

Prüfungsprogramm 1. Dan

Prüfungsbedingungen :

- ✓ Nach bestandener Prüfung zum 1. Kyù mindestens 1 Jahr Training in einem Durchschnittlichen Rhythmus von 4 Trainingseinheiten pro Woche
- ✓ Die Kontrolle über die technischen wie auch theoretischen Inhalte aller Kyù Prüfungen haben.
- ✓ Zustimmung des Technischen Leiters der Schule

Die in Anführungszeichen stehenden Ausdrücke sind Übersetzungen japanischer Wörter.

Technisches Programm

SUWARIWAZA			Bemerkungen
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo omote/ura	omote: mae ashi irimi ura: ushiro ashi irimi
	2	Jiyuwaza	
TACHIWAZA			
Shomenuchi Kiawase	3	Iriminage et tenchinage	alle mit fallen 1. Basis 2. Variationen 1. atemi 2. hikitsuke
	4	Kotegaeshi	
	5	Aikigoshi	
	6	Sumiotoshi	
	7	Udegarami	
Shomenuchi	8	Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	9	Ikkyo	1. ushiro ashi irimi tenkan tenshin 2. tenkan tenshin 1. ura, chudan yang ura anbieten (Ellbogen kontrollieren !) 2. omote (Theorie nikyo)
Katatetori Gyakuhanmi	10	Ikkyo	1. omote (Fernbedienung) 2. ura (atemi)
Katatetori Aihanmi	11	Iriminage et kotegaeshi	tenkan tenshin sabaki, jodan sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12	Iriminage et kotegaeshi	1. Basis 2. Variation
Katatetori Aihanmi	13	Jiyuwaza	
Katatetori Gyakuhanmi	14	Jiyuwaza	
Ryotetori	15	Kokyunage	Danach den 8 Formen von Tenchinage: 1. torifune kokyunage (jodan sabaki - direkt) 2. torifune kokyunage (chudan sabaki - direkt) 3. nentenmakiotoshi kokyunage (jodan sabaki) 4. makiotoshi kokyunage (chudan sabaki) 5. flamenko kokyunage (jodan sabaki –vertikaler Schnitt) 6. flamenko kokyunage (chudan sabaki – horizontaler Schnitt) 7. a) chin shin kiri otoshi (jodan sabaki) b) torifune kokyunage (jodan sabaki) 8. a) chin shin kiri otoshi (chudan sabaki) b) torifune kokyunage (chudan sabaki)
Ryo Eritori	16	Kokyunage	taninzutori
Katate Ryotetori	17	Shihonage	tanren, tenkan tenshin sabaki: 1. jyjimusubi 2. tekubigaeshi karamiosae, tenkan tenshin sabaki: 3. kamihanen sabaki 4. shimohanen sabaki
	18	Jiyuwaza	

Die Prüfungsprogramme sind nach einer Aikido Unterrichtssystematik aufgebaut, deren Grundlagen von Meister Masatomi Ikeda, 7. Dan, ehemaliger technischer Direktor der ACSA, aufgestellt wurde.

