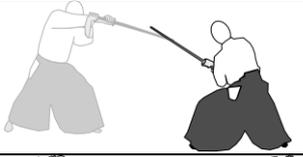
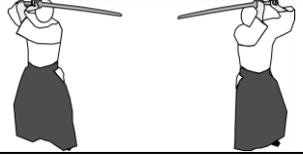


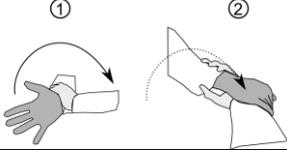
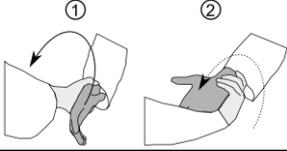
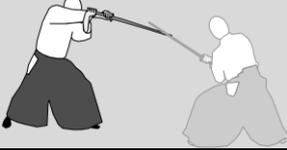
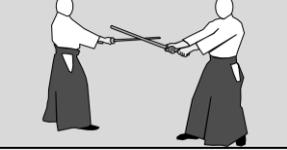
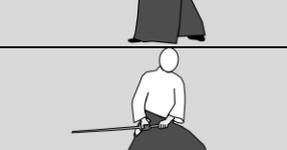
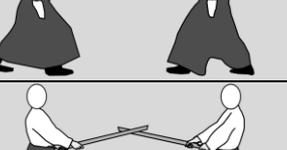
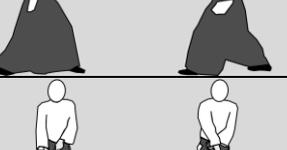
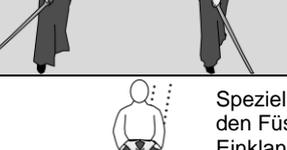
Prüfungsprogramm 3. KYÛ

Prüfungsbedingungen:

- ✓ Nach bestandener Prüfung zum 4. Kyû, 8 Monate Training in einem Rhythmus von mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche
- ✓ Beherrschen des theoretischen und geistigen Inhalts sowie der Techniken vom 6., 5. und 4. Kyû
- ✓ Zustimmung des technischen Leiters der Schule

Die zwischen Anführungszeichen „...“ stehenden Ausdrücke sind direkte Übersetzungen aus der japanischen Sprache.

Verhaltensregeln (Fortsetzung)	<i>Etikette / Regeln im Umgang mit den Waffen:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Ergreifen der Waffe (Jo, Bokken, Hojo, Tanto, ...) wird Diese mit einer leichten Verneigung Richtung der Kamiza gegrüsst. Das gleiche Prozedere wird beim Versorgen der Waffe angewendet. • In der Sitzposition Seiza wird die Waffe auf die rechte Seite gelegt (Ausnahme: Der Hojo-Bokken und der Shinai werden auf die linke Seite gelegt) (Klinge gegen sich gerichtet) und so, dass sich das Ende des Griffs auf der gleichen Höhe mit den Knien befindet. • Muss die Waffe am Rande der Tatami hingelegt werden, sind folgende Regeln zu beachten: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Keine Waffe, ausser jene des Trainers, wird am Fusse der Kamiza hingelegt. ✓ Die Spitzen der Schwerter, Messer oder andere spitze Waffen, welche am Rande der Tatami hingelegt werden, zeigen nie in die Richtung der Kamiza und die Schneide zeigt immer nach aussen hin. ✓ Die Spitzen der Waffen, welche am Rande der Tatami genau gegenüber der Kamiza hingelegt werden, zeigen immer in die seitliche Richtung der Tatami. ✓ Man steigt nie über eine Waffe hinweg. Entweder umgeht man Diese oder man nimmt sie auf, grüsst, geht vorbei und legt sie wieder hin. 	
Begriffe, zu wissen und zu verstehen	bakken	„Ziehen des Schwertes“
	no ken	„das Schwert in die Scheide stecken“
	migi	„rechts“
	hidari	„links“
	uchidachi	Rolle des „Vaters“ in den Hojo-katas
	shidachi	Rolle des „Sohnes“ in den Hojo-katas
	haru no tachi	„Schwert des Frühlings“
	tai atari	„Bodycheck“
Suburis („Übungen“) Mit den Waffen Bokken und Jo	Schnitt shomen uchi	Vertikaler Schnitt nach unten bis Niveau Chudan
	Schnitt kiri oroshi	Vertikaler Schnitt bis ganz nach unten Niveau Gedan
	Schnitt yokomen uchi	Diagonaler Schnitt auf Niveau Jodan
	Schnitt kessagiri	Diagonal gekreuzter Schnitt von Hasso nach Gedan
	Parieren ikkyo	 Aehnliche Bewegung wie Ikkyo Omote
	Parieren uke nagashi	 Kopf schützen, Spitze zeigt in Richtung des Partners, tai sabaki: Tenshin
	Angriff tsuki	stechen: Bokken und Jo, Chudan und Jodan

