

Tabelle 2: Techniken und Angriffsformen
der Kinderprüfungen (die weiteren Prüfungsinhalte siehe Tabelle 1)

Angriffsformen	Aikemikate-bōi 1. Angriffsform	Shomen-uchi 5. Angriffsform	Pyote-bōi 10. Angriffsform
Techniken			
Ikkyo omote-waza („Wie einen Einkaufswagen nach unten fahren“)	10	8	
Ikkyo ura-waza („Wie eine Wendeltreppe, den Partner nach unten führen“)	9	8	
Irimi Nage („Guter Freund, ich zeig Dir die ganze Welt, oben sind die Vögel, ...“)	9	8	
Kote gaeshi („Zur Schnecke einrollen“)	8	8	
Kaiten nage („Großer Hebel hinter dem Rücken“)	7	7	
Shiho nage omote waza („Vor, drehen, schneiden“)	6		
Shiho nage ura waza („Hinter den Partner drehen“)	6		
Tenshi nage („Himmel-und-Erde-Wurf“)			6

Mit dem 6. Kyu wird die letzte Kinderprüfung abgelegt!



**Zentrum für Körperarbeit,
Selbsterfahrung und Meditation
Schule für Aikido und Shiatsu**

Wolfgang Stamp
Dr. rer. nat. Dagmar Stamp
Klosterweg 5, 83022 Rosenheim
Telefon (0 80 31) 77 15
<http://www.dojo-stamp.de>

**Prüfungsordnung für Kinder
(10. bis 6. Kyu)**



Zur Prüfung zugelassen werden Kinder, die die Voraussetzungen gemäß dieser Prüfungsordnung erfüllen. Die Prüfungen werden üblicherweise am Ende des regulären Training, eventuell öffentlich, d. h. mit Zuschauern) abgehalten.

Dojo-Regeln

Allgemeine Voraussetzung für die Teilnahme am Training ist

- Mitgliedschaft im Dojo
- saubere Hände und Füße, kurze, saubere Fingernägel
- saubere Trainingskleidung
- korrektes Verhalten.

Der Aikido-Übungsraum wird im japanischen Dojo genannt. Auf der einen Seite ist als Erkennungszeichen und zur Dekoration des geistigen Zentrums (Shomen) im Übungsraum, ein Bild von Meister Morihei Ueshiba, dem Begründer des AIKIDO, oder eine Kalligraphie (schön gemalte Schrift) angebracht. Beim Betreten der Matte grüßen alle Schüler in Richtung auf das Zentrum des Raumes, dem „Shomen“.

Gegenüber dem Shomen nehmen die Schüler ruhig in einer Reihe nebeneinander Platz und setzen sich im Seiza, das ist der Kniesitz, die Hände auf den Oberschenkeln, den Rücken gerade, der Kopf aufrecht, die Schultern entspannt.

Der Lehrer nimmt gegenüber Platz. Nach einer kurzen Meditation, d. h. einer kurzen Zeit mit geschlossenen Augen gibt der Lehrer ein Zeichen und dreht sich zum Shomen (Kopf, Zentrum des Raumes) um. Gemeinsam mit dem Lehrer verneigen sich alle und bringen somit ihre Achtung und Anerkennung gegenüber der Ordnung des Raumes (innere und äußere Ordnung) zum Ausdruck. Der Lehrer dreht sich zu den Schülern und die Schüler und der Lehrer verneigen sich voreinander und bringen so ebenfalls die gegenseitige Achtung und Anerkennung zum Ausdruck. Dazu wird die der japanische Satz

„Onegai Shimasu“ gesprochen, d. h. „Ich bitte darum, mit Dir üben zu können“.

Das Üben beginnt im Allgemeinen mit Aufwärmen, Dehnen und Fallschule. Dann führt der Lehrer eine Übung vor. Danach fordert er die Schüler auf, selbst zu üben. Jeder Schüler sucht sich, wenn der Lehrer dazu auffordert, rasch einen Partner. Normalerweise wird der Übungspartner so oft wie möglich gewechselt.

Vor dem eigentlichen Üben suchen sich die beiden Partner schnell und leise den Platz, auf dem sie üben wollen. Dann stellen sie sich voneinander auf, verneigen sich voneinander und beginnen zu üben. Alle Übungen werden abwechselnd rechts und links durchgeführt.

Wenn der Lehrer das Zeichen gibt, dass die Übungszeit vorüber ist, beenden die Übenden sofort ihre Partnerübung, verneigen sich wieder voneinander und kehren schnellstmöglich auf ihre Plätze zurück.

Am Ende des Trainings wird die gleiche Begrüßung wie zu Beginn durchgeführt (Meditation, Verneigen vor dem Bild, Verneigen der Schüler und des Lehrers voneinander, dabei „Arigato gozaimasu“, d. h. „Vielen Dank“, Verneigen zum Shomen beim Verlassen der Matte).

Allgemein herrscht aufmerksame Stille auf der Matte. (Schwätzen, Lärmen, Raufen usw. sind nicht gestattet und können zum Verweis von der Matte oder aus dem Training führen.)

Prüfungsordnung

Voraussetzungen für die Prüfung sind:

- Einhalten der Dojo-Regeln,
- korrekte Kleidung (Judo-Gi),
- regelmäßige Teilnahme am Training für die aufgeführte Mindesttrainingszeit, das heißt, die Zeit, die nach der letzten Prüfung zusammenhängend trainiert wurde.

