



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 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 Chūkyū-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: Bokken- & Jō-Taisō
SHOKYŪ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stehen (Arme nach oben und nach unten) 2. Seiza (Arme nach oben und nach unten) 3. Agura (Arme nach oben und nach unten) 4. Ushiro Ukemi Undō (rw wippen aus Agura) 5. Einen Arm ausstrecken im Stehen (Handfläche nach unten; Test von unten) 6. Unbeugbarer Arm 7. Kokyū Hō (Ki-Atmung) 8. Kenkōtaisō (Prüfer zählt, Prüfling führt die Übungen in der korrekten Reihenfolge aus) 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Bokkentakaisō (#1-7) 10. Jōtaisō (#1-6)
CHŪKYŪ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stehen (Arme nach oben und nach unten) 2. Seiza (Arme nach oben und nach unten) 3. Agura (Arme nach oben und nach unten) 4. Ushiro Ukemi Undō (rw wippen aus Agura, Handachi) 5. Einen Arm ausstrecken im Stehen (Handfläche nach unten; Test von unten) 6. Unbeugbarer Arm 7. Kokyū Hō (Ki-Atmung) 8. Kenkōtaisō (Prüfling zählt) 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Bokkentakaisō (#1-12) 10. Jōtaisō (#1-12)
JŌKYŪ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stehen (Arme unten) 2. Seiza (Arme unten) 3. Agura (Arme unten) 4. Ushiro Ukemi Undō (aus Agura, Handachi, Hanmi) 5. Einen Arm ausstrecken im Stehen (Handfläche nach unten; Test von unten) 6. Unbeugbarer Arm 7. Hanmi 8. Sich nach hinten lehnen 9. Sich nach vorne beugen 10. Auf einem Bein stehend den Arm ausstrecken 11. Sich in Seiza setzen und aufstehen 12. Kokyū Hō (Ki-Atmung) 13. Kenkōtaisō (Prüfling zählt) 	<ol style="list-style-type: none"> 14. Bokkentakaisō (#1-14) 15. Jōtaisō (#1-18)
SHODEN, CHŪDEN, JŌDEN, OKUDEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stehen 2. Seiza 3. Agura 4. Einen Arm austrecken im Stehen 5. Dito (Test: ziehen) 6. Hanmi 7. Sich nach hinten an einen Partner lehnen 8. Sich nach vorn auf einen Partner stützen 9. Sich vom Partner nicht hochheben lassen 10. Vorwärtslaufen, Partner klammert von hinten 11. Agura, Partner schiebt von vorn 12. Auf einem Bein stehend den Arm ausstrecken 13. Beide Arme hoch schwingen 14. Sich in Seiza setzen und aufstehen 15. Kokyū Hō (Ki-Atmung) 16. Kenkōtaisō 	<ol style="list-style-type: none"> 17. Bokkentakaisō (komplett) 18. Jōtaisō (komplett) <p><i>Evtl. zusätzliche Tests:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vor- und rückwärts Rolle - Rückwärts wippen in Agura, Handachi & Hanmi - Unbeugbarer Arm - Menschliche Planke - Nr. 11 mit Aufstehen - Nr. 11 mit zwei Partnern - Stehen, Test am Fußgelenk