	Bewegung Makiotoshi		Shimohanen (Die Zeichnung links ist auf den Angriff Katate Tori Gyaku Hanmi)
	Bewegung Tekubigaeshi		Kamihanen (Die Zeichnung links ist auf den Angriff Katate Tori Gyaku Hanmi)
Kamae („Positionen“) Mit den Waffen Bokken, Jo und Hojo	Tenchinage		Position Spitze zeigt nach vorne, Hände höher als die Spitze
	Genkei Kokyu Nage		Position Spitze nach vorne, Hände tiefer als die Spitze
	Jodan no Kamae		Position Waffe über dem Kopf
	Waki Gamae		Position Yang, Waffe horizontal, Spitze nach hinten; migi, hidari
	Hasso Kamae		Position Yin; Waffe auf Schläfenhöhe; migi, hidari
	Chudan no Kamae (oder Seigan Spitze Richtung dritte Auge)		Position Waffe nach vorne, die Spitze Richtung Kehle des Partners
	Naname oder Gedan no Kamae		Position Waffe diagonal nach unten; migi, hidari
Spezielle Bewegungen in Hojo	Unpō		Spezielle Art zu laufen, mit den Füßen parallel im Einklang mit der Atmung, der Blick geradeaus, tief in den Knien, beide offenen Hände umfassen das Zentrum (Hara)

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	Nikyo Omote / Ura	Für Ura: Ueber Hijikime Osae	
	3	Iriminage	bis Osae	
Katatetori Gyakuhanmi	4	Shihonage	Hanmi Hantachi: 2 Formen: 1. Tori bleibt in Suwari Waza, 2. Tori erhebt sich nach dem Angriff	
TACHIWAZA			„Übung im Stehen“	
Shomenuchi Kiawase	5	Iriminage	Basis und Variation	
	6	Kotegaeshi		
	7	Sumiotoshi	Basis (mit Atemi)	
	8	Aikigoshi		
	9	Shihonage	Eintreten mit Gegenangriff Yokomen uchi	
	10	Udekimenage		
	11	Uchikaitennage	Eintreten Irimi Tenkan, wie bei Sumiotoshi	
12	Ikkyo Ura	Kakarigeiko (3 Uke): gyaku!		
Katatetori Aihanmi	13	Ikkyo Omote / Ura	Omote: Eintreten mit kleinem Tenkan Tenshin Ura: Irimi Tenkan	
	14	Nikyo Omote / Ura		
	15	Sankyo Omote / Ura	Omote: Eintreten mit kleinem Tenkan Tenshin, Ura: Irimi avec coupe Kiri Oroshi	
	16	Shihonage	Jodan Kuzushi! 1. Direkt, 2. Tenkan Tenshin (Shimohanen und Kamihanen), 3. Irimi Tenkan Tenshin	
	17	Uchikaitensankyo	Irimi Tenkan Sabaki	
Katatetori Gyakuhanmi	18	Uchikaitensankyo	Tenkan Sabaki, Chudan Yang befreien → Sankyo fassen	
Ryotetori	19	Shihogirikokyunage	Eintreten mit Irimi Tenkan Sabaki	
	20	Torifunekokyunage	Eintreten mit Irimi Tenkan Sabaki, 2 Formen	
Katate Ryotetori	21	Genkeikokyunage	Tanren Tenkan Sabaki	
	22	Kiritoshi	Kigata: 1. Chudan Yin Omote anbieten, Irimi Tenkan 2. Chudan Yang Ura anbieten, Tenkan	
	23	Maeotoshi	Ushiro Ashi Tenkan: 1. Jodan Yang Omote anbieten 2. Chudan yin ura (tai no henko) anbieten	
	24	Hikiotoshi	Mae Ashi Tenkan: 1. Chudan Yang Omote anbieten 2. Chudan Yang Ura anbieten	
	25	Kotegaeshi	Kigata, Irimi Tenkan, Chudan Yin Omote anbieten	
Ushiro Ryotetori	26	Tenchinage	Eintreten mit Mae Ashi Tenshin: auf die erste und die zweite Hand (Tate Ichi Monji)	
	27	Genkeikokyunage		
Katatori Menuchi	28	Iriminage	Tenkan Sabaki: 1. Shimohanen Kata no Te 2. Kamihanen Uchi no Te	
	29	Ikkyo (Omote)		
Yokomenuchi	30	Kotegaeshi	Eintreten mit Ushiro Ashi Irimi Tenkan Kiriroschi Sankakutai	Basis und Variation
	31	Ikkyo		
	32	Ipponseoi		

