

Examensprogramm SEISHINKAI AIKIDO

4. Dan, Violett

(Voraussetzung sind mindestens 400 Tage Praxis nach Blau-Violett)

Techniken:

Tachi waza

- Katate dori Sumi otoshi / Aiki otoshi
- Chudan tsuki Taliatali / Kiri otoshi / Sokumen irimi nage
- Jodan tsuki Aiki Otoshi
- Shomen uchi Kokyu nage
- Yokomen uchi Tenshi nage / Koshi nage / Kokyu nage
- Gyaku yokomen uchi Gokyo / Irimi nage / Shiho nage / Ude
kime nage
- Kagi tsuki Ikkyo / Kokyu nage
- Kata dori men uchi Aiki koshi nage
- Ushiro katate kubi shime Katame waza / Kote gaeshi / Shiho nage /
Irimi nage / Koshi nage / Kokyu nage
- Ushiro hagai jime Kokyu nage

Jiyu waza

- Mae geri
- Yoko geri

Randori

- Gegen drei Angreifer

Tanto dori (optional)

- Jiyu waza aus: Chudan tsuki / Shomen uchi / Yokomen uchi / Gyaku yokomen uchi

Tachi dori

- Shomen uchi Kote gaeshi / Irimi nage / Koshi nage / Kokyu
nage

Thematik des 4. Dan:

- **Dynamisches und genaues Arbeiten mit den Aiki-Formen bis zum 4. Dan**
- **Jiyu waza: Ushiro katate dori kubi shime / Mae geri / Yoko geri**
- **Randori: gegen drei**
- **Ken-Jutsu: Jissen kumi tachi**
- **Jo-Jutsu: Jiyu waza (Tsuki / Shomen uchi / Yokomen uchi)**
- **Tanto-Jutsu: Tanto dori**
- **Hervorgehobene Angriffe und Techniken:** Gyaku yokomen / Kagi tsuki / Ushiro katate dori kubi shime / Taliatali / Aiki otoshi / Sumi otoshi / Gokyo

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

Die Gebühr zur Passage zum 4. Dan beträgt **400.- €** 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.