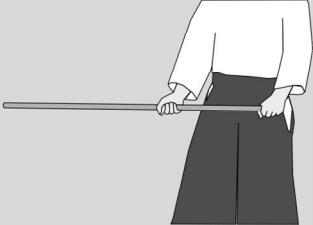
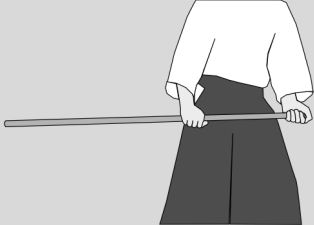
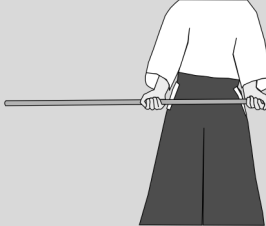
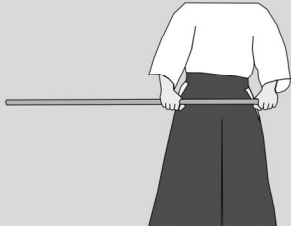


Prüfungsprogramm 1. KYÛ

Prüfungsbedingungen :

- ✓ Nach bestandener Prüfung zum 2. Kyû, mindestens 1 Jahr Training in einem durchschnittlichem Rhythmus von 4 Trainingseinheiten pro Woche
- ✓ Der Inhalt der Prüfungsprogramme des 6., 5., 4., 3. und 2. Kyû sollte beherrscht sein,
- ✓ Zustimmung des technischen Leiters der Schule

Die in Klammern stehenden Ausdrücke sind Übersetzungen japanischen Wörter.

Verhaltensregeln (Fortsetzung) dojo no kokoro „im Dojo einzuhaltende Regeln“	Die sieben Falten des Hakama (5 auf der Vorderseite, 2 auf der Rückseite) haben folgende symbolische Bedeutung: <ol style="list-style-type: none"> 1. Yuuki 勇氣 : Mut, Wert, Tapferkeit 2. Jin 仁 : Menschlichkeit, Barmherzigkeit, Wohlwollen 3. Gi 義 : Gerechtigkeit, Geradheit, Unbescholtenheit 4. Rei 礼 : Etikette, Höflichkeit, Ritterlichkeit, auch Gehorsam 5. Makoto 誠 : Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Wirklichkeit 6. Chuugi 忠義 : Loyalität, Treue, Frömmigkeit 7. Meiyō 誉 : Ehre, Verdienst, Ruhm, Würde, Ansehen Dies sind die Qualitäten, welche ein Aikidoka ständig pflegen und verbessern soll.	
Begriffe, zu verstehen und zu wissen	aki no tachi	„Schwert des Herbstes“
	mizu no kokyū	„Atmung des Wassers“
	tsu no kokyū	„Atmung der Erde“
	kaze no kokyū	„Atmung des Windes“
	hi no kokyū	„Atmung des Feuers“
Tai / ashi sabaki („Bewegung des Körpers / der Beine“)	hakobi ashi	Füße zusammen, ein Fuß vorwärts setzen
	yose ashi	Füße auseinander, ein Fuß zum anderen führen, bis beide zusammen sind
Fassen/Griff des Jo	Griff omote  die Daumen schauen beide in Richtung der Spitze des Jo	Griff ura  die Daumen schauen beide in die entgegengesetzte Richtung zur Spitze des Jo
	Griff han omote („halb-omote“)  die Daumen zeigen beide nach Aussen	Griff han ura („halb-ura“)  die Daumen zeigen beide nach Innen

