



### Nützliche Informationen

#### *Die Ausrüstung*

Die Ausrüstung im AiKiDo besteht vor allem aus dem Gi (Hose, Oberteil, Gurt) und Zoris (japanische Hausschuhe) oder herkömmliche Hausschuhe. Du solltest Dir möglichst früh einen Kimono anschaffen. Die gesamte Ausrüstung findest du im Internet unter:

[www.japanshop.ch](http://www.japanshop.ch)

Dort kannst du alles Nötige fürs AiKiDo bestellen. Schüler von der AiKiDo-Schule Langenthal erhalten dort einen Rabatt.

#### *Das Jugendtraining*

Das Jugendtraining kann ab dem 12. Altersjahr besucht werden. Dann bist du bereit für etwas kompliziertere Techniken mit Rollen und Fallen. Ab dem 14. Altersjahr kannst du zusätzlich noch ein Training für Erwachsene am Montag oder Donnerstag absolvieren.

#### *Aikido im Internet*

Weitere Informationen findest du im Internet oder in Büchern. Auf unserer Homepage [www.aikido-langenthal.ch](http://www.aikido-langenthal.ch) steht eine Liste mit Büchern, Videos und DVDs, welche in der Bibliothek der AiKiDo-Schule Langenthal ausgeliehen werden können. Zudem sind einige nützliche Links zum Aikido auf der Seite zu finden.

#### *Die TrainerInnen*

Auf der Homepage findest du auch alle Kontakte (Tel. und E-Mail) unserer TrainerInnen. Von unserem Schulleiter (Fritz Heuscher, 6. Dan) und von seinem Stellvertreter (Mitscha Birrer, 3. Dan) findest du zudem ein Interview. Viel Spass beim Lesen.

#### *Weitere Fragen?*

Solltest du noch Fragen haben, dann kannst du jederzeit vor oder nach dem Training, deinen Trainer oder deine Trainerin fragen. Sie helfen dir gerne weiter.

Viel Spass beim Training  
AiKiDo-Schule Langenthal



# Schulungsprogramm Kinder

# 合気道



## Liebe Aikidokas

Sinn und Zweck dieses Schulungsprogramms ist es, allen Schülerinnen und Schülern einen systematischen Aufbau ihrer Grundfähigkeiten zu ermöglichen. Diese Grundfähigkeiten bilden die Basis für das Training und sind damit elementar für den weiteren Fortschritt im Aikido.

Mit diesem Schulungsprogramm ist es möglich, gezielt auf die Trainingsbedürfnisse aller einzugehen, Fähigkeiten zu fördern und Defizite zu beheben.

Wenn dieses Grundprogramm durchlaufen ist, sind die Voraussetzungen für den 10. Kyu und alle weiteren Stufen im Aikido geschaffen.

Natürlich reicht ein Schulungsprogramm alleine nicht aus, um ein guter Aikidoka oder eine gute Aikidoka zu werden. Was im Folgenden beschrieben wird, muss mit viel Fleiss auf der Matte erarbeitet werden.

Viel Spass beim Lesen und Lernen

## Inhalt

In 10 Schritten zur ersten Prüfung	Seite 3
Kyu Prüfungen 10. - 7. Kyu	Seite 9
Die wichtigsten Begriffe im Aikido	Seite 15
Nützliche Informationen	Seite 16

Erstellt im Auftrag der AiKiDo-Schule Langenthal, durch Denise Holenweg, Misha Birrer und Michael Siegrist.