© Eric Graf, 01/11/2015

Eric A. Graf 

Ushiro Ryotetori	19	Chinshin Kokyunage	mae ashi tenshin, 1. mae ashi irimi 2. ushiro ashi irimi 3. hantachi oder im seiza grüssen oder tauchen
	20	Koshinage	mae ashi tenshin, 1. Hand über dem Kopf 2. mae ashi irimi, über ikkyo kuzushi
	21	Kotegaeshi	mae ashi tenshin, mae ashi irimi, 1. tate ichimonji, basis, auf 2. Hand 2. yoko ichimonji gedan, variation, auf 1. Hand, mae ashi tenshin, 3. hitoemi, ushiro ashi irimi tenkan, basis 4. ushiro ashi tenkan, basis hinter Rücken
	22	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	23	Ikkyo	1. maeashi irimi: omote 2. ushiroashi irimi tenkan: ura 3. tenkan tenshin uchinode: omote 4. tenkan tenshin katanote: omote
	24	Jiyuwaza	tenkan tenshin sabaki
Chudantsuki	25	Uchikaitensankyo	soto sabaki
	26	Shihonage	uchi sabaki
	27	Jiyuwaza	
Yokomenuchi	28	Teguruma	ushiro ashi irimi tenkan han tachi
	29	Shihonage	tori: mae ashi tenkan, mikiri sabaki, dann ushiro ashi irimi tenkan uke: Angriffe
	30	Kotegaeshi	1. yokomen uchi – yokomen uchi 2. yokomen uchi – gyaku-yokomen uchi
	31a	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo	1. ushiro ashi irimi tenkan, tatakiotoshi ura: Techniken omote 2. mae ashi irimi irimi, tatakiotoshi omote: Techniken ura
Shomenuchi	31b	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo	Für gokyo, jodan fassen 1. maeashi irimi: omote 2. ushiroashi irimi tenkan: ura
Tanto	32	Tantotori	chudan tsuki: a) uchi sabaki: - gokyo - shihonage omote - hiji kime osae omote - andere b) soto sabaki: - kotegaeshi - ushiro kubi jime - hiji kime osae ura - uchi kaiten sankyo - ude hishigi - ude garami yonkyo /sankyo nage yokomen uchi c) uchi sabaki: - tatakiotoshi ura shihonage-tenchinage d) soto sabaki: - ainuke →b)

Buki waza «Waffen-übungen»	katas¹	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente
Kumi tachi		„Arbeit mit Bokken“
1	Ichi no tachi	„Vater“ & „Sohn“
2	Ni no tachi	
3	San no tachi	
4	Yon no tachi	
5	Go no tachi	

¹ Diese verschiedenen an der Prüfung verlangten Kata sind in allen Positionen und Details im Buch „Aikido Sanshinkai: Buki Waza, La pratique des armes en Aikido“ beschrieben. Dieses kann im *Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel* oder über das Internet bezogen werden.

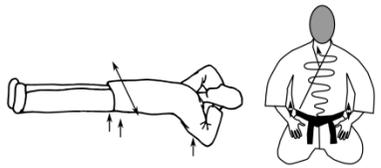
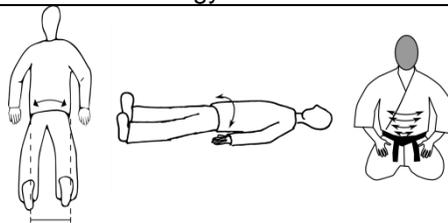
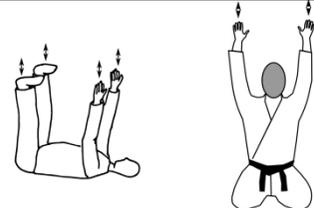
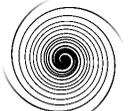
6	Ki musubi no tachi	
Kumi jo		«Arbeit mit Jo»
7	1. kata von Meister Ikeda	kata omote
8	2. kata von Meister Ikeda	kata ura
9	3. kata von Meister Ikeda	kata hiki otoshi
10	4. kata von Meister Ikeda	kata mae otoshi
11	Kata 38	alleine und zu zweit
Hojo		Von der Kashima Shinden Jikishinkage
12	Haru no tachi ²	„Vater“ & „Sohn“
13	Natsu no tachi	
14	Aki no tachi	
15	Fuyu no tachi	