Technisches Programm

Angriffe		Techniken	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente	
SUWARIWAZA			„Übung auf den Knien“	
Shomenuchi kiawase	1	Ikkyo omote / ura	für ura: Basis und Variation	
	2	Yonkyo omote / ura	für ura: Eintreten mit irimi tenkan	
		Gyakuyonkyo omote / ura		
	3	Udegarami	bis osae	
TACHIWAZA			„Übung im Stehen“	
Shomenuchi	4	Iriminage	Tori: ushiro ashi irimi tenkan sabaki. Immer linker Fuss vorne oder immer rechter Fuss vorne. Uke: Angriff mit rechter oder linker Hand	
	5	Kotegaeshi	Eintreten mit irimi tenkan	1. sankakutai omote sabaki, Basis (Theorie kotegaeshi) 2. sankakutai ura sabaki (hitoemi), Variation (Theorie iriminage)
	6	Aikiotoshi	maeotoshi (omote), ushirootoshi (ura)	
	7	Sankyogoshi	über ikkyo kuzushi	
	8	Shihonage	1. Basis 2. Variation	
	9	Iriminage	taninzutori	
Katatetori aihanmi	10	Ikkyo omote	Hand jodan yang omote anbieten	1. Theorie nikyo kuzushi 2. Theorie sankyo kuzushi
	11	Aikigoshi und kaitennage	Eintreten mit irimi tenkan sabaki, Hand chudan yang ura anbieten, ohne zu geben	
Katatetori gyakuhanmi	12	Aikigoshi und kaitennage	Eintreten mit tenkan sabaki Hand jodan yang omote anbieten	
Ryotetori	13	Shihonage	Verschiedene Formen	
	14	Tenchinage	8 Formen	
	15	Genkeikokyunage	Mindestens 8 Formen	
Katate ryotetori	16	Jyujigarami	Hand jodan yang omote anbieten	Eintreten mit tenkan tenshin
	17	Jyujigarami – kotegaeshi Jyujigarami – iriminage	renrakuhenka-waza	1. kamihanen 2. shimohanen
	18	Kokyunage	Verschiedene Formen mit Eintreten (ushiroashi) irimi tenkan	
Ushiro ryotetori	19	Sankyo (omote/ura)	1. omote: yoko ichimonji gedan	Eintreten mit mae ashi tenshin, mae ashi irimi
	20	Yonkyo (omote/ura)	2. ura: tate ichimonji	
	21	Jyujigarami	tate ichimonji	
Katatori menuchi	22	Ikkyo	Eintreten mit ushiroashi tenkan tenshin: 1. kata no Te 2. uchi no Te	
	23	Iriminage		
	24	Tenchinage		
Chudantsuki	25	Soto kaitennage	1. nage 2. udegarami nikyo ura osae	
	26	Udegarami sankyonage	Theorie sankyo	
	27	Udegarami yonkyonage	Theorie yonkyo	
Yokomenuchi	28	Shihonage	Eintreten ushiroashi irimi tenkan: kiri oroshi	Basis und Variation
	29	Iriminage		
	30	Jiyuwaza		
Chudantsuki	31	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. omote: Eintreten irimi tenkan tenshin 2. ura: Eintreten maeashi irimi	
Katatetori aihanmi	32	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	nur omote: Eintreten maeashi irimi, Hand jodan yang omote anbieten	

Buki waza „Waffenübungen“	kata¹	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	
Kumi jo		„Arbeit mit jo“
6	1. kata von Sensei Ikeda	kata omote
7	2. kata von Sensei Ikeda	kata ura
8	3. kata von Sensei Ikeda	kata hiki otoshi
9	4. kata von Sensei Ikeda	kata mae otoshi
10	Kata 38	ohne Partner
Hojo		Von der Kashima Shinden Jikishinkage-ryu
11	Haru no tachi ²	„Vater“ & „Sohn“
12	Natsu no tachi	
13	Aki no tachi	

Genki waza „Gesundheitstechniken“	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“
Genkikai	Liegende Gymnastik	„Gesundheitssystem“
5	Yodo ho 動法	„Methode zur Nahrung, Entwicklung und Pflege der Bewegung“
6	Mo kan undo 毛管運動	„Übung der Kapillarität“
7	Gassho gasseki undo 合掌合蹠運動	„Übung der zusammengeführten Hand- und Fussflächen“
8	Kingyo undo 金魚運動	„Übung des Fisches (Goldfisch)“

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.