GRAD	Hitoriwaza	Kumiwaza / Tsuzukiwaza
5. KYŪ	Funakogi Undō Ikkyō Undō Tenshin Undō (zwei- und einhändig) Zengo Undō Happō Undō Yoko Ushiro Ukemi Yoko Kaiten Undō Shikkō-Vorübung Bokken: ZaRei Jō: Happō Tsuki Undō	Katatekosadori Kokyūnage Ryōtemochi Kokyūnage Tobikomi Katatedori Tenkan Kokyūnage Ryōtemochi Kokyūnage Udemawashi Zagi Ryōtedori Kokyūnage
4. KYŪ	Kahō & Jōhō Tekubikosa Undō Sayū Undō Sayū Chōyaku Undō Mae Ukemi und Ushiro Ukemi (3x vorwärts & 3x rückwärts auf jeder Seite) Shikkō (8x vorwärts) Bokken: Kata 1: #1-8 Jō: Kata 1: #1-6	Katatedori Ikkyō Tsuki Ikkyō Tsuki Koteoroshi Ryōtemochi Koteoroshi Ushiro Ryōtedori Zempōnage Ushiro Katatedori (Kubijime) Kokyūn.Uragaeshi Ushiro Katatedori (Kubijime) Ikkyō (Bonus: Jō & Bokken Suburi 1+2)
3. KYŪ	Udefuri Undō Udefuri Chōyaku Undō Tenkan Undō Shikkō (8x vorwärts, 8x rückwärts) Bokken: Kata 1: #1-12 Jō: Happō Shomenuchi Undō Kata 1: #1-12 (Bonus: Jō & Bokken Suburi 1-3)	Bō & Jō: Shōmenuchi, Yokomenuchi, Yokobarai, Dōuchi, Ashiuchi Katatedori Kokyūnage Irimi Katatedori Kokyūnage (sich befreien) Yokomenuchi Kokyūnage Hachinoji Katatedori Shihōnage (irimi/tenkan) Yokomenuchi Shihōnage: (t-i, t-t, i-i, i-t) Ryōtedori Zempōnage Ushirodori Zempōnage Tantōdori: Tsuki Koteoroshi Bokkendori: Shōmenuchi Kokyūnage (li+re)
2. KYŪ	Hanmi Gyakuhanmi Undō Hanmi Gyakuhanmi Chōyaku Undō Zenshin Kōshin Undō Zenshin Kōshin Chōyaku Undō Shikkō (8x vorwärts, 8x rückwärts, 4x tenshin) Bokken: Kata 1: #1-13 (1x) Jō: Happō Yokomenuchi Undō Kata 1: #1-16 (Bonus: Jō & Bokken Suburi 1-4)	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 Jōdori: Tsukigaeshi Jōdori: Tsuki Zempōnage Hitorigake (Ein-Mann Angriff)
1. KYŪ	Ushirodori Undō Ushiro Ryōtedori Zenshin & Kōshin Undō Udemawashi Undō Kotegaeshi Undō Sankyō Undō Nikyō Undō Tekubishindō Bokken: Shōmenuchi, Tenshin, Tsuki Happōgiri (2x: 1.x mit zählen) Jō: Happō Yoko-/Gyakuyokomen. Undō Kata 1 (2x komplett, 1.x mit zählen)	Tsuzukiwaza 14 (Suwariwaza) Tsuzukiwaza 16 (Handachi) Tsuzukiwaza 1 (Katatedori) Tsuzukiwaza 3 (Ryōtemochi) Futarigake (Zwei-Mann Angriff) (Bonus: Jō & Bokken Suburi 1-5)



GRAD	Waza		
SHODAN	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) <u>Bonus: Bokken:</u> <i>ZaRei</i> <i>Suburi 1-6</i> Jō: <i>Suburi 1-6</i> <i>Happō Undō 1-4</i>		(Evtl. zusätzlich: Aikitaisō komplett & Shikkō)
NIDAN	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) <u>Bonus: Bokken:</u> <i>ZaRei</i> <i>Suburi 1-7</i> Jō: <i>Suburi 1-7</i> <i>Happō Undō 1-5</i>		(Evtl. zusätzlich: Aikitaisō komplett & Shikkō)
SANDAN	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) <u>Bonus: Bokken:</u> <i>ZaRei</i> <i>Suburi 1-8</i> Kata 3 Jō: <i>Suburi 1-8</i> <i>Happō Undō 1-5</i>		(Evtl. zusätzlich: Aikitaisō komplett & Shikkō)
YONDAN	Alle Aikitaisō Tsuzukiwaza 17 (Katadori Menuchi) Tsuzukiwaza 29 (Kumitachi) Tsuzukiwaza 30 (Shinken) Tsuzukiwaza 20 (Jōnage) <u>Bonus: Bokken:</u> <i>ZaRei</i> <i>Suburi 1-10</i> Kata 3 Jō: <i>Suburi 1-10</i> Kata 3 <i>Happō Undō 1-5</i>		(Evtl. zusätzlich: Shikkō)



Kenkōtaisō

1. Rumpf verdrehen mit Hilfe der Arme (Längsachsendrechung)
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

(Bestandteil des früheren Prüfungsprogramms; jetzt in die Jōtaisō integriert)