Genki waza «Gesundheits- techniken»	Formen³	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente
Kokyu ho	Atmungen	„Atmungsformen“
1	Mizu no kokyu	„Atmung des Wassers“
2	Tsu no kokyu	„Atmung der Erde“
3	Kaze no kokyu	„Atmung des Windes“
4	Hi no kokyu	„Atmung des Feuers“
5	Kokyu soren i. jiritsu shinkei wo kappatsu ni suru kokyu ii. zenshin no shinkei wo kappatsu ni suru kokyu iii. ibuki iv. hai no hataraki wo yoku suru kokyu 1 v. hai no hataraki wo yoku suru kokyu 2 vi. rokkotsukin wo kyoka suru kokyu vii. mune wo hirogeru viii. ketsuekijunkan wo kappatsu suru kokyu ix. kyome x. kiai	i. Stimulation des autonomen Nervensystem ii. Stimulation des Nervensystems im ganzen Körper iii. Lebenskraft iv. Stimulation des Atmungssystem 1 v. Stimulation des Atmungssystem 2 vi. Kräftigung der Zwischenrippen Atmungsmuskulatur vii. Öffnung der Brust viii. Atmung zur Stimulierung der Blutzirkulation ix. Reinigung der Lungen (gut um sich von Krankheiten zu befreien) x. Schrei, Stimulation der Lebenskraft
Genkikai	Liegende Gymnastik	„Gesundheitssystem“
7	Yodo ho 動法	„Methode um die Bewegung zu nähren, kultivieren und entwickeln“
8	Mo kan undo 毛管運動	„Übung der Kapillarität“
9	Gassho gaseki undo 合掌合蹠運動	„Übung der zusammengeführten Hand und Fussflächen“
10	Kingyo undo 金魚運動	„Übung des Fisches (Goldfisch)“

² Diese kata ist in einem Artikel der SSKL Nr. 7 in detailgetreuen Abschnitten beschrieben. Dieser Artikel kann auf der Homepage www.dojo-ne.ch unter der Rubrik San Shin Kai Letter runtergeladen werden.

³ Alle Gesundheitsübungen sind im Buch „Regenerative Gymnastik Genkikai“ von Eric Graf im Detail beschrieben, welches auf Französisch und Deutsch erhältlich ist.

Theoretische Kenntnisse
Verbindungen Aikido – Hojo – Genkikai: Aikido sanshinkai

Natürlich verbundene Elemente	Aikido Basis Techniken ⁴	Grundbewegungen mit der Verbundenen Richtung	Hojo no kata	Jahreszeit	Töne	Genkikai liegende Gymnastik
Wasser	ikkyo / sumi otoshi	oben-unten (oder unten- oben) ↓	haru no tachi	Frühling	„mmhh“ „uuu“	 kingyo undo
Erde	nikyo / kotegaeshi	lateral (links-rechts der rechts-links) ↔	natsu no tachi	Sommer	„ooo“	 yodo ho
Luft	sankyo / iriminage	Rückwärts- Vorwärts oder Vorwärts- Rückwärts 	aki no tachi	Herbst	„aaa“	 mo kan undo
Feuer	yonkyo / shihonage	Spirale oder Kreis 	fuyu no tachi	Winter	„eee“ „iii“	 gassho gasseki undo

⁴ Um die Verknüpfung zur Klassifizierung der 32 Basistechniken zu verstehen, können sie das Blatt A auf www.dojo-ne.ch downloaden.



Der Schwarze Gürtel – 1. Dan – *shodan*

Für die meisten, verleiht das Wort «schwarzer Gurt» Respekt und eine gewisse Bewunderung. Mit dem Erreichen des schwarzen Gürtels beweist man Ausdauer und Beharrlichkeit beim Lernen von Aikido. Es bedeutet dass man im Minimum 5 Jahre regelmässig trainiert hat. Aber der *shodan* (1. *dan*) bedeutet wörtlich „Anfänger Grad“.

Sho bedeutet „derjenige der anfängt“, somit kann der 1. Dan als DER Anfang des Lebens von einem Aikidoka betrachtet werden. Danach müssen Jahrelang technische Formen gelernt werden, wobei man beginnt die Idee des Aikidos zu begreifen: Die Körperposition, das Bewegen im Raum, die Konzentration, die Harmonie, die physische und mentale Koordination, die energetische Arbeit und die friedensfördernde Philosophie.

