

Prüfungsprogramm 6. Kyu

Das Prüfungsprogramm von Aikido Speicher basiert auf dem ACSA Prüfungsprogramm und ergänzt es um Waffenarbeit.

Übungszeit: mindestens 30 Trainingsstunden

Grundbewegungen

Ukemi:

1. Mae Ukemi (Zempo Kaiten)
2. Ushiro Ukemi
3. Ushiro Ukemi (Koho Kaiten)

Tai Sabaki:

1. Tenkan (Sternschritt 180°)
2. Mae Ashi Irimi Tenkan (Doppelschrittdrehung, vorderer Fuss beginnt)
3. Ushiro Ashi Irimi Tenkan (Doppelschrittdrehung, hinterer Fuss beginnt)

Tachiwaza / Techniken im Stand

Kiawase Shomenuchi

1. Iriminage
2. Kotegaeshi

Aihanmi Katatedori

3. Ikkyo Omote & Ura

Gyakuhanmi Katatedori

4. Shihonage Omote & Ura

Ryotedori

5. Tenchinage
6. Genkei Kokyunage

Buki Waza / Waffen

Bokken

1. Shomen senkrecht von oben
2. Sa Yuu Schnitte mit Deplatzierung von der Linie
3. Kirikaeshi 1: Nagashi Uchi

Jo

1. Shomen senkrecht von oben
2. Kesa Schräger Schnitt Schulter - Hüfte
3. Tsuki Stoss zum Bauch