

## 5. Kyu – Merkblatt zur Prüfung

**Thema:** Unterschied Omote und Ura, klare Ausführung der Techniken

- Voraussetzung: seit 6. Kyu mind. 6 Monate Praxis und 30 Keikos (60 h), Teilnahme an einem Lehrgang
- Mindestalter: 14 Jahre<sup>1</sup>
- Zur Teilnahme an der Prüfung ist ein korrekt gebundener Gürtel erforderlich<sup>2</sup>
- Prüfungsgebühr: einmalig 15 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) Einzelübungen (Aiki Taiso)

---

#### Suwari Waza

- Kiritsu & Seiza
- Shikko
- Mae Ukemi – 2 Formen
- Ushiro Ukemi – 2 Formen

#### Tachi Waza

- Ayumi Ashi
- Tsugi Ashi
- Hanmi-Wechsel
- Kaiten
- Tenkan
- Irimi Tenkan
- Shomen Uchi (Zengo)
- Shomen Uchi Ikkyo Undo (Zengo)
- Mae Ukemi – 2 Formen
- Ushiro Ukemi – 2 Formen

### B) Partnerübungen (Awase)

---

- Shomen Uchi: 4 Ausweichbewegungen
- Tai no Tenkan

### C) Techniken

---

#### Tachi Waza

- Katate Dori
  - Kokyu Nage
  - Kokyu Nage Naname
  - Tenchi Nage
- Ai Hanmi Katate Dori
  - Ikkyo
  - Shiho Nage
  - Udekime Nage
  - Irimi Nage
  - Kotegaeshi
- Shomen Uchi
  - Ikkyo
  - Irimi Nage
  - Kotegaeshi
- Ryote Dori
  - Tenchi Nage

#### Suwari Waza

- Ai Hanmi Katate Dori
  - Ikkyo
- Ryote Dori
  - Kokyu Ho<sup>3</sup>

### 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.

<sup>2</sup> [http://aikido-oberursel.de/ado\\_docs/Belt\\_Knot.pdf](http://aikido-oberursel.de/ado_docs/Belt_Knot.pdf)

<sup>3</sup> Alle Techniken außer Rote Dori Kokyu Ho werden in Omote und Ura gezeigt.