Der Übende kann das üben des Aikidos auf verschiedenen Ebenen verfolgen, ganz nach seinen Wünschen:

1. *physische Praxis, sportlich*: In der Sichtweise der selbst Verteidigung, denn man kennt den Unterschied zwischen dem Training unter Freunden oder in Konfrontation mit Fremden auf der Strasse. Der schwarze Gürtel garantiert nicht unsere Unbesiegbarkeit, aber er reicht sicher aus um eine bessere Kontrolle über sich und die vorläufigen Ergebnisse eines Konflikts zu haben. Die höchste Effizienz in der Selbstverteidigung ist dem Kampf aus dem Wege zu gehen!
2. *Persönliche Entwicklung*: Der *shodan* bedeutet auch, dass man grundlegende Kenntnisse über die friedliche Philosophie des Aikidos besitzt. Es wird eine gewisse Sensibilität zur Erkennung der Stimmung entwickelt (freudig, glücklich, böse, ängstlich, traurig,...) welche Personen um uns herum charakterisieren. Dies wird gestartet durch Arbeit vom Körper in Verbindung mit dem Geist (Meditation, energetische Übungen, Visualisationen,...)
3. *Spirituelle Entwicklung*: Der Praktizierende versteht Aikido als seinen Weg, er hat Methoden erworben um sich ihr persönlich und innig zu widmen. Aikido bewirkt, provoziert und fordert vor allem an sich selber zu arbeiten.

Der 1. *dan* Aikidoka muss die Techniken die in den *kyu* Programmen und im 1. *dan* Programm beschrieben sind, mit höherer Genauigkeit ausführen können als während den *kyu* Prüfungen. Dies weil er beginnt das grundlegende Wissen, um das wirkliche „Aikido ausführen“ zu meistern. Er hat eine erste Runde der grundlegenden Konzepte gemacht.

Das *dan* System, ist in vielen Kampfkünsten bekannt, wobei das technische Niveau des Praktizierers bewertet wird, aber auch sein Verhalten und seine inneren Fortschritte gegenüber seiner Kunst. Im Aikido existieren Technische Prüfungen nur bis zum 4. *dan* inbegriffen. Danach wird das technische Wissen nicht mehr „getestet“ denn es ist das persönliche Engagement für die Förderung und Entwicklung des Aikido und die menschlichen Qualitäten, die einen Zugang zu einem höheren Grad öffnen.

Der Inhaber eines Dan Grades wird *yudansha* (有段者) genannt. Man muss mindestens 16 Jahre alt sein um an eine Schwarz Gurt Prüfung zu gehen. Man soll an Stages für *yudansha* teilnehmen, genannt *yudansha* oder *shidoshakai* (ab 2. *dan*) um zu halten und weitere Fortschritte zu erzielen.

Es ist gut, wenn das Bestehen eines Grades den Schüler motiviert fortzuschreiten. Aber es soll niemals ein Gefühl der Überlegenheit gegenüber tieferen Graden oder solchen ohne Grad (*mukyu*) entstehen. Ein „fortgeschrittener“ Gürtel erhöht die Verantwortlichkeit eines Schülers. In der Tat wird er mitverantwortlich, sein Wissen korrekt an weniger fortgeschrittene Schüler weiterzugeben. Diese Tatsache ist während des 1. Schwarzen Gürtels so wichtig, weil sich der Blick von uns auf andere verändert. Man wird ein Beispiel dem andere folgen. Deshalb muss man auf sein Verhalten schauen. Als schwarzer Gurt muss man weiterhin fleissig in beiden Rollen *tori* und *uke* aktiv sein.

Man kann stolz sein auf den Rang den man sich erarbeitet hat, aber man muss bescheiden bleiben. Als Beginner - *shodan* -, auch wenn man schwarz Gurt Halter ist, muss man vorsichtig sein dass die Ego- Falle mit dem neuen Rang nicht zuschnappt. Niemals sollen andere Praktizierende oder andere Stile beurteilt werden. Falls man manchmal diese Negative Emotion aufsteigt, soll man sich in Erinnerung rufen, dass man Aikido praktiziert, um seinen Eigenen Körper, Seele und Geist polieren.