

Shin Shin Toitsu Aikido

Prüfungskriterien

Hitori Waza

Kumi Waza

Shokyu (mind. 4 Monate Praxis)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Stehen 2. Unbeugsamer Arm 3. Arm ausstrecken m. Gewicht an d. Unterseite 4. Sitzen im Seiza 5. Hinsetzen und aufstehen 6. Atemübung 	
---	--

hi - eine(r)
kumi - Paar

kyu - Grad
seiza - Kniesitz

sho - erste(r)
tori - Person

waza - Übung

5. Kyu (mind. 4 Monate Praxis nach Shokyu)

<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katate Kosadori Kokyunage 2. Katatedori Tenkan Kokyunage 3. Katatedori Ryotemochi Kokyunage Tobikomi 4. Katatedori Ikkyo irimi 5. Zagi Ryotedori Kokyunage irimi
--	---

choyaku - Sprung
dori (tori) - fassen
furi - (aus)schütteln
ikkyo - erste Form
irimi - eintreten
kaiten - Drehung

katate - (eine) Hand
kokyu - Atem
kosa - über Kreuz
mochi - halten
nage - Wurf
ryo - beide

sayu - links und rechts
te - Hand
tenkan - drehen
tobikomi - hineinspringen
ude - Arm
ukemi - Angreifer

ushiro - hinten
zagi - Sitz
zempo - nach vorne

4. Kyu (mind. 4 Monate Praxis nach 5. Kyu)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Ikkyo waza 2. Zengo waza 3. Happo waza 4. Zenshin Koshin waza 5. Zenshin Koshin Choyaku waza 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katadori Ikkyo (irimi/tenkan) 2. Munatsuki Koteoroshi 3. Katatedori Shihonage (irimi/tenkan) 4. Yokomenuchi Shihonage (irimi/tenkan) 5. Katatedori Ryotemochi Kokyunage 6. Shomenuchi Koteoroshi
---	--

happo - acht Richtungen
ho - Richtung
kata - Schulter
koshin - nach hinten

kote - Unterarm
men - Kopf
muna - Brust
oroshi - nach unten bringen

shi - vier
shomen - Vorderkopf
tsuki - Stoß
uchi - Schlag

yoko - seitlich
yokomen - Kopfseite
zengo - vor & zurück
zenshin - nach vorne

Chukyu (mind. 4 Monate Praxis nach 4. Kyu)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Stehen 2. Unbeugsamer Arm 3. Arm ausstrecken m. Gewicht an d. Unterseite 4. Sitzen im Seiza 5. Hinsetzen und aufstehen 6. Atemübung <p style="margin-top: 10px;"> <i>· Der Meister gibt durch Zählen den Takt vor</i> <i>· Die Reihenfolge muß beachtet werden</i> <i>· Jede Übung vier mal vier Sätze</i> <i>· Bei Fehler des Prüflings ruft der Prüfer stopp und macht einen Ki-Test, sonst nicht</i> </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Körper durch Schwingen der Arme verdrehen 2. Körper zur Seite biegen 3. Nach vorn und hinten beugen 4. Schulterblatt-Übung 5. Kopf nach vor und hinten neigen 6. Kopf nach links und rechts drehen 7. Kopf zur Seite drehen 8. Knie-Übung 9. Knie dehnen 10. Armschwung-Übung 11. Beide Arme schwingen 12. Arme schwingen und Knie beugen
---	---