Druckversion 1.1 – Langenthal, August 2009



## Ein paar Begriffe aus dem Aikido:

Japanisch	Deutsch	Japanisch	Deutsch
ai	Liebe	obi	Gurt
arigato gozaimasu	Vielen Dank	omote	Vorderseite
ashi	Beine	seiza	kniende Haltung, still sitzen
atemi	Schlag	sensei	Meister
bokken	Holzschwert	shiho	vier Himmelsrichtungen
chudan	mittleres Level	soto	ausssen
chudantsuki	Stoss gegen mittleren Körperbereich	sumi	Ecke
dan	Stufe	suwariwaza	Techniken im Sitzen
Do	der Weg	tachiwaza	Techniken im Stehen
dojo	Ort der Uebung des Weges	tanto	Messer, Dolch
domo	danke	tantodori	Techniken der Messerwaffnung
dozo	bitte (auffordernd)	tatami	japanische Matten aus Reisstroh
gedan	unteres Level	te	Hand
gyaku	verkehrt	tekubi	Handgelenk
hai	ja	ten	Himmel
hakama	Hosenrock	tENCHI	Himmel und Erde
hanmi	Grundstellung	tori	Aikidoka, der oder die die Aikidotechnik ausführt
hara	Bauch	uchi	innen
hiji	Ellbogen	ude	Arm
ie	nein	uke	Aikidoka, der oder die angreift
ikkyo	Erste Form	ukemi	Falltechnik
irimi	eintreten	ura	Rückseite
jo	Holzstock	ushiro	hinten
jodan	hoch	ushirowaza	Techniken auf Angriffe von hinten
jodantsuki	Stoss gegen oberen Körperbereich	waza	Technik
kaiten	drehen	yoko	seitlich
ki	die absolute Energie	<b>Zahlen</b>	
kiai	Schrei	ichi	eins, 1, Situation
kimono	Kleider	ni	zwei, 2
kirioroshi	bis nach unten durchschneiden	san	drei, 3
kokyu	Atmung	yon / shi	vier, 4
koshi	Hüfte	go	fünf, 5
kote	Hand	roku	sechs, 6
kubi	Hals, Nacken	shichi	sieben, 7
kyu	Stufe	hachi	acht, 8
mae	vorne	ku	neun, 9
nage	Wurf	juji	Zahl zehn, 10, Kreuz
nikyo	zweite Form		





## 7. Kyu

Bewegungselement: Kreis

Naturelement: Feuer

Aikidoelement: Shiho-nage

Prüfungsprogramm:

Feuer-Atmung (Kreis)

Aus der Bewegung rollen:

- Mae Ukemi
- Ushiro Kaiten Ukemi
- Yoko Ukemi (bis zum Stand)

Schritte:

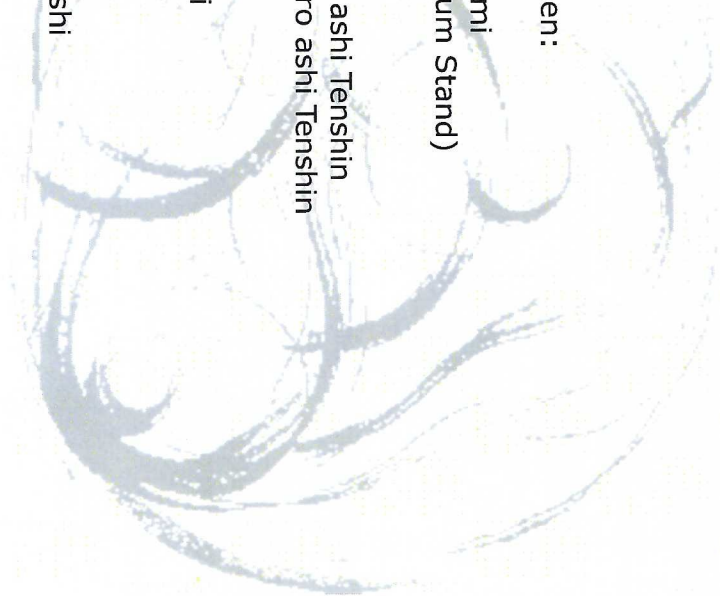
- Irimi Tenkan-Mae ashi Tenshin
- Irimi Tenkan-Ushiro ashi Tenshin

Angriffe:

