

### 3. Kyu – Merkblatt zur Prüfung

**Thema:** selbstbewusste Ausführung der Techniken, deutlicher Einsatz des Zentrums (Tanden)

- Voraussetzung: seit dem 4. Kyu mind. 9 Monate Praxis und 45 Keikos (90 h), Teilnahme an zwei Lehrgängen
- Selbständige Vorbereitung wird vorausgesetzt, z.B. durch zusätzliche Übungsstunden mit anderen Prüflingen
- Mindestalter: 14 Jahre<sup>1</sup>
- Prüfungsgebühr: einmalig 25 EUR pro Person (bei Bestehen)
- Beachte bitte auch die Informationen zum Ablauf:  
[https://aikido-oberursel.de/ado\\_docs/ADO\\_Grading\\_Guide\\_DE.pdf](https://aikido-oberursel.de/ado_docs/ADO_Grading_Guide_DE.pdf)

#### Beginn

---

**Verbeugung zur Kamiza:**  
„Shomen ni rei“

**Verbeugung zum Partner:**  
„Otagai ni rei“ – „Onegai shimasu“

#### A) Tai Jutsu

---

Auswahl von Techniken aus der Prüfungstabelle für den 3. Kyu (siehe zweite Seite), aus den Bereichen:

**Suware Waza**

**Hanmi Handachi Waza**

**Tachi Waza**

**Ushiro Waza**

Die Techniken werden grundsätzlich abwechselnd in Omote und Ura gezeigt (soweit anwendbar).

Es kann jederzeit „Kotai“ (Rollenwechsel) angesagt werden.

#### B) Buki Waza

---

**Bokken**

- Bokken ziehen (nuki) & einstecken (noto)
- Suburi 1-3
- Shihogiri

#### Abschluss

---

„Owari masho“

**Verbeugung zum Partner:**  
„Otagai ni rei“ – „Arigato gosai mashita“

**Verbeugung zur Kamiza:**  
„Shomen ni rei“

---

<sup>1</sup> Mindestalter kann im begründeten Ausnahmefall durch den Dojoleiter herabgesetzt werden.

76 Techniken/techniques (Δ 45)	Suwari Waza						Hanmi Handachi Waza			Tachi Waza																			
										Ushiro Waza					Mae Waza														
Prüfungsordnung / Exam Requirements Aikido-Dojo Oberursel 3. Kyu	(Gyaku Hanmi) Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryote Dori	Kata Dori	Ryokata Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	(Gyaku Hanmi) Katate Dori	Ryote Dori	Shomen Uchi	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro Ryote Dori*	Ushiro Ryo Hijji Dori	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro Eri Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	(Gyaku Hanmi) Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryote Dori	Morote Dori**	Kata Dori	Ryokata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jodan Tsuki	
Ikkyo	3	5		3		4						3					4	5	3	3	4					5	3		
Nikyo	3	3		3		3						3					4	4	3	3	4					4	3		
Sankyo	3	3				3						4					3	3	3	3	3					3	3		
Shiho Nage								3				3					4	5	3	3						3	4		
Ude Kime Nage												3					4	5	3	3						3	4		
Irimi Nage		4				4				3							4	5								5	3		
Kote Gaeshi										3							4	5								5	3		
Tenchi Nage																	5		6										
Uchi Kaiten Nage																	4												
Soto Kaiten Nage																	3												
Kokyu Nage												3	3	3			6			3		3	3						
Kokyu Nage Naname***																	6			3									
Kokyu Ho			6																										

\* "Ushiro Tekubi Dori"

\*\* "Katate Ryote Dori"

\*\*\* "Sokumen Irimi Nage", "Kokyu Ho"

Gültig ab 1. Dezember 2018  
Effective from 1 December 2018