Prüfungsablauf

Die Schüler, die zur Prüfung antreten sollen, werden vom Prüfer benannt. Sie treten vor und setzen sich auf den Platz, den der Prüfer ihnen anweist, Gesicht zum Prüfer. Es werden immer Paare gebildet, wenn notwendig, wird ein höherer Schülergrad dazu gebeten, an der Prüfung als "Angreifer" teilzunehmen. Dieser setzt sich, vom Prüfer aus betrachtet, links vom Prüfling.

Wenn alle zu prüfenden Schüler sitzen, verneigen sich die Prüflinge und der Prüfer voneinander, danach die Prüflinge jeweils paarweise.

Der Prüfer weist an, wer mit der Übung beginnt und benennt die zu prüfende Technik. Der Angreifer greift korrekt an so dass der Prüfling die richtige Technik ausführen kann. Der Prüfling führt die angewiesene Technik im

Wechsel links und rechts aus, bis der Prüfer die Anweisung zum Aufhören gibt.

Nach der Prüfung (und dem Wechsel, wenn notwendig) setzen sich die Prüflinge wieder in der ursprünglichen Sitzordnung hin, dann verneigen sich die Prüflinge und der Prüfer wieder voneinander, danach die Prüflinge wieder jeweils paarweise.

Direkt im Anschluss an alle Prüfungen nennt der Prüfer das Ergebnis (bestanden/nicht bestanden) und gibt eventuell Ratschläge oder Korrekturen.

Prüfungsstoff

In der nachfolgenden Tabelle ist jeweils der Prüfungsstoff beschrieben, den ein Schüler können muss, um den entsprechenden Kyu-Grad (Schüler-Grad) zu erhalten.

10. Kyu. Mindestalter: 7 Jahre (Verhalten, Grundlagen, 1 Haltegriff)

- Etikette im Dojo (Verneigen beim Betreten und Verlassen des Dojos, gegenüber dem Lehrer und dem Partner)*
- Seiza (Korrektes Sitzen auf der Matte)*
- Den Keiko-Gi (Trainingsbekleidung, Judo-Anzug) selbst anziehen, den Gürtel selbst binden*
- Nikkyo und Kote-gaeshi als Dehnungsübung*
- Ushiro Ukemi (rückwärts rollen), rechts und links*
- Mae Ukemi (vorwärts rollen), rechts und links
- Ikkyo omote waza gg. 1. Form (ohne Tenkan, direkter Eingang.
- *Stichwort: „Wie einen Einkaufswagen nach unten fahren“)*

9. Kyu. Mindestalter: 8 Jahre (Grundlagen, 3 Würfe und Halte Techniken)

- Den Gürtel eines Anderen binden können*
- Taisabaki (irimi-tenkan)*
- Shikko (Kniegang) vorwärts*
- Ukemi (Fallübungen) vorwärts und rückwärts, links und rechts*
- Den Namen mindestens einer Technik auf japanisch sagen können*
- über ca. 30 cm Höhe rollen können
- Ikkyo omote waza gg. 1. Form (Katate-tori-Ai-hanmi)
- *Stichwort: „Wie ein Einkaufswagen, nach unten fahren“)*
- Ikkyo ura waza gg. 1. Form (Katate-tori-Ai-hanmi)
- *Stichwort: „Wie eine Wendeltreppe, den Partner nach unten führen“)*
- Irimi Nage gg.. 1. Form (Katate-tori-Ai-hanmi)
- *Stichwort: „Guter Freund, ich zeig Dir die ganze Welt, oben sind die Vögel, ...“)*

8. Kyu. Mindestalter: 9 Jahre (Grundlagen, Kondition, 8 Würfe und Halte Techniken)

- Ikkyo Undo*
- Shikko vorwärts und rückwärts*
- Übung ohne Partner: Shiho nage omote waza*
- Ukemi vorwärts und rückwärts (40 Mal)
- Ikkyo omote & ura waza, Irimi Nage und Kote Gaeshi gegen 1. Form (Katate-tori-Ai-hanmi) und gegen 5. Form (Shomen-Uchi)
- *(Stichwort: „zur Schnecke einrollen“)*
- Vier Techniken voneinander unterscheiden können (Ikkyo, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Kaiten-nage) und eine davon ausführen können*

7. Kyu. Mindestalter: 10 Jahre (Grundlagen, Kondition, 10 Würfe und Halte Techniken)

- Ukemi vorwärts und rückwärts (50 Mal)
- Tai Sabaki*
- Suwari Waza Taisabaki
- Ikkyo omote* & ura waza, Irimi Nage*, Kote-gaeshi & Soto Kaiten Nage gg. 1. Form (Katate-tori-Ai-hanmi) und gegen 5. Form (Shomen-Uchi)
- *(Stichwort: „Großer Hebel hinter dem Rücken“)*
- vom Trainer mehrmals geworfen werden

6. Kyu. Mindestalter: 11 Jahre (13 Würfe und Halte Techniken)

- Suwari Waza Taisabaki*
- Ikkyo omote* & ura waza, Irimi Nage*, Kote-gaeshi* & Soto Kaiten Nage* gg. 1. Form* (Katate-tori-Ai-hanmi) und gegen 5. Form (Shomen-Uchi)
- Ten Shi Nage gg. 10. Form (Ryote tori), schnell werfen & ev. hart fallen!
- Shiho Nage omote & ura waza gg. 1. Form
- Stock: 13-Punkte-Kata
- vom Trainer mehrmals geworfen werden

Mit * gekennzeichnete Techniken stammen aus der jeweiligen Aikikai-Prüfungsordnung.