



## Prüfungen

Die Entwicklung des eigenen Aikidō-Weges (Dō) wird begleitet von Prüfungen, die wie eine Art Meilensteine den Fortschritt auf dem Weg darstellen. In der Regel geht es bei einer Prüfung nicht um Bestehen oder Nicht-Bestehen, sondern darum, sich selber, dem Prüfer und den anderen Aikidōka zu zeigen, wo man sich gerade auf dem eigenen Weg befindet.

Wie in vielen anderen Kampfkünsten gibt es im Aikidō Schülergrade (Kyū), die absteigend vom fünften bis zum ersten Kyū durchlaufen werden, und Meistergrade (Dan), die mit dem ersten Dan (Shodan) beginnend aufsteigend erreicht werden. Prüfungen gibt es bis zum Yondan (4. Dan); alle höheren Grade werden vom Dōshu bei entsprechender Entwicklung des Aikidōka verliehen.

Ab Shodan wird ein schwarzer Gürtel getragen; die Kyū-Grade tragen im Aikidō üblicherweise einheitlich weiße Gürtel, in manchen Schulen aber auch Bunte wie im Jūdō und Karate.

Nach reiflicher Überlegung haben wir im Dōjō Makoto beschlossen, uns dem Vorbild unseres Shihan Bruno Maule anzuschließen, und unsere Schüler bunte Gürtel tragen zu lassen.

Der Hakama wird bei uns ab bestandener Jōkyū-Prüfung getragen.

Im Shin Shin Tōitsu Aikidō gibt es parallel zu den üblichen technisch ausgerichteten Aikidō-Prüfungen noch eine zweite Prüfungslinie: die Ki-Prüfungen. Da wird getestet, wie weit man sich auf dem Weg zur Einheit von Geist und Körper bereits entwickelt hat.

Es gibt keine festgelegten Zeiten zwischen den Prüfungen; jeder beschreitet den Weg in seinem Rhythmus, abhängig von vielen inneren und äußeren Faktoren (Enthusiasmus, Begabung, verfügbare Zeit, Alter, Gesundheit...). Als groben Richtwert kann man davon ausgehen, dass zu Beginn einer Aikidō-Laufbahn maximal zwei Prüfungen pro Jahr abgelegt werden können und, dass die letzten Prüfungen mindestens vier Jahre auseinander liegen.

Die Anmeldung zur Prüfung wird durch die Lehrer empfohlen.

Auf den folgenden Seiten ist das Programm für alle Prüfungen aufgelistet.

Dabei ist zu beachten, dass der Inhalt der vorherigen Prüfungen (in der betreffenden Prüfungslinie) ebenfalls beherrscht werden muss. Grundsätzlich werden bei Kyū-Prüfungen alle Vorprüfungen wiederholt.

### Abfolge der Prüfungen:

Ki-Prüfungen	Aikidō-Prüfungen	Farbe
Shokyū		
	5. Kyū	Gelb
	4. Kyū	Orange
Chūkyū		
	3. Kyū	Grün
	2. Kyū	Blau
Jōkyū		
	1. Kyū	Braun
Shoden		
	Shodan (1. Dan)	Schwarz
Chūden		
	Nidan (2. Dan)	
Jōden		
	Sandan (3. Dan)	
Okuden		
	Yondan (4. Dan)	