Buki waza „Waffen“	Katas¹	Erklärende Bemerkungen, theoretische Elemente
Kumi tachi		„Arbeit mit Bokken“
1	Ichi no tachi	„Vater“ und „Sohn“
2	Ni no tachi	
Kumi jo		„Arbeit mit Jo“
3	1. Kata von Sensei Ikeda	Kata Omote
4	2. Kata von Sensei Ikeda	Kata Ura
5	3. Kata von Sensei Ikeda	Kata Hiki Otoshi
6	4. Kata von Sensei Ikeda	Kata Mae Otoshi
Hojo		Aus Kashima Shinden Jikishinkage-ryū
7	haru no tachi	„Vater“ und „Sohn“ ²

Theoretische Kenntnisse: Aikido-Systematik

Tabelle 1: Kumi Jo, Kata 1 von Sensei Ikeda (Omote)

	Bewegung der Kata	Tai / Ashi Sabaki	Entspricht dem Eintreten Basistechnik auf Angriff Kiawase	Entspricht den Techniken Otoshi auf Angriff Katate Ryote Tori	Die ganze Kata entspricht
1	Tsuki	Mae Ashi tenkan linear, Kaiten	Iriminage	Hiki Otoshi Omote	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uchi Kaiten Nage auf Gyakuhanmi ○ Iriminage auf Kiawase ○ Kimussubi no Te Kokyu
2	Uke Nagashi	Irimi	Ikkyo Ura	-	
3	Kiri Oroshi	(Ushiro Ashi) Tenkan	Kotegaeshi	Mae Otoshi Omote	
4	Shomen Uchi	Irimi	shiho nage	-	
5	Zurück auf Position Chudan	Mae Okuri Ashi oder Mae Tsugi Ashi	-	-	

Tabelle 2: Kumi Jo, Kata 2 von Sensei Ikeda (Ura)

	Bewegung der Kata	Tai / Ashi Sabaki	Entspricht den Techniken Otoshi auf Angriff Katate Ryote Tori	Die ganze Kata entspricht
1	Tsuki	(Ushiro Ashi) Tenkan, Mae Okuri Ashi	Mae Otoshi Ura	<ul style="list-style-type: none"> ○ Soto Kaiten Nage auf Gyakuhanmi
2	Uke Nagashi	Irimi	-	
3	Tsuki (Jodan)	Mae Ashi Tenkan, Kaiten	Hiki Otoshi Ura	
4	Shomen Uchi	Irimi	-	
5	Zurück auf Position Chudan	Mae Okuri Ashi oder Mae Tsugi Ashi	-	

Die 3. Kata besteht aus dem ersten Teil der 1. Kata (Bewegungen 1 + 2) und aus dem zweiten Teil der 2. Kata (Bewegungen 3 + 4 + 5). Die 4. Kata besteht aus dem ersten Teil der 2. Kata (Bewegungen 1 + 2) und dem zweiten Teil aus der 1. Kata (Bewegungen 3 + 4 + 5).

Tabelle 3: Entsprechungen

Element	„Otoshi“	Grundprinzipien
Wasser	Mae Otoshi	Ikkyo / Sumiotoshi
Erde	Hiki Otoshi	Nikyo / Kotegaeshi
Luft	Kiri Otoshi	Sankyo / Iriminage
Feuer	Kaiten Otoshi	Yonkyo / Shihonage

¹ Diese verschiedenen an der Prüfung verlangten Katas sind in allen Positionen und Details in einem Buch beschrieben. Dieser kann im *Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel* 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 heruntergeladen werden.