

Prüfungsprogramm 2. DAN

Prüfungsbedingungen:

- ✓ Nach bestandener Prüfung zum 1. Dan mindestens 2 Jahre Training in einem durchschnittlichen Rhythmus von 4 Trainingseinheiten pro Woche.
- ✓ Die Kontrolle über die technischen wie auch theoretischen Inhalte aller Kyū Prüfungen und derjenigen des 1. DAN haben.
- ✓ Zustimmung des Technischen Leiters des Dojos

Die in Anführungszeichen stehenden Ausdrücke sind Übersetzungen japanischer Wörter.

Technisches Programm

Angriffe		Techniken	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente	
TACHIWAZA			„Stehende Praxis“	
Ushiro Ryotetori	1	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>tenshin maeashi irimi: omote</i> 2. <i>tenshin maeashi irimi: ura</i>	<i>ikkyo, nikkyo: yoko ichimonji</i> <i>sankyo, yonkyo: tate ichimonji</i>
Shomenuchi	2	Seoiguruma und ipponseoi	<i>irimi kaiten vs. irimi tenkan</i>	
	3	Kurumagaeshi ¹ und aikiotoshi		
	4	Koshiguruma und aikigoshi		
	5	Jiyuwaza		
	6	Ikkyo (omote)	<i>tori: Position immer rechts oder immer links vorne</i> <i>uke: freier Angriff</i>	<i>maeashi irimi irimi sabaki</i>
	7	Kotegaeshi und ikkyo		<i>ushiroashi irimi tenkan sabaki</i>
Shomenuchi Kiawase	8	Jiyuwaza		
Katatetori Aihanmi	9	Yonkyogoshi und aikigoshi	1. <i>tenkan tenshin sabaki</i> 2. <i>irimi tenkan tenshin sabaki</i>	2 Formen für <i>yonkyogoshi</i> : 1. <i>uchi kaiten</i> 2. <i>soto kaiten</i>
Katatetori Gyakuhanmi	10	Makiotoshi koshinage und aikigoshi	1. <i>irimi tenkan sabaki</i> 2. <i>tenkan tenshin sabaki</i>	
Katatetori Aihanmi	11	Iriminage und shihonage	<i>ushiroashi irimi tenkan tenshin, jodan sabaki</i>	1. Basis: Präsenz zum Gesicht 2. Variation: Eintreten <i>ikkyo ura</i>
Katatetori Gyakuhanmi	12	Iriminage und shihonage		1. Basis: <i>tekubigaeshi</i> 2. Variation: Präsenz zum Gesicht
	13	Kokyunage	Verschiedene Formen 1. <i>makiotoshi kokyunage</i> 2. <i>nenten maki otoshi kokyunage</i> 3. <i>kaiten nage</i> 4. <i>genkei kokyunage</i> 5. <i>torifune kokyunage</i> 6. ...	
Katatetori Aihanmi	14	Jiyuwaza		
Ryotetori	15	Iriminage und kotegaeshi	Mit verschiedenen <i>tai-/te-sabaki</i>	
	16	Jiyuwaza		
Katate Ryotetori	17	Jyujigarami	<i>nage und osae</i>	1. <i>kamihanen</i> 2. <i>shimohanen</i>
	18	Udekimenage, dann verschiedene Kokyunage	Für die <i>kokyunage</i> : 1. <i>makiotoshi kokyunage</i> 2. <i>nenten maki otoshi kokyunage</i> 3. <i>genkei kokyunage</i> 4. Selbstmord Technik	

¹ Die Originalversion von Meister Ikeda verlangt *chinshin kurumagaeshi*, aber diese Technik wurde entfernt, da das Unfallrisiko für Uke wie auch Tori zu gross war.