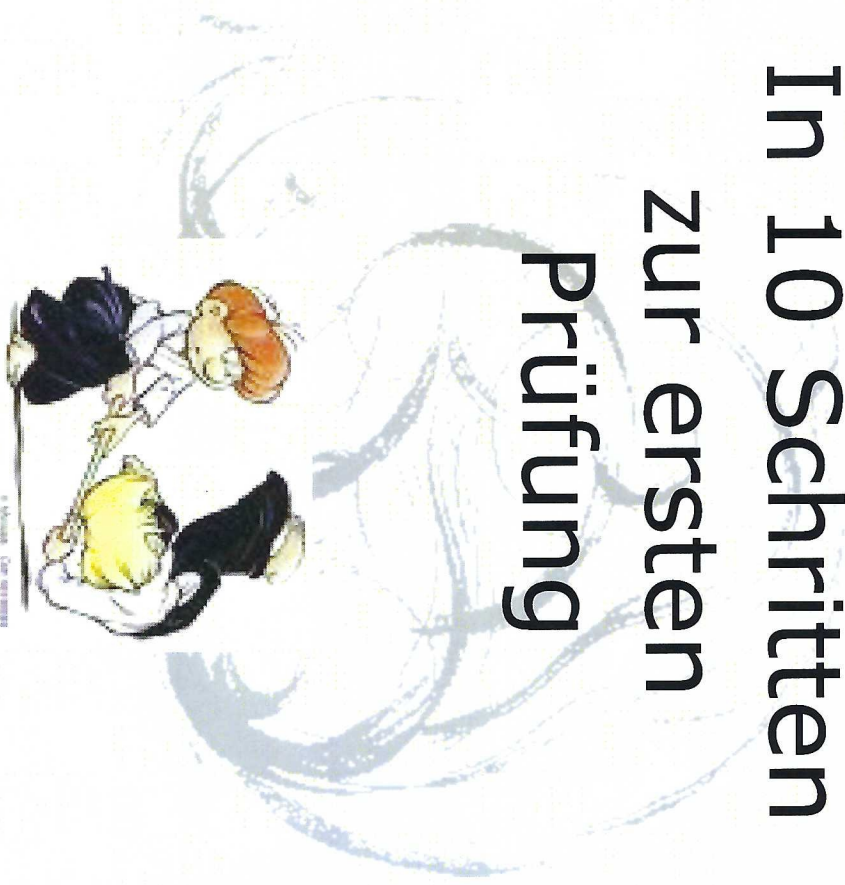
- Ushiro Ryo-te-dori
- Shomen-uchi

Techniken:

- Chin-shin Kiri-otoshi
- Teguruma



# In 10 Schritten zur ersten Prüfung



© Aikido Center



## Was musst du können, damit du deine erste Aikidoprüfung machen darfst?

(1) Kimono (Gi) & Gurt (Obi): Du kannst dein Gi richtig anziehen und den Obi gemäss Vorgabe binden.

(a): Den Gurt 1 Mal um den Rücken legen, das linke Gurtende **L** sollte noch knapp bis hinter den Rücken reichen und unter dem Rechten Gurtende **R** liegen.

(b): **R** noch einmal um den Rücken legen, dabei muss es wieder über **L** liegen. **R** und **L** sollten etwa gleich lang sein.

(c): **R** von unten her unter beiden Gurtlagen durch nach oben ziehen.



(d): **R** zwischen die beiden Lagen links von **L** schieben und nach unten ziehen, sodass sich oberhalb des Gurtes eine Lasche bildet.

(e): **L** von der linken Seite her durch die Lasche ziehen.

(f): An beiden Gurtenden **R** und **L** fest ziehen und fertig.



## 8. Kyu

Bewegungselement: Hinten / Vorne

Naturelement: Wind

Aikidoelement: Irimi-nage

Prüfungsprogramm:

Wind-Atmung (hinten / vorne)

Aus dem Stand rollen:

- Mae Ukemi
- Ushiro Kaiten Ukemi
- Yoko Ukemi (Hüfte abheben)

Schritte:

