

Examensprogramm SEISHINKAI AIKIDO

3. Dan, Blau-Violett

(Voraussetzung sind mindestens 300 Tage Praxis nach Blau)

Techniken:

Tachi waza

- | | |
|------------------------|---|
| ➤ Kata dori | Katame waza (Inneneingang, äußere Führung; schweres Arbeiten) / Irimi nage / Shiho nage / Ude kime nage / Kote gaeshi |
| ➤ Muna dori | Shiho nage / Irimi nage |
| ➤ Chudan tsuki | Hiji kime osae / Shiho nage |
| ➤ Jodan tsuki | Hiji kime osae |
| ➤ Mae ryo kata | Kokyu nage / Koshi nage |
| ➤ Katate ryote dori | Kokyu ho / Koshi nage |
| ➤ Kata dori men uchi | Koshi nage / Shiho nage |
| ➤ Ushiro ryote dori | Sumi otoshi |
| ➤ Ushiro ryo kata dori | Aiki otoshi / Kokyu nage |
| ➤ Yoko geri | Soto kaiten nage (über Yokomen uchi) |

Hanmi handachi waza

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ➤ Ryote dori | Shiho nage / Kokyu nage |
| ➤ Ushiro ryo kata dori | Shiho nage |

Jiyu waza

- Katate ryote dori
- Kata dori men uchi

Randori

- Gegen zwei Angreifer

Ken-Jutsu (optional)

- Aishin kumi tachi

Jo-Jutsu (optional)

- 1. Serie und Applikationen für Chudan tsuki

Thematik des 3. Dan:

- **Schweres und genaues Arbeiten mit den Aiki-Formen bis zum 3. Dan**
- **Jiyu waza: Katate ryote dori / Kata dori men uchi**
- **Randori: gegen zwei**
- **Ken-Jutsu: Aishin kumi tachi**
- **Jo-Jutsu: 1. Serie und Applikationen für Chudan tsuki**
- **Hervorgehobene Angriffe und Techniken: Kata dori / Katate ryote dori / Kata dori men uchi / Hiji Kime osae / Koshi nage / Aiki otoshi**

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

Die Gebühr zur Passage zum **3. Dan beträgt 300.- €** 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.