



Prüfungsprogramm Dan-Grade

Rev. 01.01.2020

Ergänzende Erklärungen zum nachfolgenden Prüfungsprogramm

An der Prüfung sollen die Techniken primär als Basisform (Kihon waza) vorgezeigt werden, wie sie von den Lehrern der CAA und insbesondere den Mitgliedern des Prüfungskomitees Aikido Sursee unterrichtet werden.

Das bedeutet, dass die Bewegung in einer kontrollierten, deutlich ersichtlichen Form ausgeführt wird, die sich praktisch jederzeit stoppen lässt. Die Ausführung soll sich durch einen klaren Beginn wie durch ein klares Ende (Zanshin) auszeichnen.

Die Griffe sollen präzise sein, die Atemi konsequent durchgeführt werden.

Die Basisausführung ist mehr oder weniger statisch. Die KandidatInnen sollen sich der Angriffssituation stellen und zeigen, dass sie das Problem lösen können.

Es sollen keine Übungs- oder Schulungsformen gezeigt werden (Vorübungen, Hilfestellungen, halbausgeführte Techniken, etc.).

Es wird primär die Arbeit als Tori (Technik ausführende Person), aber auch die als Uke (angreifende Person, die Falltechnik ausführende Person) beurteilt.

Bei Unklarheiten zu Unterscheidungen, zu den verlangten Formen sollen die Lehrer und Lehrerinnen, insbesondere die Prüfungsexperten kontaktiert werden.

Prüfung 1. Dan (Modifizierte Version 2017 von CAA Feb. 2019) 200 Stunden Training, 1 Jahr seit 1. Kyu

Begrüßung:	Shomen/Sensei/Uke
Suwari Waza	
1. Yokomenuchi	Ikkyo bis Yonkyo
1. Shomen uchi	
1. Kata dori	
Tachiwaza	
1. Kata dori	Ikkyo bis Yonkyo
1. Yokomen uchi	
1. Ushiro ryote dori	
1. Shomen uchi	
2. Chudan tsuki	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Kaiten nage
3. Shomen uchi	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Kaiten nage
4. Yokomen uchi	Iriminage
	Kote gaeshi
	Kaiten nage
	Gokyo
Variationen	5 Techniken pro Angriff
1. Katate dori	
1. Ryote dori	
1. Morote dori	
1. Kata dori menuchi	
1. Ushiro ryote dori	
1. Ushiro ryokata dori	
1. Koshi nage	
Hanmi Handachi	
1. Katate dori	Shihonage
2. Ryotedori	Shihonage
3. Shomen uchi	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Kaiten nage
4. Tsuki	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Kaiten nage
5. Ushiro waza	5 Techniken
Bukiwaza Tanto Dori	
1. Tsuki	
2. Shomen uchi	
3. Yokomen uchi	
4. Schneiden	
5. Tanto auf Brust	
6. Tanto im Nacken	
Ken Suburi	Alle von 1-7
Jo Suburi	Alle von 1-20
Ken Awaze	Alle
Jiyu Waza	Eine Person, alle Angriffe
Randori	3 Personen
Suwari Waza	Kokyu Ho
Begrüßung	Uke/Sensei/Shomen

Prüfung 2. Dan (Modifizierte Version 2017 von CAA Feb. 2019) 360 Stunden Training, 2 Jahr seit Shodan

Begrüßung:	Shomen/Sensei/Uke
Suwari Waza	
1. Yokomenuchi	Ikkyo bis Yonkyo
1. Shomen uchi	
1. Kata dori	
Tachiwaza	
1. Kata dori	Ikkyo bis Yonkyo
1. Yokomen uchi	
1. Ushiro ryote dori	
1. Shomen uchi	
2. Chudan tsuki	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Kaiten nage
3. Shomen uchi	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Kaiten nage
4. Yokomen uchi	Iriminage
	Kote gaeshi
	Kaiten nage
	Gokyo
Variationen	5 Techniken pro Angriff
1. Katate dori	
1. Ryote dori	
1. Morote dori	
1. Kata dori menuchi	
1. Ushiro ryote dori	
1. Ushiro ryokata dori	
1. Koshi nage	
Kaeshi Waza	Diverse
Hanmi Handachi	
1. Katate dori	Shihonage
2. Ryotedori	Shihonage
3. Shomen uchi	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Kaiten nage
4. Tsuki	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Kaiten nage
5. Ushiro waza	5 Techniken
Bukiwaza	
1. Tachi dori	Diverse
2. Jo dori	Diverse
San ju ichi no jo	31 Jo Kata
Ju san no jo	13 Jo Kata
Jiyu Waza	Eine Person, alle Angriffe
Randori	3 Personen
Suwari Waza	Kokyu Ho
Begrüßung	Uke/Sensei/Shomen