----------	--------------

4. Kyu

TACHI-WAZA

Shomen-Uchi	Shihonage Kotegaeschi Nikyo Kotegaeschi Kokyunage
Katate-Dori gyaku-hanmi	Ikkyo Sankyo Shihonage Tenchinage
Kata-Dori	Ikkyo
Ryote-Dori	Sankyo Shihonage Tenchinage

SUWARI-WAZA

Kata-Dori	Ikkyo
-----------	-------

BUKI-WAZA

Aiki-Jo	Suburi 1 - 5
---------	--------------

3. Kyu

TACHI-WAZA

Shomen-Uchi	Sankyo Sumiotoshi
Katate-Dori gyaku-hanmi	Sankyo Udekimenage
Kata-Dori	Nikyo Shihonage Iriminage
Kata-Dori-Menuchi	Ikkyo Shihonage Kotegaeschi
Katate-Ryote-Dori/Morote-Dori	Kotegaeschi Koshinage Kokyunage
Chudan-Tsuki	Kiritoshi
Ushiro-Ryote-Dori	Ikkyo Nikyo

SUWARI-WAZA

Shomen-Uchi	Iriminage
-------------	-----------

BUKI-WAZA

Aiki-Ken	Suburi 4 - 5
Aiki-Ken	Suburi 6 - 10

2. Kyu

TACHI-WAZA

Shomen-Uchi	Nikyo Gokyo Aikiotoshi Ikkyo Sankyo Shihonage
Yokomen-Uchi	Yonkyo Uchikaitennage Sotokaitennage Jiyuwaza
Katate-Dori gyaku-hanmi	Sankyo Yonkyo Kotegaeshi Hijikimeosae

Kata-Dori-Menuchi

Chudan-Tsuki

Ushiro-Ryote-Dori

Ryohiji-Dori

Katate-Ryote-Dori/Morote-Dori

Ushiro-Katate-Dori-Kubishime Shomen-Uchi

SUWARI-WAZA

Shomen-Uchi	Kotegaeschi
Yokomen-Uchi	Ikkyo

BUKI-WAZA

Aiki-Jo	Suburi 11 - 13
Aiki-Ken	Suburi 6 - 7

1. Kyu

TACHI-WAZA

Yokomen-Uchi	Ikkyo Gokyo Kotegaeschi Iriminage Ikkyo Uchikaiten Sankyo Udegaramiosae
Chudan-Tsuki	Koshinage Ikkyo Nikyo Iriminage Kokyunage
Katate-Ryote-Dori/Morote-Dori	Ikkyo Sankyo Koshinage
Mune-Dori	Shihonage Kokyunage
Kata-Dori-Menuchi	Jiyuwaza

Ushiro-Ryokata-Dori

Ushiro-Ryohiji-Dori

Shomen-Uchi

SUWARI-WAZA

Shomen-Uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo
Yokomen-Uchi	

HANMI-HANTACHI-WAZA

Katate-Dori gyaku-hanmi	Shihonage
Ryote-Dori	Shihonage

BUKI-WAZA

Aiki-Jo	Suburi 14 - 20
Aiki-Ken	Ken-Awase 1 - 2

