

Aikido Prüfungsordnung (Ki No Kenkyukai Association Internationale)

Shokyu Ki-Prüfung

1. Stehen mit den Armen nach oben / unten
(Linien entlang der Körperseiten spüren von den Fingerspitzen bis zu den Fußsohlen)
2. Arm wagerecht halten, Handfläche nach unten, Test am Oberarm als Teil der Schulter
3. Sitzen im Seiza / Schneidersitz mit Armen nach oben / unten / auf den Oberschenkeln (ruhiger Geist)
4. Sitzen und Stehen (ruhiger Geist)
5. Ki-Atemübung (ruhiger Geist)

5. Kyu Aikidoprüfung

Hitori Waza

1. Udefuri Waza
2. Udefuri Choyaku Waza
3. Tenkan Waza
4. Sayu Waza
5. Sayu Choyaku Waza
6. Ushiro Ukemi Waza
7. Zempo Kaiten Waza

Kumi Waza

1. Katate Kosadori Kokyunage
2. Katatedori Ryotemochi Kokyunage Tobikomi
3. Katatedori Tenkan Kokyunage
4. Katatedori Ikyo Irimi
5. Zagi Ryotedoru Kokyunage Irimi

4. Kyu Aikidoprüfung

Hitori Waza

1. Ikkyo Waza
2. Zengo Waza
3. Happo Waza
4. Zenshin Koshin Waza
5. Zenshin Koshin Choyaku Waza

Kumi Waza

1. Katatedori Shihonage (irimi / tenkan)
2. Yokomen Uchi Shihonage (irimi / tenkan)
3. Katadori Ikkyo (irimi / tenkan)
4. Katatedori Ryotemochi Kokyunage Enundo
5. Shomen Uchi Koteoroshi
6. Muna Tsuki Koteoroshi

Chukyu Ki-Prüfung

Wie der Shokyu-Test, hinzu kommt Kenko Taiso (frühere 3 Minutenübung), der Lehrer zählt

1. Oberkörper drehen nach links und rechts, je 2mal, Becken fixieren, schwingende Arme (Dehnung der Bänder im Brustbereich)
2. Den Rumpf nach beiden Seiten beugen, je 2 mal
3. Nach vorne und hinten beugen, je 2mal
4. Schulterblatt Übung, links, rechts, je 2mal
Konzentration nach vorn **und** nach hinten
5. Den Kopf nach vorne und hinten beugen, je 2 mal
6. Den Kopf nach beiden Seiten drehen, je 2mal
7. Beugen des Kopfes nach beiden Seiten, je 2mal
8. Knieübung, 2mal nach unten, auf die Zehenspitzen und von dort 2mal nach unten
9. Die Knie dehnen, strecken, je 2mal
10. Beide Arme vertikal schwingen und dabei in die Knie gehen, Konzentration auf den unteren Schwingungspunkt, Fliehkraft nach außen

3. Kyu Aikidoprüfung

Hitori Waza

1. Nikkyo Waza
2. Koteoroshi Waza
3. Sankyo Waza
4. Funakogi Waza
5. Ushirotori Waza

Kumi Waza

1. Katadori Nikyo (irimi / tenkan)
2. Katate Kosadori Makikaeshi
3. Ryotedoru Kokyunage
4. Katatedori Kokyunage irimi
5. Munatsuki Ikkyo
6. Munatsuki Zempo Waza
7. Yokomenuchi Kokyunage
8. Shomenuchi Kokyunage
9. Ushirotekubitori Kokyunage Uragaeshi
10. Ushirotekubitori Zempo Waza
11. Ushirotori Kokyunage

2. Kyu Aikidoprüfung

Hitori Waza

1. Kaho Tekubi Kosa Waza
2. Joho Tekubi Kosa Waza
3. Ushiro Tekubitori Zenshin Waza
4. Ushiro Tekubitori Koshin Waza

Kumi Waza

1. Katadori Sankyo (irimi / tenkan)
2. Katate Kosadori Kirikaeshi
3. Ryotedori Tenchinage (irimi / tenkan)
4. Ryotedori Kokyunage
5. Ushiro Tekubitori Ikkyo
6. Ushiro Tekubitori Koteoroshi
7. Ushiro Tekubitori Kubijime Sankyo (beide Seiten)
8. Katatedori Ryotemochi Kokyunage (irimi / tenkan)
9. Shomenuchi Ikkyo (irimi / tenkan)
10. Yokomenuchi Zemponage
11. Zagi Ryotedori Kokyunage (3 Techniken)

Jokyu Ki-Prüfung

Wie Chukyu, außerdem:

7. Schneidersitz a) Prüfer schiebt von hinten, b) Prüfer hebt ein Knie an
8. Arm ausstrecken mit der Handfläche nach unten
9. Nach hinten beugen
10. Sich bücken (Beine durchgestreckt, Arme hängen hinunter)
11. Unhebbarer Körper

Kenko Taiso Übung , wie beim Chukyu, Prüfling zählt selbst

1. Kyu Aikidoprüfung

Hitori Waza

1. Shikko

Kumi Waza

1. Katadori Yonkyo (irimi / tenkan)
2. Yokomenuchi Koteoroshi (irimi / tenkan)
3. Shomenuchi Zemponage
4. Katatedori Kaitennage (irimi / tenkan)
5. Munatsuki Kaitennage
6. Katatedori Ryotemochi Zemponage (3 Techniken)
7. Ryotedori Zemponage (3 Techniken)
8. Ushiro Ryokatadori Kokyunage (3 Techniken)
9. Zagi Handachi Shomenuchi Kokyunage
10. Zagi Handachi Munatsuki Koteoroshi
11. Zagi Handachi Yokomenuchi Zemponage

Shoden Ki-Prüfung

In Ergänzung zu allen Chukyu und Jokyu Tests kommt:

12. Sich nach hinten lehnen
13. Sich nach vorne lehnen
14. Auf einem Bein stehen und eine Hand ausstrecken
15. Beide Hände halten
16. Vorwärts gehen, während von hinten gehalten wird
17. Schneidersitz

Kenko Taiso Übung (wie Jokyu Prüfung, alle Übungen müssen im richtigen Rhythmus gezählt werden)

Shodan Aikidoprüfung

Hitori Waza

Shikko

Kumi Waza

1. Katatedori 6 Techniken
2. Katatedori Ryotemochi 6 Techniken
3. Yokomenuchi 6 Techniken
4. Ushirodori 6 Techniken (einschließlich Ushirotekubitori, Kubishime)
5. Suwariwaza 6 Techniken
6. Tantodori alle Techniken
7. Taigi Nr. 25
8. Taigi Nr. 27
9. Yoningake