GRAD	Grundprogramm: Ki-Tests, Kokyū Hō, Kenkōtaisō	Ergänzungsprogramm: Aikitaisō
<b>SHOKYŪ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stehen (Arme nach oben und nach unten)</li> <li>2. Seiza (Arme nach oben und nach unten)</li> <li>3. Agura (Arme nach oben und nach unten)</li> <li>4. Einen Arm ausstrecken im Stehen (Handfläche nach unten; Test von unten)</li> <li>5. Kokyū Hō (Ki-Atmung)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Kotegaeshi</li> <li>7. Sankyō</li> <li>8. Nikyō</li> <li>9. Funakogi</li> <li>10. Ikkyō</li> </ol>
<b>CHŪKYŪ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stehen (Arme nach oben und nach unten)</li> <li>2. Seiza (Arme nach oben und nach unten)</li> <li>3. Agura (Arme nach oben und nach unten)</li> <li>4. Einen Arm ausstrecken im Stehen (Handfläche nach unten; Test von unten)</li> <li>5. Kokyū Hō (Ki-Atmung)</li> <li>6. Kenkōtaisō (Prüfer zählt, Prüfling führt die Übungen in der korrekten Reihenfolge aus)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Tenshin</li> <li>8. Zengo</li> <li>9. Happō</li> <li>10. Kahō Tekubikosa</li> <li>11. Jōhō Tekubikosa</li> <li>12. Sayū</li> <li>13. Sayū Chōyaku</li> <li>14. Udefuri</li> <li>15. Udefuri Chōyaku</li> </ol>
<b>JŌKYŪ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stehen (Arme unten)</li> <li>2. Seiza</li> <li>3. Agura</li> <li>4. Einen Arm ausstrecken im Stehen (Handfläche nach unten; Test von unten)</li> <li>5. Hanmi</li> <li>6. Sich nach hinten lehnen</li> <li>7. Sich nach vorne beugen</li> <li>8. Auf einem Bein stehend den Arm ausstrecken</li> <li>9. Sich in Seiza setzen und aufstehen</li> <li>10. Kokyū Hō (Ki-Atmung)</li> <li>11. Kenkōtaisō (Prüfer zählt, Prüfling bewegt sich im passenden Rhythmus)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Tenkan</li> <li>13. Hanmi Gyakuhanmi</li> <li>14. Hanmi Gyakuhanmi Chōyaku</li> <li>15. Zenshin Kōshin</li> <li>16. Zenshin Kōshin Chōyaku</li> <li>17. Ushirodori</li> <li>18. Ushiro Ryōtedori Zenshin</li> <li>19. Ushiro Ryōtedori Kōshin</li> <li>20. Udemawashi</li> </ol>
<b>SHODEN, CHŪDEN, JŌDEN, OKUDEN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stehen</li> <li>2. Seiza</li> <li>3. Agura</li> <li>4. Einen Arm austrecken im Stehen (Handfläche nach unten; Test von unten)</li> <li>5. Dito (Test: ziehen)</li> <li>6. Hanmi</li> <li>7. Sich nach hinten an einen Partner lehnen</li> <li>8. Sich nach vorn auf einen Partner stützen</li> <li>9. Sich vom Partner nicht hochheben lassen</li> <li>10. Vorwärtslaufen, Partner klammert von hinten</li> <li>11. Agura, Partner schiebt von vorn</li> <li>12. Auf einem Bein stehend den Arm ausstrecken</li> <li>13. Beide Arme hoch schwingen</li> <li>14. Sich in Seiza setzen und aufstehen</li> <li>15. Kokyū Hō (Ki-Atmung)</li> <li>16. Kenkōtaisō (Prüfling zählt im korrekten Rhythmus)</li> </ol>	