2 Diese *kata* ist in einem Artikel der SSKL No. 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.

Das Tragen des *hakama* (袴)

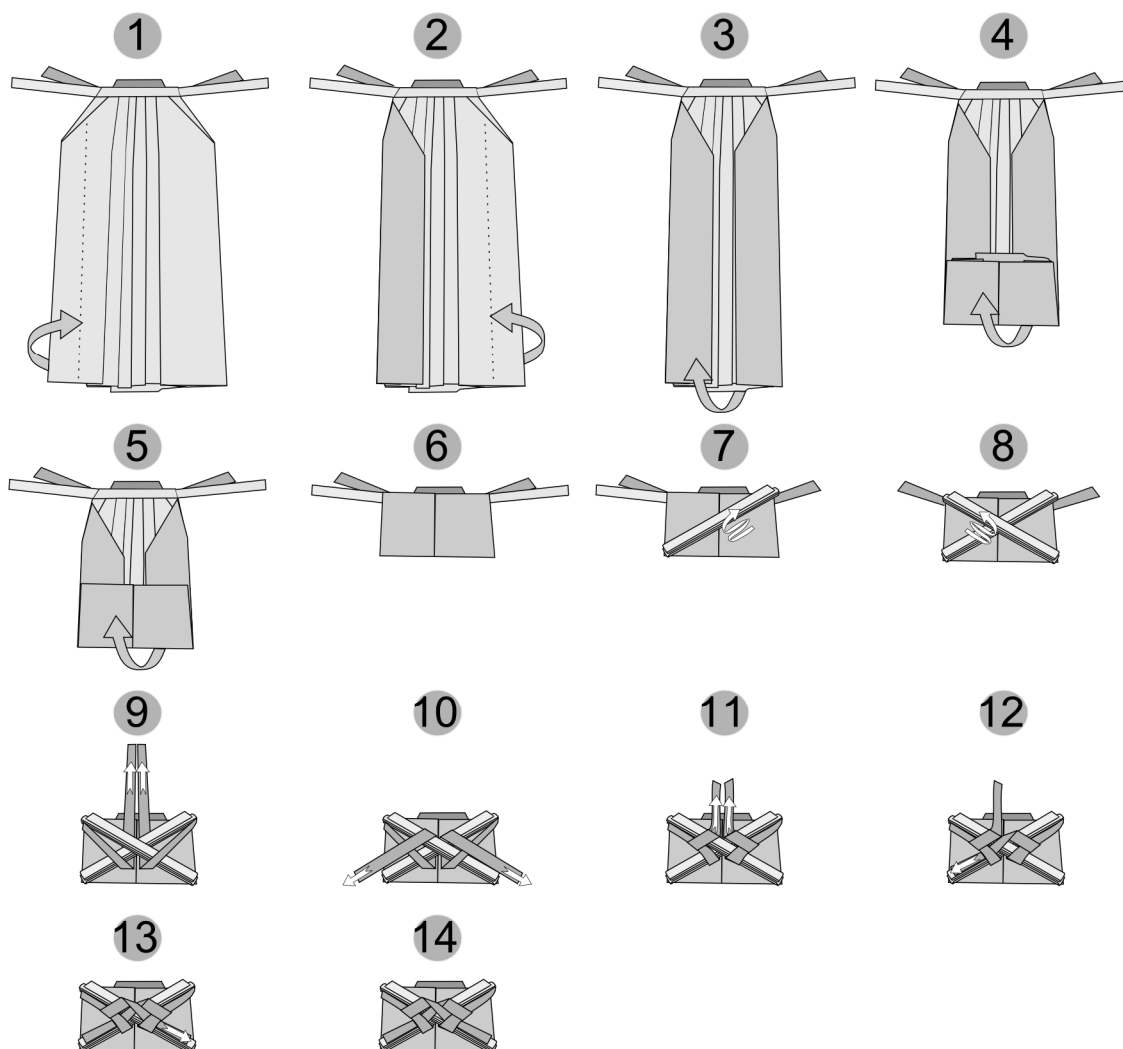
Der *hakama* ist eine weite Faltenhose (sieben Falten, fünf vorne und zwei hinten) mit einem stiefen Rückenteil (*koshi ita*). Traditionsgemäss wurde diese Hose im mittelalterlichen Japan von den Noblen getragen, insbesondere von den *samurai*. Die aktuelle Form erhielt er während der Edo-Periode. Frauen und Männer durften diesen Tragen.

