

Examensprogramm SEISHINKAI AIKIDO

1. Dan, Grün-Blau

(Voraussetzung sind mindestens 100 Tage Praxis nach Grün)

Techniken:

Tachi waza

- | | |
|------------------------|---|
| ➤ Katate dori | Jiyu waza |
| ➤ Kata dori | Katame waza (Inneneingang) |
| ➤ Shomen uchi | Katame waza (Grunddynamik) |
| ➤ Yokomen uchi | Katame waza (seitl. Block + Inneneingang) |
| ➤ Chudan tsuki | Uchi kaiten nage / Koshi nage (Eingang Uchi kaiten) |
| ➤ Jodan tsuki | Koshi nage (Basis Ikkyo) / Shiho nage |
| ➤ Katate ryote dori | Katame waza (Laterale Form) |
| ➤ Kata dori men uchi | Katame waza (Laterale Form) / Shiho nage /
Ude kime nage |
| ➤ Ushiro ryote dori | Shiho nage / Ude kime nage |
| ➤ Ushiro ryo hiji dori | Katame waza / Kokyu nage |
| ➤ Mae geri | Irimi nage |

Suvari waza

- | | |
|----------------|--------------------------------|
| ➤ Kata dori | Katame waza |
| ➤ Shomen uchi | Katame waza (Grunddynamik) |
| ➤ Yokomen uchi | Katame waza (seitlicher Block) |

Hanmi handachi waza

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| ➤ Katate dori | Uchi kaiten nage / Soto kaiten nage |
| ➤ Shomen uchi | Ikkyo / Nikyo |

Jiyu waza

- Shomen uchi
- Yokomen uchi

Ken-Jutsu (optional)

- Suburi
- Kihon dachi

Jo-Jutsu (optional)

- Kata: Seigan atemi
- Stockführung: Jiyu waza

Thematik des 1. Dan:

- **Formale Kenntnis der Aiki-Formen bis zum 1. Dan**
- **Ken-Jutsu: Basis**
- **Jo-Jutsu: Basis**
- **Hervorgehobene Angriffe und Techniken:** Uchi kaiten nage / Soto kaiten nage / Koshi nage

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die **erforderliche Praxis** im Trainingsbuch nachweisen können.

Die Gebühr zur Passage zum **1. Dan beträgt 100.- €** und ist **vor der Passage** zusammen mit dem **Anmeldeformular** (www.seishinkai.org / Downloads) zu entrichten.

Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den **Aikido-Pass** eingetragen.