GRAD	Hitoriwaza	Kumiwaza / Tsuzukiwaza
<b>5. KYŪ</b>	<p><i>Jō Kenkōtaisō</i> (5 Übungen)</p> <p>Sayū Undō Sayū Chōyaku Undō Udefuri Undō Udefuri Chōyaku Undō Tenkan Undō</p> <p>Yoko Ushiro Ukemi Yoko Kaiten Undō Shikkō-Vorübung</p>	<p>Katatekosadori Kokyūnage Ryōtemochi Kokyūnage Tobikomi Katatedori Tenkan Kokyūnage Ryōtemochi Kokyūnage Udemawashi Zagi Ryōtedori Kokyūnage</p>
<b>4. KYŪ</b>	<p><i>Jō Aikitaisō:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funakogi Undō</li> <li>- Ikkyō Undō</li> <li>- Tenshin Undō</li> <li>- Zengo Undō</li> <li>- Happō Undō</li> </ul> <p>Mae Ukemi und Ushiro Ukemi (3x vorwärts &amp; 3x rückwärts auf jeder Seite)</p> <p>Shikkō (8x vorwärts)</p>	<p>Katatedori Ikkyō Tsuki Ikkyō Tsuki Koteoroshi Ryōtemochi Koteoroshi Ushiro Ryōtedori Zempōnage Ushiro Katatedori Kokyūnage Uragaeshi Ushiro Katatedori Ikkyō</p>
<b>3. KYŪ</b>	<p>Kotegaeshi Undō Sankyō Undō Nikyō Undō Kahō Tekubikosa Undō Jōhō Tekubikosa Undō Hanmi Gyakuhanmi Undō Hanmi Gyakuhanmi Chōyaku Undō Ushirodori Undō Ushiro Ryōtedori Zenshin Undō Ushiro Ryōtedori Kōshin Undō</p> <p>Shikkō (8x vorwärts, 8x rückwärts)</p>	<p><i>Bo &amp; Jō:</i> Shōmenuchi, Yokomenuchi, Yokobara, Dōuchi, Ashiuchi</p> <p>Katatedori Kokyūnage Irimi Katatedori Kokyūnage (sich befreien) Yokomenuchi Kokyūnage Katatedori Shihōnage (irimi/tenkan) Yokomenuchi Shihōnage: (t-i, t-t, i-i, i-t) Ryōtedori Zempōnage Ushirodori Zempōnage</p> <p><i>Tantōdori:</i> Tsuki Koteoroshi <i>Bokkendori:</i> Shōmenuchi Kokyūnage</p>
<b>2. KYŪ</b>	<p><i>Bokken einhändig:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bokken senkrecht bewegen</li> <li>- Shōmenuchi</li> <li>- Bokken waagrecht bewegen</li> <li>- waagrecht vorwärts schneiden</li> </ul> <p>Shikkō (8x vorwärts, 8x rückwärts, 4x tenshin)</p>	<p>Zagi Shōmenuchi Ikkyō (irimi/tenkan) Katadori Ikkyō (irimi) Katadori Nikyō (irimi) Katadori Sankyō (irimi) Katadori Yonkyō (irimi) Yokomenuchi Kokyūnage Irimi Shōmenuchi Ikkyō (irimi/tenkan) Ushiro Ryōkatadori Kokyūnage Ushiro Ryōkatadori Zempōnage</p> <p><i>Jōdori:</i> Tsukigaeshi <i>Jōdori:</i> Tsuki Zempōnage</p> <p>Hitorigake (Ein-Mann Angriff)</p>
<b>1. KYŪ</b>	<p><i>Bokken einhändig:</i> Bokken waagrecht zur Seite halten und senkrecht bewegen</p> <p><i>Bokken beidhändig:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shōmenuchi (4 mal)</li> <li>- Tenshin (Rhythmus 1-2-3-4 / Rhythmus 1-2)</li> <li>- Tsuki (8 mal vor, 8 Schritte zurück in Chūdan)</li> </ul> <p>Happōgiri (1x mit Zählen) Jō-Kata 1 (1x mit Zählen)</p>	<p>Tsuzukiwaza 14 (Suwariwaza) Tsuzukiwaza 16 (Handachi) Tsuzukiwaza 1 (Katatedori) Tsuzukiwaza 3 (Ryōtemochi)</p> <p>Futarigake (Zwei-Mann Angriff)</p>



GRAD	Waza	
<b>SHODAN</b>	Tsuzukiwaza 11	(Katatedori)
	Tsuzukiwaza 13	(Ryōtemochi)
	Tsuzukiwaza 2	(Ushiro Katatedori)
	Tsuzukiwaza 8	(Yokomenuchi)
	Tsuzukiwaza 21	(Tantōdori 1)
	Tsuzukiwaza 25	(Jō 1 & Bokken)
	Tsuzukiwaza 27	(Bokken 1; Happōgiri mit Partner)
	Sanningake	(Drei-Mann Angriff)
<b>NIDAN</b>	Tsuzukiwaza 4	(Ryōtedori)
	Tsuzukiwaza 7	(Shōmenuchi)
	Tsuzukiwaza 6	(Ushirodori)
	Tsuzukiwaza 15	(Ushiro Ryōkatadori)
	Tsuzukiwaza 22	(Tantōdori 2)
	Tsuzukiwaza 23	(Bokkendori)
	Tsuzukiwaza 26	(Jō 2 & Bokken)
	Tsuzukiwaza 28	(Bokken 2)
Yoningake	(Vier-Mann Angriff)	
<b>SANDAN</b>	Tsuzukiwaza 5	(Ryōkatadori)
	Tsuzukiwaza 9	(Tsuki & Keri)
	Tsuzukiwaza 12	(Ushiro Katatedori)
	Tsuzukiwaza 18	(Yokomenuchi)
	Tsuzukiwaza 19	(Tsuki)
	Tsuzukiwaza 24	(Jōdori)
	Tsuzukiwaza 25	(Bokken & Jō 1)
	Tsuzukiwaza 26	(Bokken & Jō 2)
Tsuzukiwaza 10	(Taninzugake)	
<b>YONDAN</b>	Alle Hitoriwaza	
	Tsuzukiwaza 17	(Katadori Menuchi)
	Tsuzukiwaza 29	(Kumitachi)
	Tsuzukiwaza 30	(Shinken)
	Tsuzukiwaza 20	(Jōnage)