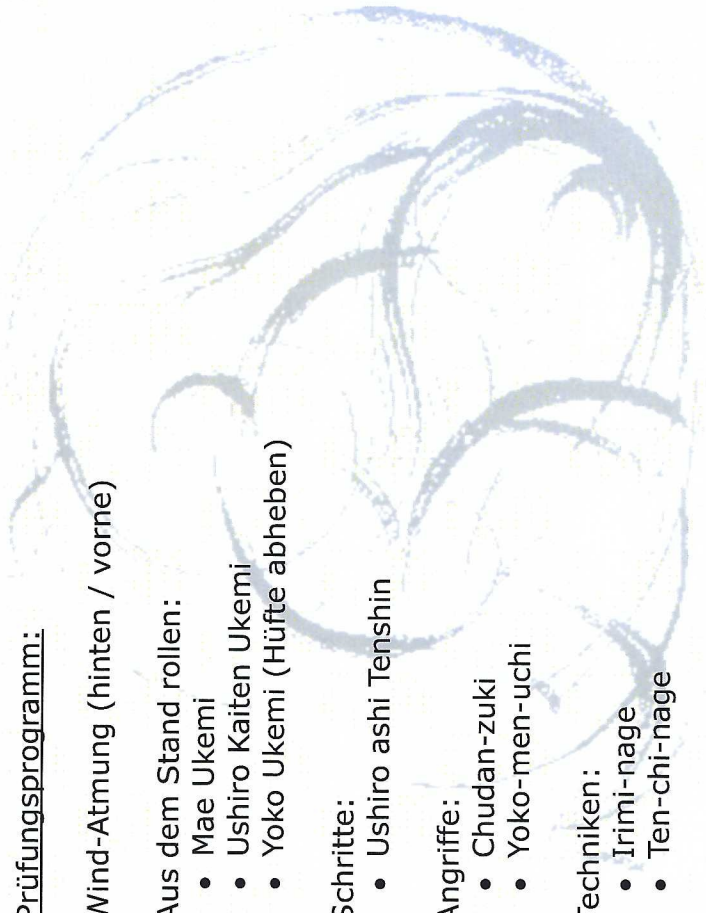
- Ushiro ashi Tenshin

Angriffe:

- Chudan-zuki
- Yoko-men-uchi

Techniken:

- Irimi-nage
- Ten-chi-nage







## 9. Kyu

Bewegungselement: Links / Rechts

Naturelement: Erde

Aikidoelement: Kote-gaeshi

Prüfungsprogramm:

Erd-Atmung (links / rechts)

Aus dem Kniestand rollen:

- Mae Ukemi
- Am Boden Yoko Ukemi
- Ushiro Kaiken Ukemi

Schritte:

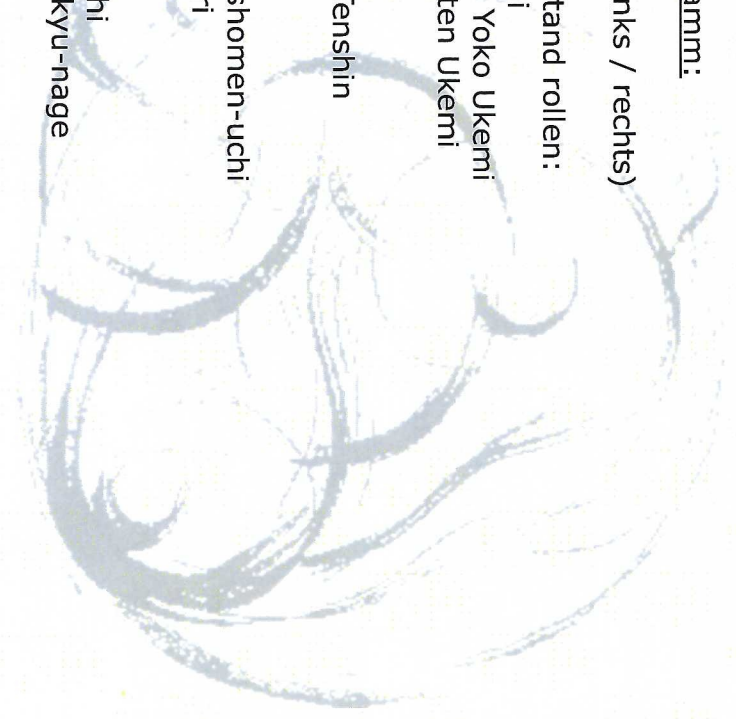
- Mae ashi Tenshin

Angriffe:

