

Examensprogramm SEISHINKAI AIKIDO

1. Kyu, Grün

(Voraussetzung sind mindestens 80 Tage Praxis nach Orange-Grün)

Basisübungen:

- Mae ukemi hoch bei tenchi nage, irimi nage

Techniken:

Tachi waza

- Ai hanmi Uchi kaiten nage / Koshi nage (Eingang Uchi kaiten)
- Kata dori Katame waza (Inneneingang)
- Katate dori Katame waza (Inneneingang) / Koshi nage
- Shomen uchi Katame waza (Grunddynamik) / Shiho nage / Ude kime nage / Uchi kaiten nage
- Yokomen uchi Katame waza (seitl. Block + Inneneingang)
- Ryote dori Irimi nage
- Katate ryote dori Katame waza ("Bergform") / Kokyu nage / Shiho nage / Ude kime nage
- Kata dori men uchi Katame waza ("Bergform" dynamisch) Kote gaeshi / Kokyu nage
- Ushiro ryote dori Shiho nage / Irimi nage
- Chudan tsuki Kote gaeshi
- Jodan tsuki Ikkyo

Suwari waza

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

Hanmi handachi waza

- Katate dori Ikkyo/ Kokyu nage
- Shomen uchi Irimi nage

Jiyu waza

- Katate dori

Thematik des 1. Kyu:

- Katate + Kata dori: Katame waza Inneneingang
- Yokomen uchi: Katame waza (Basisform + innerer Eingang)
- Kata dori men uchi ("Bergform" dynamisch)
- Ai hanmi Dynamik : Chudan tsuki / Jodan tsuki
- Koshi nage

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

Die Gebühr zur Passage zum **1. Kyu beträgt 60.- €** 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.