Der *hakama*, welcher ebenfalls ein zeremonielles Kleidungsstück ist, wird in verschiedenen Kampfkünsten getragen, darunter in Aikido. In unserer Schule darf dieser nur von den Schülern getragen werden, die ein gewisses technisches Niveau erreicht haben (1. Kyù) welches es ihnen ermöglicht mit dem *hakama* zu trainieren, ohne dass sie sich dadurch in ihren Bewegungen zu stark behindert fühlen. Der Entscheid, wann ein Schüler den *hakama* tragen darf, liegt beim Verantwortlichen der Schule. Tatsächlich ist dessen Tragen ein Zeichen des persönlichen Einsatzes in die Disziplin und eines technischen Niveaus, auch wenn dies nicht seine Urbedeutung war.

Das Tragen des *hakama* bedeutet, dass dem Träger Verantwortung innerhalb des Dojos übergeben werden kann, er ist ein Zeichen eines konsequenten Einsatzes auf dem Weg von Aikido.

In Seminaren ausserhalb des eigenen *Dojo* wird der *hakama* im Allgemeinen ab dem 1. Dan getragen.

Wie faltet man den *hakama* ?



Der *hakama* ist ein nobles und symbolisches Kleidungsstück, er muss gepflegt werden. Wie der *kimono* (*Aikido-gi*) soll er immer sauber und in einem guten Zustand sein, die Falten müssen bei jedem Zusammenlegen respektiert werden. Wie dieser korrekt zusammengelegt wird, zeigen die oben ersichtlichen Zeichnungen. Vor Beginn des Zusammenlegens beim Punkt 1 wird es empfohlen, ihn zuerst umzudrehen, um die hinteren Falten korrekt auszurichten, danach wieder umzudrehen, wie es auf der Abbildung 1 zu sehen ist. Damit die Falten auch immer bündig bleiben, muss man den Stoff gut spannen bevor man mit dem Zusammenfallen beginnt.

Theoretische Kenntnisse: Aikido-Systematik

Aikido Sanshinkai (合気道 三心会)

Genkikai wird als Ergänzung zum Aikido unterrichtet und praktiziert, als Hilfe, um eine gute Gesundheit zu erhalten. Der Ausdruck *Sanshinkai* bedeutet, dass drei Künste im *Dojo* unterrichtet werden: Aikido, *kashima shinden jikishinkageryu* (鹿島 神傳 直心影 流) *hojo no kata* (法定 之 形) und *genkikai* (元気会). *Hojo* und *genkikai* werden unterrichtet, um den Schülern zu helfen effizientere Fortschritte im Aikido zu machen. Diese drei Künste bilden ein dreifüssiger Hocker. Ein grosser und solider Fuss für Aikido, welcher von den anderen beiden stabilisierenden Füßen, *hojo* und *genkikai*, im Gleichgewicht gehalten wird. Wer die Mysterien und das Genie der Lehre von Sensei Ikeda ergründen will, muss *hojo* und *genkikai* gründlich studieren und praktizieren. Dies ist der Grund, weshalb diese schrittweise in die Prüfungsprogramme aufgenommen sind, ab dem 3. Kyù für *hojo* und ab dem 1. Kyù für *genkikai*.

Die Atmung (Kokyu 呼吸)

Die Atemübungen sind von ausschlaggebender Wichtigkeit zu Beginn jedweder Praktik, handelt es sich um *genkikai*, Aikido oder jeglicher anderer (Kampf-)Kunst. In *hojo* bestimmt die Atmung den Rhythmus der Handlungen völlig.

Die am Anfang eines Aikido-Trainings ausgeführten Atemübungen ermöglichen uns einen Übergang vom täglichen Leben ausserhalb des *Dojo* zum Training. Sie begünstigen die Rückkehr in sich selbst und stimulieren die Konzentrationsfähigkeit.

Atmen ist Leben. Unsere erste Handlung wenn wir bei der Geburt in dieses Leben kommen ist ein tiefes Einatmen, und die letzte, beim Tod des Körpers, ist ein tiefes Ausatmen. Dazwischen, unser ganzes Leben lang, atmen wir ein und aus. Symbolisch kann man sagen, dass jedes Einatmen eine kleine Geburt und jedes Ausatmen ein kleiner Tod ist. Die Kontrolle der Atmung ist der Schlüssel, welcher alle Türen öffnet, im Yoga, Aikido, *genkikai*, *hojo*, etc.

