

Prüfungsprogramm Kinder

Das Kinder-Prüfungsprogramm von Aikido Speicher Mei Sei Kai leitet Kinder und Jugendliche in kleinen, motivierenden Stufen zum 6. Kyu (Stufe Erwachsene).
Allgemein: Die Kinder sollen die unterstrichenen japanische Begriffe erkennen können!

10. Kyu Weiss-Gelb:

Grundlagen:

1. Gürtel binden
2. Za-Rei (Begrüßung im Sitzen), Ritsu-Rei (Begrüßung im Stehen)
3. Onegai shimasu / Domo arigato
4. Aihanmi Katatedori (gleichseitige Position, rechts-rechts)

Ukemi (sich schützen):

1. Mae Ukemi (Zempo Kaiten, vorwärts rollen in den Weichboden)
2. Ushiro Ukemi (Koho Kaiten, rückwärts rollen in den Weichboden)

Tai Sabaki (grundlegende Körperbewegung):

1. Ushiro Ashi Irimi Tenkan (Doppelschrittdrehung, hinterer Fuss beginnt)

Waza (Techniken):

	Kontakt-Programm	Corona-Programm ohne Kontakt
1.	Aihanmi Katatedori <u>Ikkyo</u> Ura	Zempo Kaiten über Hindernis (Weichboden)
2.	Ushiro Ryokatadori <u>Kokyunage</u> (Ukemi in Weichboden)	<u>Bokken</u> : <u>Shomen</u> Suburi (gerader Schnitt von oben mit dem Schwert)
3.	<u>O Soto Gari</u> (Ukemi in Weichboden)	Grüssen & Tragen des Schwertes

9. Kyu Gelb:

Vorkenntnisse: Programm 10. Kyu (Stichproben)

Grundlagen:

1. Gyakuhanmi Katatedori (umgekehrte Position, rechts-links)
2. Chudan Tsuki (Fauststoss zum Bauch)
3. Wer war O Sensei?

Ukemi:

1. Mae Ukemi (Zempo Kaiten, vorwärts rollen auf Tatami)
2. Ushiro Ukemi (Koho Kaiten, rückwärts rollen auf Tatami)
3. Yoko Ukemi (seitwärts fallen, tiefe Position)

Tai Sabaki:

1. Ushiro Ashi Irimi Tenkan (Doppelschrittdrehung, hinterer Fuss beginnt)

Waza:

	Kontakt-Programm	Corona-Programm ohne Kontakt
1.	<u>Tai Otoshi</u> (Ukemi in Weichboden)	<u>Bokken</u> : <u>Shomen</u> Suburi auf ein Ziel
2.	Chudan Tsuki <u>Kiri Otoshi</u> (auf Tatami)	Mae Ukemi über Hindernis mit Aufstützen (Weichboden)
3.	<u>Gyakuhanmi Kokyunage</u> (auf Tatami)	Bokken Awase: <u>Sa Yuu</u> mit Abstand

8. Kyu Gelb-Orange:

Vorkenntnisse: Programm 10. und 9. Kyu, alle Ukemi auf der normalen Matte (Stichproben)

Gundlagen:

1. Kiawase Shomenuchi
2. Tsuki auf Pratzen
3. Was heisst Aikido?

Ukemi:

1. Mae Ukemi (Zempo Kaiten, vorwärts rollen über Hindernis in Weichboden)
2. Ushiro Ukemi (Koho Kaiten, rückwärts rollen)
3. Yoko Ukemi (seitwärts fallen, aus dem Stand)

Tai Sabaki:

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

Waza:

	Kontakt-Programm	Corona-Programm ohne Kontakt
1.	<u>Aihanmi Katatedori Kote Gaeshi</u> (Kipphandhebel über Einrollen der Hand, KEIN Gelenkshebel)	<u>Mae Ukemi</u> über Hindernis mit Aufstützen (Tatami)
2.	<u>Kiawase Shomenuchi Ikkyo Ura</u>	<u>Shiho Giri</u> (Schneiden in 4 Richtungen)
3.	<u>De Ashi Barai</u> (Fussfegen)	<u>Bokken: Shomen Suburi</u> auf ein Ziel, mit kontrolliertem Abstand

7. Kyu Orange

Vorkenntnisse: Programm 10., 9. und 8. (Stichproben)

Gundlagen:

1. Mae Geri (Fussstoss vorwärts) auf Pratze
2. Begriffspaar Omote / Ura
3. Unterstrichene japanische Begriffe erkennen

Ukemi:

1. Mae Ukemi (Zempo Kaiten, vorwärts rollen über Hindernis auf normale Matte, fallen über Hindernis auf Weichboden)
2. Ushiro Ukemi (Koho Kaiten, mit Aufstehen; Ushiro Otoshi mit/ohne Führung)
3. Yoko Ukemi (seitwärts fallen, aus dem Stand)

Tai Sabaki:

1. Tenkan (Sternschritt)

Waza:

	Kontakt-Programm	Corona-Programm ohne Kontakt
1.	<u>Kiawase Shomenuchi Iriminage</u>	Jo: Drei Gundangriffe <u>Tsuki</u> , <u>Kesa</u> , <u>Shomen</u>
2.	<u>Gyakuhanmi Sumiotoshi</u> (Eckenkippe)	Bokken <u>Suburi</u> Nr. 2 (Schritt rückw. nach Saito, + Schritt vorwärts; solo + mit Partner)
3.	<u>Aihanmi Katatedori Ikkyo Omote</u>	Kirikaeshi #1: <u>Nagashi Uchi</u>