			5. <i>mae-,hiki-,kiri-,kaiten- otoshi (omote/ura)</i> 6. ...	
Ushiro Ryokatatori	19	Koshinage	<i>tate ichimonji</i> , Präsenz zum Gesicht 1. <i>tenshin maeashi irimi</i> 2. <i>tenshin ushiroashi irimi</i>	
	20	Genkeikokyunage	1. <i>jodan kuzushi</i> 2. <i>chudan kuzushi</i>	
	21	Ikkyo, dann Jiyuwaza	Für die 3 <i>ikkyo</i> Formen: 1. crawl nach vorne, 2. wie <i>genkeikokynage</i> direkt 3. <i>tate ichimonji: ikkyo ura</i> Variation	
Ushiro Ryotetori	22	Jiyuwaza		
Katatori Menuchi	23	ikkyo, kotegaeshi, iriminage, shihonage	1. <i>uchi no te</i> 2. <i>kata no te</i>	
	24	Tenchinage und genkeikokyunage		
Chudantsuki	25	Iriminage und kubijime	<i>ushiroashi irimi tenkan sabaki</i> <i>iriminage: soto- und uchi sabaki,</i> <i>kubijime: soto sabaki</i>	
	26	Ikkyo – Kotegaeshi	<i>renrakuhenka-waza</i> , über <i>ikkyo kuzushi</i> , danach <i>ushiroashi irimi, irimi tenkan</i>	
	27	Tenchinage, Genkeikokyunage	<i>taninzutori</i>	
Yokomenuchi	28	Shihonage und ikkyo	<i>chudan kuzushi</i> 1. <i>omote: tatakiotoshi ura, ushiroashi irimi tenkan</i> 2. <i>ura: tatakiotoshi omote maeashi irimi, irimi</i>	
	29	Iriminage und kotegaeshi	1. <i>maeashi irimi, uchi ukenagashi, jodan kuzushi</i> 2. <i>ainuke</i>	
	30	Jiyuwaza	Verschiedene Formen des Eintretens	
	31	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>omote: tatakiotoshi ura, ushiroashi irimi tenkan tenshin</i> 2. <i>ura: ukenagashi, maeashi irimi,</i>	
Tachi (Bokken)	32	Tachitori	„Das Schwert nehmen“ Für die nachfolgenden Eingangsbewegungen, entstehen die Fusspositionen von <i>uke-tor</i> bei der Ankunft der Attacke : <i>ai hanmi</i>	
shomen uchi / chudan tsuki	a.	Ikkyo/gokyo	<i>mae okuri ashi – ushiroashi irimi tenkan</i>	uchi sabaki
	b.	Hiji kime osae ura		
	c.	Shihonage	<i>ushiro ashi tenkan</i>	
	d.	Mae otoshi jodan/chudan		
	e.	Hiki otoshi	<i>mae okuri ashi – mae ashi tenkan</i>	
	f.	Gyaku kiri oroshi	<i>mae okuri ashi – ushiroashi irimi</i>	
	g.	andere		soto sabaki
	h.	Ikkyo/gokyo ura	<i>ushiro okuri ashi – ushiroashi irimi tenkan</i>	
	i.	Kotegaeshi	<i>ushiroashi irimi tenkan</i>	
	j.	Kubi jime		
	k.	andere		
yokomen uchi	l.	Verschiedene Techniken	<i>soto sabaki – ainuke (h.-k.)</i>	

Jiyuwaza

Es sollten zuerst die 6 Basis Techniken gezeigt werden und danach kann zu fortgeschritteneren Techniken (frei wählbar) übergegangen werden. Dies zeigt die Fähigkeit, die Angriffe zu meistern. Greifen mehrere Uke an, dürfen die Techniken nicht am Boden mit einer Immobilisation beendet werden. Beim Angriff eines einzelnen Ukes erwartet der Prüfer, Immobilisationen (Osae) zu sehen. Weiter muss vermieden werden, zwischen zwei Techniken zurückzuweichen, im Gegenteil, es muss auf den *Uke* zugegangen werden.