chu - mittel

Shin Shin Toitsu Aikido

Prüfungskriterien

Hitori Waza

Kumi Waza

3. Kyu (mind. 4 Monate Praxis nach Chukyu)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Funakogi waza 2. Nikkyo waza 3. Koteoroshi waza 4. Sankyo waza 5. Ushirotori waza 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katadori Nikkyo (irimi/tenkan) 2. Katate Kosadori Makikaeshi 3. Katatedori Kokyunage irimi 4. Munatsuki Ikkyo 5. Yokomenuchi Kokyunage 6. Shomenuchi Kokyunage 7. Ushirotori Kokyunage 8. Munatsuki Zemponage 9. Ryotedori Kokyunage (Griff loswerden) 10. Ushirotekubitori Kokyunage (Uragaeshi) 11. Ushirotekubitori Zemponage
<p>funa - Boot kaeshi (gaeshi) - Konter kogi - rudern kubi - Hals</p>	<p>makikaeshi - Rückzieher ni - zwei nikkyo - zweite Form san - drei</p>
	<p>sankyo - dritte Form tekubi - Handgelenk tori (dori) - fassen ura - hinten, Rückseite</p>
	<p>uragaeshi - nach hinten zurück</p>

2. Kyu (mind. 4 Monate Praxis nach 3. Kyu)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaho Tekubi Kosa waza 2. Joho Tekubi Kosa waza 3. Ushiro Tekubitori zenshin waza 4. Ushiro Tekubitori koshin waza 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katadori Sankyo (irimi/tenkan) 2. Katate Kosadori Kirikaeshi 3. Ushiro Tekubitori Ikkyo 4. Ushiro Tekubitori Kubijime Sankyo (beidseitig) 5. Ushiro Tekubitori Koteoroshi 6. Ryotedori Tenchinage (irimi/tenkan) 7. Ryotedori Kokyunage 8. Katatedori Ryotemochi Kokyunage (irimi/tenkan) 9. Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenkan) 10. Zagi Ryotedori Kokyunage (drei Techniken) 11. Yokomenuchi Zemponage
<p>jime (shime) - würgen jo - obere(r)</p>	<p>ka - untere(r) kiri - schneiden</p>
	<p>tenchi - Himmel und Erde</p>

Jokyu (mind. 4 Monate Praxis nach 2. Kyu)

<p>Chukyu 1. - 6. plus: 7. Schneidersitz: a) Schieben von hinten b) an einem Knie anheben 8. Hand ausstrecken; gleichzeitig Druck am Handgelenk 9. Nach hinten beugen 10. Anhalten 11. Nicht-anhebbare Körper</p>	<p>Wie Chukyu, aber: · <i>Muß im Takt des Meisters bleiben; richtiger Rhythmus</i></p>
--	---

1. Kyu (mind. 4 Monate Praxis nach Jokyu)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Shikko 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katadori Yonkyo (irimi/tenkan) 2. Katatedori Ryotemochi Zemponage (drei Techniken) 3. Ryotedori Zemponage (drei Techniken) 4. Shomenuchi Zemponage 5. Munatsuki Kaitennage 6. Yokomenuchi Koteoroshi (irimi/tenkan) 7. Zagi Handachi Shomenuchi Kokyunage 8. Zagi Handachi Munatsuki Koteoroshi 9. Zagi Handachi Yokomenuchi Zemponage 10. Ushiro Ryokatadori Kokyunage (drei Techniken) 11. Katatedori Kaitennage (irimi/tenkan)
<p>dachi - stehend</p>	<p>han - halb</p>
	<p>shikko - auf den Knien gehen</p>
	<p>yon - vierte(r)</p>

Shin Shin Toitsu Aikido

Prüfungskriterien

Hitori Waza

Kumi Waza

Shoden (mind. 8 Monate Praxis nach 1. Kyu)

Jokyu 1. - 11. plus: 12. Rückwärts an einen Partner anlehnen 13. Eine Hand ausstrecken und ein Bein anheben 14. Beide Arme oben halten 15. Vorwärts gehen, während man festgehalten wird 16. Im Schneidersitz sitzen und von unten mit beiden Händen beide Hände des Meisters halten, während man an den Schultern geschoben wird	Wie Jokyu, aber: · Der Prüfling zählt den Takt
--	---

den - Verstehen

Shodan (mind. 8 Monate Praxis nach Shoden)

