

Examensprogramm SEISHINKAI AIKIDO

6. Kyu, Weiß-Gelb

(Voraussetzung sind mindestens 20 Tage Praxis nach Trainingsbeginn)

Basisübungen:

- Hanmi Fußwechsel
- Henka
- Tenkan
- Tai Sabaki (tachi waza = im Stehen)
- Ayumi ashi
- Okuri ashi
- Tsugi ashi
- Ushiro ukemi (einfach, überkreuz, ganz)
- Shikko vorwärts

Techniken:

Tachi waza

- | | | |
|---------------|-------------|----------------|
| ➤ Ai hanmi | Ikkyo | (ura) |
| ➤ Katate dori | Kokyu nage | (ushiro ukemi) |
| ➤ Katate dori | Tenshi nage | |
| ➤ Shomen uchi | Irimi nage | (omote) |
| ➤ Ryote dori | Tenshi nage | (omote) |

Suwari waza

- | | |
|--------------|----------|
| ➤ Ryote dori | Kokyu Ho |
|--------------|----------|

Thematik des 6. Kyu:

- Eine gute Haltung im Sitzen, im Stand und in der Bewegung
- Ushiro ukemi
- Die ersten 4 Angriffe unterscheiden: *Ai hanmi* (katate dori), (Gyaku hanmi) *Katate dori*, *Ryote dori*, *Shomen uchi*
- Schwertarm

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

Die Gebühr zur Passage zum **6. Kyu beträgt 10.- €** 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.

Falls Ihr noch keinen Aikido-Pass habt, solltet Ihr ihn spätestens jetzt beantragen (www.seishinkai.org)