

Examensprogramm SEISHINKAI AIKIDO

5. Kyu, Gelb

(Voraussetzung sind mindestens 30 Tage Praxis nach Weiß-Gelb)

Basisübungen:

- Tai Sabaki Tenshin (Vorbereitung auf Kote gaeshi)
- Shikko rückwärts
- Tai sabaki Suwari waza
- Mae ochiba

Techniken:

Tachi waza

- Ai hanmi Ikkyo / Shiho nage / Irimi nage
- Katate dori Shiho nage / Irimi nage /
Kote gaeshi (ohne Abschluß)
- Men uchi Irimi nage
- Shomen uchi Ikkyo
- Ryote dori Tenshi nage
- Katate ryote dori Ikkyo

Suwari waza

- Ai hanmi Ikkyo
- Katate dori Irimi nage

Thematik des 5. Kyu:

- Omote und Ura
- Basistechniken (bis auf Kaiten Nage): Ikkyo, Tenshi Nage, Shiho nage, Kote gaeshi, Irimi nage
- Erste Techniken Suwari waza
- Ushiro ukemi
- Angriffe unterscheiden: Katate ryote dori / Men uchi

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

Die Gebühr zur Passage zum 5. **Kyu beträgt 20.- €** 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.