- Ki-awase:shomen-uchi
- Ryo-te-dori

Techniken:

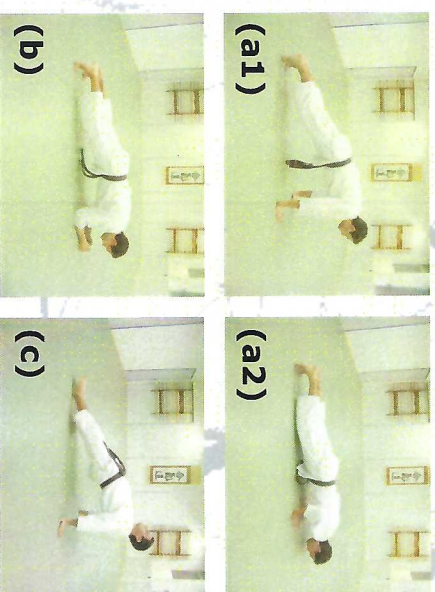
- Kote-gaeshi
- Genkei-kokyu-nage



(2) Verhalten im Dojo: Du weisst:

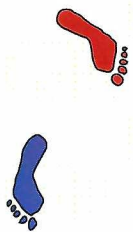
- a) wie man die Matte betritt (grüssen),
- b) wie man absitzt und wieder aufsteht,
- c) wie man Sei-za sitzt und grüsst (zu Beginn: onegaihimasu und am Schluss: domo arigato),
- d) wie man die Matte verlässt (grüssen),
- e) wie man den Aikidopartner oder die Aikidopartnerin richtig zum Üben auffordert resp. grüsst (richtiger Abstand und freundlich),
- f) wie du dich verhalten musst, wenn du zu spät kommst.

(3) Kraft: Du kannst mind. 8 richtige Liegestützen (a1)+(a2) machen, mind. 15 Sekunden die Halteübung auf den Ellenbogen (b) korrekt ausführen sowie mind. 15 Sekunden die Halteübung „Liegestütz verdreht“ (c) halten.





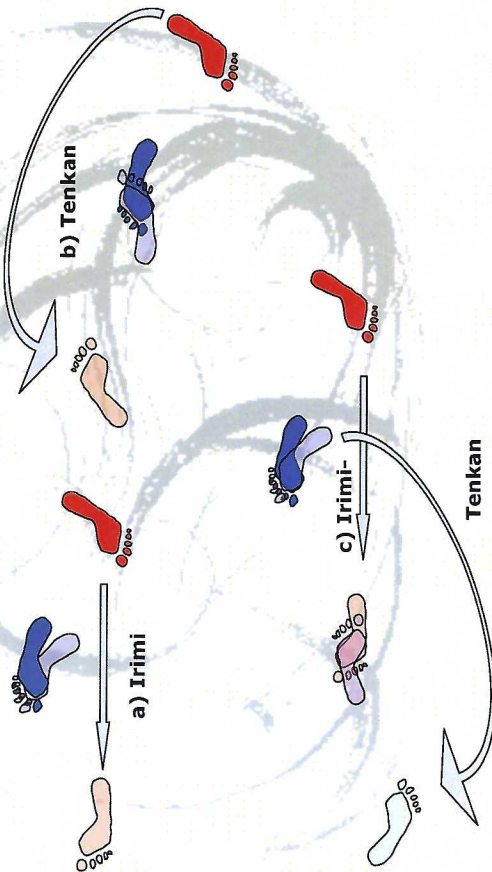
(4) Hanmi (Grundstellung): Du kannst die Aikido-Grundstellung vorzeigen und kennst deren Zweck.



Hanmi

(5) Irimi & Tenkan: Du kennst die Schritte:

- a) Irimi,
  - b) Tenkan,
  - c) Irimi-Tenkan
- und kannst diese auf beide Seiten ausführen.



(6) Ushiro Ukemi: Du kannst aus dem Stand rückwärts umfallen und wieder aufstehen.

