

# Examensprogramm SEISHINKAI AIKIDO

## 2. Dan, Blau

(Voraussetzung sind mindestens 200 Tage Praxis nach Grün-Blau)

### Techniken:

#### **Tachi waza**

- |                        |   |
|------------------------|---|
| ➤ Ai hanmi             | Kokyu nage  |
| ➤ Shomen uchi          | Katame waza (Grunddynamik)                              |
| ➤ Yokomen uchi         | Katame waza (seitl. Block + Inneneingang)               |
| ➤ Chudan tsuki         | Katame waza (Basisform) / Soto kaiten nage / Irimi nage |
| ➤ Jodan tsuki          | Katame waza (Grunddynamik)/ Irimi nage                  |
| ➤ Ryote dori           | Kokyu nage / Koshi nage                                 |
| ➤ Katate ryote dori    | Juji garami / Koshi nage                                |
| ➤ Ushiro ryote dori    | Juji garami / Koshi nage / Naname irimi nage            |
| ➤ Ushiro ryo kata dori | Katame waza   |
| ➤ Ushiro eri dori      | Katame waza / Kote gaeshi / Shiho nage                  |
| ➤ Mae geri             | Ikkyo (über katate dori) / Ikkyo (über Men uchi)        |

#### **Suwari waza**

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| ➤ Kata dori    | Katame waza             |
| ➤ Shomen uchi  | Katame waza + Nage waza |
| ➤ Yokomen uchi | Katame waza + Nage waza |

#### **Hanmi handachi waza**

- |                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| ➤ Shomen uchi          | Uchi kaiten nage / Soto kaiten nage |
| ➤ Ushiro ryo kata dori | Ikkyo / Kokyu nage                  |

#### **Jiyu waza**

- Ryote dori
- Ushiro ryote dori

#### **Ken-Jutsu (optional)**

- Ura dachi

#### **Jo-Jutsu (optional)**

- |                        |   |
|------------------------|---|
| ➤ Jo nage:             | Jiyu waza (mit Seigan atemi)                                  |
| ➤ Jo dori gegen tsuki: | Ude kime nage / Shiho nage / Kote gaeshi / Irimi nage / Ikkyo |

### Thematik des 2. Dan:

- **Genauere Kenntnis der Aiki-Formen bis zum 2. Dan**
- **Jiyu waza: Ryote dori / Ushiro ryote dori**
- **Ken-Jutsu: Ura dachi**
- **Jo-Jutsu: Arbeiten mit Partner ohne Stock**
- **Hervorgehobene Angriffe und Techniken:** Ushiro ryo kata dori / Ushiro eri dori / Juji garami / Koshi nage / Mae geri

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

Die Gebühr zur Passage zum **2. Dan beträgt 200.- €** und ist **vor der Passage** zusammen mit dem **Anmeldeformular** ([www.seishinkai.org](http://www.seishinkai.org) / Downloads) zu entrichten.

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