

# Examensprogramm SEISHINKAI AIKIDO

## 3. Kyu, Orange

(Voraussetzung sind 50 Tage Praxis nach Gelb-Orange)

### Basisübungen:

- Mae ukemi hoch
- Tsugi ashi bei men uchi ikkyo

### Techniken:

#### **Tachi waza**

- Katate dori Ikkyo - Sankyo (Basisform) / Soto kaiten nage
- Kata dori Ikkyo - Sankyo (Basisform)
- Shomen uchi Ikkyo - Sankyo (noch in zwei Zeiten möglich) / Kote gaeshi
- Yokomen uchi Irimi nage / Shiho nage / Ude kime nage
- Ryote dori Ikkyo - Sankyo / Shiho nage
- Katate ryote dori Ikkyo - Sankyo / Kokyu ho
- Ushiro ryote dori Ikkyo - Sankyo

#### **Suwari waza**

- Katate dori Ikkyo - Sankyo / Kote gaeshi
- Kata dori Ikkyo - Sankyo
- Shomen uchi Ikkyo - Sankyo

#### **Hanmi handachi waza**

- Katate dori Shiho nage

### Thematik des 3. Kyu:

- Mae ukemi sicher
- Ikkyo - Sankyo
- Innere Eingänge (Yokomen uchi)
- Ushiro ryote dori
- Hanmi handachi waza erste Techniken

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

Die Gebühr zur Passage zum 3. Kyu beträgt **40.- €** 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.