## 10. Kyu

Bewegungselement: Oben / Unten

Naturelement: Wasser

Aikidoelement: Ikkyo

Prüfungsprogramm:

Wasser-Atmung (oben / unten)

Vier Formen einrollen:

- Erste Form
- Zweite Form
- Dritte Form
- Liegeform Festhalter (Ikkyo)

Schritte:

- Irimi Tenkan

Angriffe:

- Kata-te-dori Ai-hanmi
- Kata-te-dori Gyaku-hanmi
- Kata-te Ryo-te-dori

Techniken:

- Ikkyo Omote (vorne, „Bauch“) und Ura (hinten, „Rücken“)
- Sumi-otoshi
- Mae-otoshi







## Die Kyu-Prüfungen

*Nachdem du die 10 Schritte zur ersten Prüfung durchlaufen hast, kommst du zu deiner allerersten Kyu-Prüfung. Aber was ist eigentlich eine Kyu-Prüfung und was ist der 10. Kyu?*

Im Aikido und in den japanischen Kampfkünsten allgemein gibt es zwei Kategorien von Graderungen, die Dan-Grade und die Kyu-Grade. Die Dan-Grade bezeichnen bereits erfahrene, fortgeschrittene Aikidoka, sie beginnen beim 1. Dan und gehen bis zum 8. Dan. Im Aikido geht das Prüfungssystem bis zum 4. Dan, danach wird man ähnlich, wie im Berufsleben mit zunehmender Erfahrung und entsprechendem Einsatz befördert. Bei den Kyu-Graden handelt es sich um Schülergrade, diese beginnen beim 6. Kyu und gehen bis zum 1. Kyu, nach diesem kann man nach einem Jahr Wartezeit und nach intensiver Vorbereitung die Prüfung für den 1. Dan machen. In der AiKiDo-Schule Langenthal gibt es speziell für Kinder die Stufen 10. bis 7. Kyu. Diese Prüfungen bereiten Dich optimal auf die 6. Kyu-Prüfung und das Training bei den Jugendlichen und später bei den Erwachsenen vor.

### *An was siehst du, wer welchen Grad hat?*

Anders als zum Beispiel im Karate oder im Judo unterscheiden wir im Aikido die Kyu-Grade nicht durch farbige Gurte. Erst mit dem 1. Dan trägt ein oder eine Aikidoka einen schwarzen Gurt und ein Hakama (traditioneller japanischer Hosenrock).

### *Warum machst du überhaupt eine Prüfung?*

Die Prüfungen dienen im Aikido dazu, sich immer wieder speziell auf einzelne Techniken vorzubereiten. Dabei lernst du viel mehr über die einzelnen Techniken kennen und kannst diese dann auch besser umsetzen.

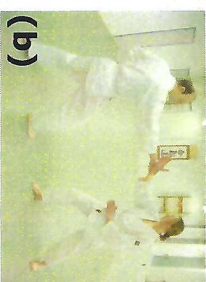
### *Was ist speziell an den Kyu-Prüfungen 10.-7.?*

Beim 10. bis 7. Kyu ist jeder Kyu einem Natur- und einem Bewegungselement zugeordnet, das typisch ist für die Bewegungen dieser Stufe. Dies erleichtert dir das Erlernen der Techniken und verdeutlicht deren Bewegungsabläufe.



(7) Angriffe: Du bist in der Lage richtig anzugreifen mit:

- (a) gyaku-hanmi,
  - (b) ai-hanmi,
  - (c) ryo-te-dori,
  - (d) shomen-uchi ki-awase
- und du kannst dich als Uke bei Ikkyo omote richtig verhalten.







- (8) Ukemi I: Du kannst aus dem Stand sowohl vorwärts als auch rückwärts rollen.
- (9) Ukemi II: Du kannst aus Tenchinage rückwärts und aus Sumi-otoshi vorwärts rollen.
- (10) Vorbereitung für die 10. Kyu Prüfung: Du hast die Prüfung für den 10. Kyu plus Wiederholung der Punkte 1.-3. gut vorbereitet und mit dem Trainer oder der Trainerin einen Prüfungstermin abgemacht.



# Kyu Prüfungen

## 10. - 7. Kyu