## Kenkōtaisō

1. Rumpf verdrehen mit Hilfe der Arme (Längsachsndrehung)
2. Streckung der seitlichen Linien mit Hilfe der Arme
3. Streckung der vorderen und hinteren Medianlinien mit Hilfe der Arme
4. Schulterblattübung
5. Hals nach vorn und nach hinten dehnen (mit dem Kopf nicken)
6. Kopf nach links und rechts drehen
7. Knie beugen, dann hoch auf die Zehen und Fersen absenken
8. Ein Knie strecken, das andere beugen
9. Beide Arme gegenläufig vor dem Körper kreisen und Knie beugen

## Jō-Kenkōtaisō

1. Jō über dem Kopf, Längsachsndrehung
2. Jō über dem Kopf, Streckung der seitlichen Linien
3. Jō in Brusthöhe, Schulterblattübung
4. Jō in Hüfthöhe, Knie beugen, dann hoch auf die Zehen und Fersen absenken
5. Jō waagrecht halten und mit beiden Armen vor dem Körper kreisen, dabei Knie beugen

## Aikitaisō

(* Nicht Bestandteil des Standardprogramms)	Zählweise	Wiederholungen	Bemerkungen
1. Kotegaeshi Undō	1 – 4	LRLR	
2. Sankyō Undō	1 – 4	LRLR	
3. Nikyō Undō	1 – 4	LRLR	
4. Funakogi Undō	½ - ½ - ½ - ¾	LR	1-vor, 2-zurück
5. Ikkyō Undō	½ - ½ - ½ - ¾	LR	1-hoch, 2-runter
6. Tenshin Undō	1 – 4	4x	1-vor, 2-runter, 3-nach hinten, 4-runter
7. Zengo Undō	½ - ½ - ½ - ¾	LR	1-vor, 2-zurück
8. Happō Undō	1 – 8	2xL	(auch rechts möglich)
9. Kahō Tekubikosa Undō	1 – 4	LR	nur vorn zählen
10. Jōhō Tekubikosa Undō	1 – 4	LR	nur vorn zählen
11. Sayū Undō	1 – 4	4x	1-2-links, 3-4-rechts
12. Sayū Chōyaku Undō	1 – 4	4x	1-2-links, 3-4-rechts
13. Udefuri Undō	½ - ½ - ½ - ¾	1x	1-links, 2-rechts
14. Udefuri Chōyaku Undō	½ - ½ - ½ - ¾	1x	1-vor, 2-zurück
15. Tenkan (Tenshin) Undō *	½ - ½ - ½ - ¾	1x	1-hin (links), 2-her (rechts)
16. Hanmi Gyakuhanmi Undō	1 – 4	LR	nur vorn zählen
17. Hanmi Gyakuhanmi Chōyaku Undō	1 – 4	4x	1-2-vor, 3-4-zurück
18. Zenshin Kōshin Undō *	½ - ½ - ½ - ¾	LR	(kann auch wie die choyaku-Form gezählt werden)
19. Zenshin Kōshin Chōyaku Undō *	1 – 4	4xL, 4xR	1-hüpfen, 2-hinten, 3-hüpfen, 4-vorn
20. Ushirodori Undō	1 – 4	4x	1-2-links, 3-4-rechts
21. Ushiro Ryōtedori Zenshin Undō	1 – 4	4x	1-2-links, 3-4-rechts
22. Ushiro Ryōtedori Kōshin Undō	1 – 4	4x	1-2-links, 3-4-rechts
23. Udemawashi Undō *	1 – 4	LRLR	

## Rhythmen

Beschreibung	Zählweise	Wiederholungen
Bewegungen mit <b>einem Takt</b> , je viermal auf der gleichen Seite (kotegaeshi, sankyō, nikyō, kahō & jōhō tekubikosa, hanmi gyakuhanmi, udemawashi)	1 – 4	LRLR oder LR
Bewegungen mit <b>einem Takt, abwechselnd</b> links und rechts bzw. vor und zurück (udefuri, udefuri chōyaku, tenkan)	½ - ½ - ... - ¾	1 x
Bewegungen mit <b>zwei Takten</b> , je mehrmals auf der gleichen Seite (funakogi, ikkyō, zengo, zenshin kōshin)	½ - ½ - ... - ¾	LR
Bewegungen mit <b>zwei Takten, abwechselnd</b> links und rechts bzw. vor und zurück (tenshin, sayū, sayū chōyaku, hanmi gyakuhanmi chōyaku, ushirodori, ushiryōtedori, zenshin & kōshin, zenshin kōshin chōyaku)	1 – 4	4 x
Bewegung mit <b>acht Takten</b> (happō)	1 – 8	1 – 2 x