

6. Kyu – Merkblatt zur Prüfung

Thema: Rollen, Schritte und Drehungen; aufrechte Haltung; Grundlagen der Etikette

- Voraussetzung: mindestens 3 Monate Praxis und mind. 20 Keikos (40 h)
- Zur Teilnahme an der Prüfung ist ein korrekt gebundener Gürtel erforderlich¹
- Prüfungsgebühr: einmalig 10 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)

Suwari Waza

- Kiritsu & Seiza
- Shikko
- Mae Ukemi
- Ushiro Ukemi

Tachi Waza

- Ayumi Ashi
- Tsugi Ashi
- Kaiten
- Tenkan
- Irimi Tenkan
- Shomen Uchi (Zengo)
- Shomen Uchi Ikkyo Undo (Zengo)
- Mae Ukemi
- Ushiro Ukemi

B) Partnerübung (Awase)

- Tai no Tenkan

C) Techniken

Tachi Waza

- Katate Dori
 - Kokyu Nage
 - Kokyu Nage Naname
- Ryote Dori
 - Tenchi Nage

Suwari Waza

- Ryote Dori
 - Kokyu Ho

Abschluss

„Owari masho“

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

Verbeugung zur Kamiza:
„Shomen ni rei“

¹ http://aikido-oberursel.de/ado_docs/Belt_Knot.pdf