1. Jō über dem Kopf, Längsachsendrechung
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. Funakogi Undō	½ - ½ - ½ - ¼	LR	1-vor, 2-zurück
2. Ikkyō Undō	½ - ½ - ½ - ¼	LR	1-hoch, 2-runter
3. Tenshin Undō (zweihändig)	1 - 4	4x	1-vor, 2-runter, 3-nach hinten, 4-runter
4. Tenshin Undō (einhändig)	½ - ½ - ½ - ¼	1x	1-nach vorn, 2-nach hinten
5. Zengo Undō	½ - ½ - ½ - ¼	LR	1-vor, 2-zurück
6. Happō Undō	1 - 8	LLRR	
7. Kahō Tekubikosa Undō	1 - 4	LR	nur vorn zählen
8. Jōhō Tekubikosa Undō	1 - 4	LR	nur vorn (oben) zählen
9. Sayū Undō	1 - 4	4x	1-2-links, 3-4-rechts
10. Sayū Chōyaku Undō	1 - 4	4x	1-2-links, 3-4-rechts
11. Udefuri Undō	½ - ½ - ½ - ¼	1x	1-links, 2-rechts
12. Udefuri Chōyaku Undō	½ - ½ - ½ - ¼	1x	1-vor, 2-zurück
13. Tenkan (Tenshin) Undō *	½ - ½ - ½ - ¼	1x	1-hin (links), 2-zurück (rechts)
14. Hanmi Gyakuhanmi Undō	1 - 4	LR	nur vorn zählen
15. Hanmi Gyakuhanmi Chōyaku Undō	1 - 4	4x	1-2-vor, 3-4-zurück
16. Zenshin Kōshin Undō *	½ - ½ - ½ - ¼	LR	1-zurück, 2-vor
17. Zenshin Kōshin Chōyaku Undō *	½ - ½ - ½ - ¼	LR	1-zurück, 2-vor
18. Ushirodori Undō	1 - 4	4x	1-2-links, 3-4-rechts
19. Ushiro Ryōtedori Zenshin Undō	1 - 4	4x	1-2-links, 3-4-rechts
20. Ushiro Ryōtedori Kōshin Undō	1 - 4	4x	1-2-links, 3-4-rechts
21. Udemawashi Undō *	1 - 4	LRLR	
22. Kotegaeshi Undō	1 - 4	LRLR	
23. Sankyō Undō	1 - 4	LRLR	
24. Nikyō Undō	1 - 4	LRLR	
25. Tekubishindō			ohne Rhythmus, Geschwindigkeit zunehmend

Zählweise

Die Zählweise folgt drei einfachen Regeln:

1. Bewegungen aus einem Takt, die mehrmals identisch wiederholt werden, führen wir viermal links und dann viermal rechts aus und zählen jedes Mal bis vier.
2. Für alle übrigen Bewegungen zählen wir so lange weiter, bis die Bewegung "Eins" exakt wiederholt wird (selbe Form, selbe Richtung).
3. Bei Bewegungen, die auf zwei gezählt werden, zählen wir die vierte Wiederholung "drei, vier" (anstelle von "eins, zwei").



Bokkentaisō

0. ZaRei
 1. Einhändig hochwippen
 2. Einhändig hochführen
 3. Einhändig wippen über der Schulter
 4. Einhändig senkrechter Schnitt
 5. Einhändig waagrecht vor dem Körper nach vorn wippen
 6. Einhändig waagrecht nach vorn schneiden mit Schritt
 7. Einhändig seitlich nach oben wippen
 8. Zweihändig greifen ('yonkyō')
 9. Senkrecht nach oben stechen, Körper nach unten
 10. Senkrecht nach unten ziehen, Körper nach unten
 11. Den Himmel wirbeln
 12. Shōmenuchi nach vorn (Knie beugen)
 13. Shōmenuchi nach vorn (Knie beugen), hinten bis in den Rücken
 14. Shōmenuchi nach vorn (Bokken im Wechsel li/re seitlich nach hinten schwingen)
 15. Yokomenuchi nach vorn (im Wechsel re/li, mit Schutz, übern Kopf)
 16. Yokomenuchi in die Diagonalen (dito)
 17. Horizontaler Schnitt (Wasseroberfläche)
 18. Tsuki zur Seite
 19. Ageuchi / Kesagiri
 20. Shōmenuchi zur Seite
 21. Shōmenuchi Tenshin
 22. dito Hanmi/Handachi
 23. dito Handachi
 24. ZaRei
- erst rechts, dann links
- erst rechts, dann links
- erst rechts, dann links

Jōtaisō

1. Jō-KT #1 (Längsachse verdrehen)
2. Jō-KT #2 (seitlich dehnen)
3. Jō-KT #3 (Schulterblatt)
4. Jō-KT #4 (Knie / Fersen absenken)
5. Funakogi Undō
6. Ikkyo Undō
7. Tenshin Undō (7a: Jō waagrecht; 7b: Jō senkrecht)
8. Zengo Undō
9. Happō Undō
10. Jō-KT #5 (Jō-Mawashi)
11. Mawashi Chōyaku + Tsuki
12. Ikkyō-Abwehr, halbe Drehung, Shōmenuchi
13. AgeUchi, Drehung, Ushirotsuki
14. Seitliche Abwehr
15. Jō um den Oberkörper kreisen
16. Oberkörper mit Jō ab der Hüfte kreisen
17. Jō zwischen die Füße legen, Oberkörper zum Boden beugen
18. Tiefer Ausfallschritt, Handwechsel mit senkrechtem Jō und Oberkörper
19. Tiefer Ausfallschritt + Tsuki; kein Handwechsel
20. Vorwärts rudern, jedesmal aus Hasso no Gamae
21. Rückwärts rudern, jedesmal aus Hasso no Gamae
22. Jō waagrecht vor den Schultern; ein Knie zur Seite beugen
23. Jō senkrecht stellen Füße weit geöffnet ("Ballett"); gerade runter + hoch bewegen
24. dito mit Schlangenbewegung