Buki waza „Waffen- übungen“	katas²	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente
Kumi tachi		„Arbeit mit dem <i>bokken</i> “
1	Ichi no tachi „Vater“ & „Sohn“	1. <i>bokken kata</i>
2	Ni no tachi „Vater“ & „Sohn“	2. <i>bokken kata</i>
3	San no tachi „Vater“ & „Sohn“	3. <i>bokken kata</i>
4	Yon no tachi „Vater“ & „Sohn“	4. <i>bokken kata</i>
5	Go no tachi „Vater“ & „Sohn“	5. <i>bokken kata</i>
6	Ki musubi no tachi „Vater“ & „Sohn“	6. <i>bokken kata</i>
Kumi jo		„Arbeit mit dem <i>jo</i> “
7	Die 4 <i>kata</i> von Meister Ikeda	Alleine und mit 4 Angreifer
8	Die 20 <i>suburi</i>	alleine
9	Kata 38 omote	Alleine und zu zweit
10	Kata 38 ura	Alleine und zu zweit
Hojo		Von der Kashima Shinden Jikishinkage-ryu
12	Haru no tachi ³ „Vater“ & „Sohn“	„Schwert des Frühlings“
13	Natsu no tachi „Vater“ & „Sohn“	„Schwert des Sommers“
14	Aki no tachi „Vater“ & „Sohn“	„Schwert des Herbst“
15	Fuyu no tachi „Vater“ & „Sohn“	„Schwert des Winters“
16	Variation „Vater“ & „Sohn“	5. <i>hojo kata</i>

Kata

Die *Katas*, welche schon in früheren Prüfungen verlangt wurden, müssen auch weiterhin trainiert werden. Der Kandidat muss zeigen, dass er sie vertieft studiert und integriert hat. Das Beherrschen der Waffe zeigt Fortschritte. Bei den *Katas*, welche zum ersten Mal an einer Prüfung verlangt werden, muss der Kandidat diese ohne zu zögern ausführen können. Er beweist damit, dass er wenigstens die Stufe des intellektuellen Begreifens der Bewegungen erreicht hat und ihn somit in die Lage versetzt, die *Kata* vertieft und frei zu trainieren und zu begreifen.

Genki waza „Gesundheits- techniken“	Formen⁴	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	i. Stimulation des Autonomen Nervensystems ii. Stimulation des Nervensyst. des ganzen Körpers iii. Lebenskraft iv. Stimulation des Atmungssystems 1 v. Stimulation des Atmungssystems 2 vi. Stärkung der Zwischenrippenatmungsmuskeln vii. Öffnen der Brust viii. Atmung zur Stimulation des Blutssystems ix. Reinigung der Lungen (gut um Krankheiten zu überwinden)

² Diese verschiedenen, an der Prüfung verlangten *Katas* sind in allen Positionen und Details im Buch „Aikido Sanshinkai: Buki Waza, La pratique des armes en Aïkido“ beschrieben. Dieses kann im Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel oder über das Internet bezogen werden.

³ 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 Kaï Letter heruntergeladen werden

⁴ Alle Gesundheitsübungen sind im Buch „Regenerative Gymnastik Genkikai“ im Detail beschrieben. Dieses kann im Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel oder über das Internet bezogen werden.

	x. kiai	x. Schrei, Stimulation der Lebeskraft
Genkikāi	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 gasseki undo 合掌合蹠運動	„Übung der zusammengeführten Hand und Fussflächen“
10	Kingyo undo 金魚運動	„Übung des Fisches (Goldfisch)“
	Sitzende Gymnastik	„Gesundheitssystem«
11	Offene und geschlossene Positionen der 4 Elementen	Eau : anza und kaiza Terre : seiza und wariza Air : taiza und choza Feu : kahuza und gakuza

Die Bedeutung des 2. Dan

Aufbauend auf dem 1. Dan muss der Kandidat nun in der Lage sein, Geschwindigkeit und Kraft kontrolliert hinzuzufügen, sowie grössere, mentale Entschlossenheit und besser verinnerlichte Kampfrelexe zeigen. Dies zeigt sich dem Übenden mit einem Gefühl, Fortschritte gemacht zu haben. Je nach Möglichkeiten des Kandidaten, muss dieser eine gewisse Ausdauer sowie körperliche, mentale und emotionelle Resistenz zeigen. Das Vorbereiten einer Dan-Prüfung über dem 1. Dan muss über mehrere Monate hinweg geplant werden. Der Kandidat muss sich körperlich (schwimmen, joggen, laufen, Velofahren,...), mental (lernen des Prüfungsprogramms, verstehen der Systematik) sowie emotionell vorbereiten.

