

Prüfungsordnung Aikido im IFAK



Wartezeit in Monaten

		4	5	5	6	8	9	24
		5. Kyu (gelb)	4. Kyu (orange)	3. Kyu (grün)	2. Kyu (blau)	1. Kyu (braun)	1. Dan (schwarz)	2. Dan (schwarz)
Techniken am Boden (Suwari waza)	Atemkraftübung (Kokyu ho)	X	X	X	X	X	X	X
	Kniegehen (Shikko)	X	X	X	X	X	X	X
Standtechniken (Tachi waza)	Fallschule (Ukemi)	2	4	6	8	10	10	10
	Körperdrehungen (Tai no tenkan)	X	X	X	X	X	X	X
	Atemkraftwurf (Kokyu nage)	-	-	1	2	3	4	4
	Armstreckhebel (Ikkyo)	3	3	4	4	6	6	6
	Handkipphebel (Nikyo)	-	4	6	8	12	12	12
	Handdrehhebel (Sankyo)	-	-	2	6	12	12	12
	Unterarmpresshebel (Yonkyo)	-	-	-	4	10	10	10
	Handkipphebel am Boden (Gokyo)	-	-	-	X	X	X	X
	Handdrehbeugehebelwurf (Kote gaeshi)	-	1	3	3	4	4	4
	Eintrittswurf (Irimi nage)	-	4	12	16	20	20	20
	Himmel- und Erde-Wurf (Tenchi nage)	-	2	2	2	2	2	2
	Schwertwurf (Shiho nage)	2	4	6	10	14	14	14
	Armstreckwurf (Tenbin nage)	-	-	-	-	2	2	2
	Drehschleuderwurf (Kaiten nage)	-	-	-	2	4	6	6
	Hüftwurf (Koshi nage)	-	-	-	-	2	4	4
Stand-/Bodentechniken (Hanmi handachi waza)	Alle Standtechniken aus dem Kniesitz	-	-	-	X	X	X	X
Waffentechniken (Buki waza)	Verteidigung gegen Messer (Tanto dori)	-	-	-	X	X	X	X
	Stocktechniken (Jo dori)	-	-	-	X	X	X	X
	Schwerttechniken (Bokken dori)	-	-	-	X	X	X	X
	Stock-Kata (13er-Jo-Kata)	-	-	-	-	X	X	X
	Stock-Kata (31er-Jo-Kata)	-	-	-	-	-	X	X
	Stock-Kata (Kumi Jo)	-	-	-	-	-	-	X
	Schwert-Kata (Kumi Tachi)	-	-	-	-	-	X	X
Freie Verteidigung (Randori)		X	X	X	X	X	X	X
Freie Verteidigung (Jiyu waza)		-	-	-	-	X	X	X
Verteidigung gegen 2 Angreifer (Ninin gake)		-	-	-	-	-	X	X
Unterrichtserfahrung (Shido keiken)		-	-	-	-	-	X	X