Ein anderer wesentlicher Punkt, beim Praktizieren ja nicht zu vernachlässigen, ist die Visualisierung. Alle Atemübungen, welche in unserer Schule praktiziert werden, verlieren ihre wohltätige "Kräfte", wenn man diese ohne Visualisierung realisiert. Jedes Lernen oder Training besteht aus folgenden Etappen :

- Atmung (Reinigung),
- Konzentration,
- Visualisierung,
- Meditation.

Eine Faustregel gilt, für alle Formen der Atmung, das Einatmen sollte immer weniger lang als das Ausatmen dauern.

Die verschiedenen Atmungsformen, welche oft im Aikido praktiziert werden, sind in der Tabelle 1 aufgeführt.

Form der Atmung	Symbolik	Entsprechende Aikido-Technik
Su no kokyu	Ursprung	Furizuki kokyunage
Yo no te kokyu	Yang	Tenchinage
In no te kokyu	Yin	Genkei kokyunage
Kimussubi no te kokyu	Das Ganze	Uchi kaiten nage
AUN no kokyu	Vereinigung	Ikkyo (Prinzip)
Mizu no kokyu	Element Wasser	Ikkyo Ura
Tsu no kokyu	Element Erde	Kotegaeshi
Kaze no kokyu	Element Luft oder Wind	Iriminage
Hi no kokyu	Element Feuer	Shihonage
Die <i>Kokyu soren</i> Uebungen	<i>Reinigung</i>	<i>Aikido !</i>

Tabelle 1: Entsprechung und Symbolik der verschiedenen Atmungsformen.

Detaillierte Beschreibung von all diesen Atmungsformen sowie deren Symbolik und die begleitenden Visualisierungen findet man im Buch "*Regenerative Gymnastik Genkikai*" von Eric Graf.

Die *tantien*

Die *tantien* (*tanden*⁴ 丹田 auf Japanisch, *dantian* auf Chinesisch) sind energetische Zentren, jedoch zu unterscheiden von den Hauptchakras ; allerdings können die ersten drei Chakras den unteren *tantien*, das vierte und das fünfte Chakra den mittleren *tantien* und das sechste und siebte Chakra den oberen *tantien* entsprechen.

Man zählt so viele (sekundäre) *tantien*, wie der Körper Zellen hat.

Die Haupt-*tantien* sind energetische Zentren, welche sich in der Mitte der vorderen und hinteren Körperoberfläche befinden. Das untere *tantien* reflektiert die Verbindung zwischen dem Bewusstsein und dem physischen Körper, das mittlere *tantien* reflektiert die Verbindung des Bewusstseins mit der Seele während des obere *tantien* die Verbindung zwischen Bewusstsein und dem Geist reflektiert. Durch Meditation und somit auch durch das Praktizieren von Aikido wollen wir die *tantien* entwickeln, um sich jenseits der Anhänglichkeit zum physischen Körper hinaus zu entwickeln.

Standort der Haupt-*tantien*:

- Das Erste, das untere *tantien*, auch bekannt unter dem Namen *seika tanden* 脐下丹田 oder auch unter *kikai tanden* 气海丹田, befindet sich drei Fingerbreiten unterhalb des Bauchnabels und stimmt mit dem *hara* 腹 überein;
- das Zweite, das mittlere *tantien* oder *chudan tanden* 中段丹田, ist auf der Höhe des Solar Plexus (Brustbein) zu finden;
- das Dritte, das obere *tantien* oder *jodan tanden* 上段丹田, befindet sich auf der Höhe des dritten Auges.

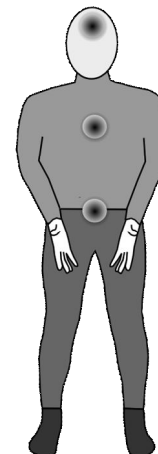


Abbildung 1: Standort der Haupt-*tantien*.