<ul style="list-style-type: none">· Katatedori, sechs Techniken· Katatedori Ryotemochi, sechs Techniken· Yokomenuchi, sechs Techniken· Ushirodori, sechs Techniken (inkl. Ushirotekubitori, Kubishime)· Suwariwaza, sechs Techniken· Tantodori, alle Techniken· Taigi 25, 27· Yoningake
--

dan - Grad
gake (kake) - Angriff

shime (jime) - würgen
suwari - im Sitzen

taigi - Einh. a. mehreren Techniken
tanto - Messer, Dolch

yonin - vier Personen

Chuden (mind. 1 Jahr Praxis nach Shodan)

Nidan (mind. 1 Jahr Praxis nach Chuden)

<ul style="list-style-type: none">· Ryotedori 6 techniques· Shomenuchi 6 techniques· Munatsuki 6 techniques· Ushiro Ryokatadori 6 techniques· Zagi Handachi 6 techniques· Bokkendori All techniques· Taigi 26, 28· Goningake

bokken - Holzsword

go - fünf

gonin - fünf Personen

Joden (mind. 2 Jahre Praxis nach Nidan)

Sandan (mind. 2 Jahre Praxis nach Joden)

· Taigi 3, 4, 7, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 22, 23

Okuden (mind. 2 Jahre Praxis nach Sandan)

oku - völlig

Yondan (mind. 2 Jahre Praxis nach Okuden)

<ul style="list-style-type: none">· Alle Hitoriwaza· Taigi 10, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
--

Godan (mind. 5 Jahre Praxis nach Yondan)

Rokudan (mind. 5 Jahre Praxis nach Godan)

roku - sechs

Nanadan (mind. 5 Jahre Praxis nach Rokudan)

nana - sieben

Hachidan (mind. 5 Jahre Praxis nach Nanadan)

hachi - acht

Shin Shin Toitsu Aikido

Vokabeln

bokken - Holzsword
choyaku - Sprung
chu - mittel
dachi - stehend
dan - Grad
den - Verstehen
dori (tori) - fassen
funa - Boot
furi - (aus)schütteln
gake (kake) - Angriff
go - fünf
gonin - fünf Personen
hachi - acht
han - halb
happo - acht Richtungen
hi - eine(r)
ho - Richtung
ikkyo - erste Form
irimi - eintreten
jime (shime) - würgen
jo - obere(r)
kaeshi (gaeshi) - Konter
kaiten - Drehung
kata - Schulter
katate - (eine) Hand
ka - untere(r)
kiri - schneiden
kogi - rudern

kokyu - Atem
kosa - über Kreuz
koshin - nach hinten
kote - Unterarm
kubi - Hals
kumi - Paar
kyu - Grad
makikaeshi - Rückzieher
men - Kopf
mochi - halten
muna - Brust
nage - Wurf
nana - sieben
nikkyo - zweite Form
ni - zwei
oku - völlig
oroshi - nach unten bringen
roku - sechs
ryo - beide
san - drei
sankyo - dritte Form
sayu - links und rechts
seiza - Kniesitz
shikko - auf den Knien gehen
shime (jime) - würgen
shi - vier
sho - erste(r)
shomen - Vorderkopf

suwari - im Sitzen
taigi - Einh. a. mehreren Techniken
tanto - Messer, Dolch
te - Hand
tekubi - Handgelenk
tenchi - Himmel und Erde
tenkan - drehen
tobikomi - hineinspringen
tori (dori) - fassen
tori - Person
tsuki - Stoß
uchi - Schlag
ude - Arm
ukemi - Angreifer
uragaeshi - nach hinten zurück
ura - hinten, Rückseite
ushiro - hinten
waza - Übung
yokomen - Kopfseite
yoko - seitlich
yonin - vier Personen
yon - vierte(r)
zagi - Sitz
zempo - nach vorne
zengo - vor & zurück
zenshin - nach vorne