

4. Kyu – Merkblatt zur Prüfung

Thema: flüssige Ausführung der Techniken; Zanshin

- Voraussetzung: seit 5. Kyu mind. 6 Monate Praxis und 30 Keikos (60 h), Teilnahme an einem Lehrgang
- Mindestalter: 14 Jahre¹
- Prüfungsgebühr: einmalig 20 EUR pro Person (bei Bestehen)
- Beachte bitte auch die Informationen zum Ablauf:
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) Einzelübungen (Aiki Taiso)

Auswahl aus folgenden Übungen:

Suware Waza

- Kiritsu & Seiza
- Shikko (Mae, Ushiro, Tenkan)
- Mae Ukemi – 2 Formen
- Ushiro Ukemi – 3 Formen

Tachi Waza

- Ayumi Ashi
- Tsugi Ashi
- Hanmi-Wechsel
- Kaiten
- Tenkan
- Irimi Tenkan
- Shomen Uchi (Zengo)
- Shomen Uchi Ikkyo Undo (Zengo)
- Yokomen Uchi (Zengo)
- Mae Ukemi – 3 Formen
- Ushiro Ukemi – 4 Formen

B) Partnerübungen (Awase)

- Tai no Tenkan
- Shomen Uchi: 4 Ausweichbewegungen
- Ikkyo Ukemi (Verbindung als Uke)

C) Techniken

Auswahl von Techniken aus der Prüfungstabelle für den 4. Kyu (siehe zweite Seite), aus den Bereichen:

Suware Waza

Tachi Waza

Ushiro Waza

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

Abschluss

„Owari masha“

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

Verbeugung zur Kamiza:
„Shomen ni rei“

¹ Mindestalter kann im begründeten Ausnahmefall durch den Dojoleiter herabgesetzt werden.

31 Techniken/techniques (Δ 17)	Suwari Waza						Hanmi Handachi Waza				Tachi Waza																	
											Ushiro Waza						Mae Waza											
Prüfungsordnung / Exam Requirements Aikido-Dojo Oberursel 4. 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 Hiji 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		5				4											4	5			4					5		
Nikyo																	4	4			4					4		
Sankyo												4																
Shiho Nage																	4	5								4		
Ude Kime Nage																	4	5								4		
Irimi Nage		4				4											4	5							5			
Kote Gaeshi																	4	5							5			
Tenchi Nage																	5		6									
Uchi Kaiten Nage																	4											
Kokyu Nage																	6											
Kokyu Nage Naname***																	6											
Kokyu Ho			6																									

* "Ushiro Tekubi Dori"

** "Katate Ryote Dori"

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

Gültig ab 1. Dezember 2018
Effective from 1 December 2018