Tori fune undo: die Aktivierung der *tantien*

Im Aikido wird die erste Bewegungsserie von *tori fune undo* (siehe 6. Kyù) von „HEI-HOO“ *kiai* begleitet („HEI“ währenddem man die Hände nach vorne wirft, „HOO“ währenddem die Hände bis zu den Hüften zurückgezogen werden). Auf diese Art werden das obere *tantien* (das mit den Resonanz-Niveaus „iii“ und „eee“ übereinstimmt) und das untere *tantien* (das mit den Resonanz-Niveaus „uuu“, „mhh“ oder „ooo“ übereinstimmt) aktiviert und in einer gewissen Weise verbunden. Man beendet das Rudern mit „HEII“.

Anschliessend, die Händflächen gegeneindergedrückt (*gassho*), bewegen sich die Hände zum Himmel über den Kopf, berühren die Schädeldecke, und bewegen sich wieder nach oben, der Kopf nach hinten gekippt. Die Hände befinden sich dann in der Vertikalen über dem dritten Auge (oberes *tantien*), dann bewegen sie sich wieder nach unten vor der Kehle und fallen um in Richtung des *hara* (unteres *tantien*) vertikal zu oszillieren (*furitama*). Durch die Stösse des *furitama* vibriert der ganze Körper bis zu den Fersen (leicht nach vorne gebeugt) und man verteilt auf diese Art die im Unterkörper (unteres *tantien*) durch die *kiai* „HOO“ angestaute Energie im ganzen Körper. Von diesem Gesichtspunkt aus, kann die ganze Übung als Aufwärmen des Körpers betrachtet werden. Es kann auch vermerkt werden, dass *furitama* von verschiedenen Mönchen praktiziert wird, um die sexuelle Lust zu vertreiben.

Der zweite Teil von *tori fune* wird von den *kiai* „HEI-SAA“ begleitet („HEI“ währenddem man die Hände nach vorne wirft, „SAA“ währenddem die Hände bis zu den Hüften zurückgezogen werden). Auf diese Art werden das obere *tantien* (stimmt mit den Resonanz-Niveaus „iii“ und „eee“ überein) und das mittlere *tantien* (stimmt mit den Resonanz-Niveaus „ooo“ oder „aaa“ überein) aktiviert und in einer gewissen Weise verbunden. Man beendet das Rudern mit „HEII“.

Danach, Handflächen zuerst Richtung Erde gerichtet, bewegen sich die Hände nach oben vor das Solar Plexus (mittleres *tantien*) wo sie sich in *gassho* falten und können sogar bis auf die Höhe des dritten Auges (oberes *tantien*) weiter nach oben geführt werden. Sie bewegen sich danach wieder nach unten bis zum Herzen (mittleres *tantien*) um dort dann diagonal zu seiner Richtung zu oszillieren (*furitama*). Durch die Stösse des *furitama* vibriert der ganze Körper bis zu den Fersen (leicht nach

⁴ Buchstäblich Zinnoberfeld. Cinnabarit, im deutschen Sprachraum auch als Zinnober bekannt, ist der meist verbreitete und benutzte Quecksilbererz. In den letzten Jahrtausenden wurde der reine Zinnober aus den Vorkommen zur Pigmentierung genutzt, nach Förderung aus einer puren Ader, oder um das darin enthaltene Quecksilber mittels thermischer Zersetzung zu gewinnen. Die Taoisten benutzten Zinnober als Droge um einen Zustand von Seligkeit zu erreichen. Zinnober galt als die wirkungsvollste natürliche Substanz, um unsterblich zu werden, oder zumindest das Leben und die Jugend zu verlängern.

hinten gebeugt) und man verteilt die im mittleren *tantien* durch die *kiai* „SAA“ angestaute Energie im ganzen Körper.

Der dritte Teil von *tori fune* (wahlfrei) wird von den *kiai* „HEI-HEI“ begleitet. So wird das obere *tantien* aktiviert.

Nach diesen Ruderbewegungen faltet man die Hände über dem Kopf in die Position *gassho* und bewegt sie dann gerade nach unten (Achse Himmel-Erde, die sieben Chakras werden verbunden) um wiederum die Bewegung *furitama* auszuführen (Körper wird gerade gehalten, weder nach vorne noch nach hinten gebeugt).

Nach dieser rituellen Übung ist man zentriert, hier und jetzt, bereit zu praktizieren.