

Examensprogramm SEISHINKAI AIKIDO

2. Kyu, Orange-Grün

(Voraussetzung sind 60 Tage Praxis nach Orange)

Basisübungen:

- Mae ukemi hoch bei Men uchi – shiho nage

Techniken:

Tachi waza

- Katate dori Ikkyo – Yonkyo (Basisform)
- Kata dori Ikkyo – Yonkyo (Basisform)
- Shomen uchi Ikkyo - Yonkyo (Grunddynamik) / Soto kaiten nage
- Yokomen uchi Ikkyo - Yonkyo (seitl. Block)/ Kote gaeshi
- Ryote dori Ikkyo - Yonkyo (Basisform)
- Katate ryote dori Ikkyo - Yonkyo / Kokyu ho
- Kata dori men uchi Ikkyo - Yonkyo ("Bergform" statisch)
- Ushiro ryote dori Ikkyo - Yonkyo / Kokyu nage / Kote gaeshi

Suwari waza

- Kata dori Ikkyo - Yonkyo
- Shomen uchi Ikkyo - Yonkyo
- Yokomen uchi Ikkyo - Yonkyo / Irimi nage

Hanmi handachi waza

- Katate dori Kokyu nage

Thematik des 2. Kyu:

- Tsugi ashi sicher im Ukemi bei ikkyo
- Katate dori: Katame waza (Basisform + innerer Eingang)
- Yokomen uchi: Katame waza (seitl. Block)
- Kata dori men uchi ("Bergform" aus dem Stand aufbauen)

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

Die Gebühr zur Passage zum **2. Kyu beträgt 50.- €** und ist **vor der Passage** zusammen mit dem **Anmeldeformular** ([www.seishinkai.org / Downloads](http://www.seishinkai.org/Downloads)) zu entrichten.

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