Eine mangelnde Vorbereitung führt oft zum Verlust der Basis der Disziplin (technisch, physisch und emotionell). Das Unfallrisiko steigt ebenfalls. Dies zieht sich im gleichen Masse quer durch die ganz Prüfung und wird je nach Möglichkeiten des Kandidaten bewertet. Tatsächlich soll der Kandidat durch diese Vorbereitung sein Niveau soweit erhöhen, damit er an der Prüfung das Maximum seiner Möglichkeiten zeigen kann. Das sich Messen mit anderen Kandidaten oder mit Personen, welchen diesen Grad bereits erreicht haben, ist belanglos. Wenn man ehrlich ist und wirklich Fortschritte machen will, empfiehlt es sich, die Philosophie von Kaizen (改善), welches „sich ständig verbessern“ bedeutet, anzuwenden.

Im Vergleich zur 1. Dan-Prüfung, muss der Prüfer einen Fortschritt sehen, indem er feststellt, dass eine physische und psychische Vorbereitung stattfindet. Weiter sollte der Kandidat folgendes vorweisen:

- eine Klarheit in der Ausführung der Techniken,
- eine verbesserte allgemeine Stabilität (Verankerung, tiefes Zentrum),
- eine gute Haltung (Himmel-Erde Achse der Wirbelsäule) *shizentai*,
- eine gute Kontrolle des Stresses, welcher durch den oder die *Uke* ausgelöst wird,
- eine gutes Distanzmanagement *ma-ai*,
- gute fließende Bewegungen (*ki nagare*) und Kontinuität in deren Ausführung,
- eine Fähigkeit, sein Potential, seine Bereitschaft, seine Beweglichkeit, seine Reaktionsfähigkeit und seine Wachsamkeit (*zanshin*) zu bewahren,
- die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung einer genügender Achtsamkeit und Konzentration dem *Uke* gegenüber,
- die Integrität: Respekt und Schutz sich selbst und seinem/seinen *Uke* gegenüber.
 - ✓ Als *Tori*, nicht getroffen zu werden und *Uke* nicht zu verletzen. Eine korrekte Haltung zu haben (*shisei*), das Beherrschen und adequaten Verwendens seines körperlichen Potentials sowie einen den Umständen angepassten Rhythmus während und zwischen den Bewegungen zu zeigen.
- Als *Uke* sich in den Angriff zu versetzen, ohne „Selbstmord“ zu begehen; *Tori* eine klare Situation zu geben und ohne negative Antizipation zu akzeptieren, was sich daraus entwickelt; eine kreative Haltung zu haben, wenn der Angriff in einer Situation eine Reaktion benötigt und danach der „logischen Dynamik« zu folgen, indem man während der ganzen Dauer der Technik präsent, aktiv, wachsam und anpassungsfähig bleibt; sich fallen lassen oder abrollen ohne sich zu verletzen. Er sollte nicht zögern während des Ausführens der Techniken.
- Es darf keine Zögern während der Ausführung der Techniken geben.
- Mit seinem Gleichgewicht muss *Tori Uke* in eine Situation des Ungleichgewichts bringen.
- Immer seine zentrale Linie schützen (siehe 2^{ter} *kyu*), als *Tori* sowie als *Uke*.

All diese physischen Daten werden sich im Zuge der Fortschritte des Praktizierenden in psychische und mentale Richtung entwickeln (Ruhe, Ausgeglichenheit, Bereitschaft usw.).