

Prüfungsordnung für Aikido-Kyu-Grade des AVD (POK-AVD)

1 Zweck und Grundsätze

- 1.1 Durch die POK-AVD werden die technischen Inhalte aller Aikido-Kyu-Prüfungen (nachfolgend Prüfungen genannt) im Bereich des AVD festgelegt. Sie dient der Qualitätssicherung und der Wahrung des Grundsatzes der Gleichbehandlung aller Prüfungsanwärter.
- 1.2 Die VOK-AVD ist für alle im Zuständigkeitsbereich des AVD als Prüfer tätigen Aikido-Dane sowie die Mitgliedsvereine und Prüfungsanwärter verbindlich. Sie ist auch Rahmenrichtlinie und Stoffplan für den gradbezogenen Aikido-Unterricht.
- 1.3 Kyu-Grade dienen der Vorbereitung des Aikidoka auf die Weg-Stufen (Dan-Grade). Für die Graduierung sind daher nicht nur die technischen Fertigkeiten, sondern auch der Charakter sowie die soziale Einstellung und das darauf basierende persönliche Verhalten des Prüfungsteilnehmers bedeutsam.
- 1.4 Die mit Prüfungen zusammenhängenden Verfahrensfragen sind in der „Verfahrensordnung für Aikido-Kyu-Prüfungen des AVD (VOK-AVD)“ geregelt.

2 Rechtsgrundlage, Inkraftsetzung und Zuständigkeiten

- 2.1 Die POK-AVD wurde auf Grundlage des § 5 Absatz 2 der Satzung des AVD durch die Delegierten der am 29. April 2012 in St. Peter-Ording durchgeführten Gründungsversammlung des AVD verabschiedet und tritt mit sofortiger Wirkung in Kraft.
- 2.2 Der Vizepräsident des AVD (VP) kann den im Zuständigkeitsbereich des AVD als Prüfer tätigen Aikido-Danen fachliche Weisungen erteilen.
- 2.3 Über die in dieser POK-AVD nicht geregelten Verfahrensfragen entscheidet das Präsidium des AVD auf Vorschlag des VP. Soweit erforderlich, ist ein Antrag auf Änderung der POK-AVD zu stellen. Dabei sind die in der Satzung des AVD festgelegten Zuständigkeiten zu beachten.

3 Allgemeine Hinweise

- 3.1 Die Bezeichnung der einzelnen Übungen erfolgt in der Prüfungsordnung in japanischer Sprache. Die gebräuchlichsten Namen und Ausdrücke sind im „Anhang zur POK-AVD“ übersetzt. Es wird den Prüfungsanwärtern empfohlen, sich so früh wie möglich mit beiden Bezeichnungen vertraut zu machen.
- 3.2 Die Techniken sind - soweit möglich - beidseitig in den Prinzipien „Irimi (Omo-te)“ und „Tenkan (Ura)“ sowie den Positionen „Ai-hanmi“ und „Gyaku-hanmi“ vorzuführen.
Sagt der Prüfer eine Technik an, so hat die Vorführung beidseitig unter ständigem Wechsel von Prinzip und Position zu erfolgen, bis ein Zeichen zur Beendigung gegeben wird. Falls notwendig, wird der Prüfer besondere Formen der Ausführung fordern.

4 Prüfungsfächer und allgemeine Anforderungen

Angestrebte Grade						Prüfungsfächer						
1. Kyu-Aikido (brauner Gürtel)	2. Kyu-Aikido (blauer Gürtel)	3. Kyu-Aikido (grüner Gürtel)	4. Kyu-Aikido (orangener Gürtel)	5. Kyu-Aikido (gelber Gürtel)		1	2 Ukemi			3	4	5
☉	☉	☉	☉		Überprüfung bereits vorhandener Grade							
	☉	☉	☉	☉	Ushiro-Ukemi							
	☉	☉	☉		Mae-Ukemi							
	☉	☉			Yoko-Ukemi							
	☉				Freies Fallen (Rollen) alle Seiten							
☉	☉	☉	☉	☉	Nage-Waza *)							
☉	☉	☉	☉	☉	Katame-Waza *)							
☉	☉				Randori mit vorgegebenem Angriff (weiche Form) **)							
Allgemeine Anforderungen												
Geringe Bewegungs- und Haltungsmängel sind entschuldbar!												
Die Techniken sind aus der Bewegung vorzuführen!												
Die Techniken sind bei guter Haltung aus der Bewegung vorzuführen!												
Ukemi muss gut beherrscht werden! Bewegung, Haltung und Griffsicherheit sollen gut sein!												
Wie bei 2. Kyu-Aikido! Ein hoher Grad der Verinnerlichung aller Techniken muss erkennbar sein!												

Anmerkungen:

*) Prüfungsinhalte gemäß Ziffer 5

**) Angriffsarten gemäß Ziffer 5

2. Kyu-Grad = Nr. 1, 2 oder 3

1. Kyu-Grad = Nr. 12, 13 oder 14

6 Anhang zur POK-AVD

(Übersetzung der gebräuchlichsten japanischen Namen und Begriffe)

6.1 Allgemeines

Shizentai	Grundstellung, natürliche Stellung
Kamae	Stand, Stellung, Position
- Migi Kamae	- Rechtsstellung
- Hidari Kamae	- Linksstellung
Maai	harmonische Distanz, Entfernung zum Partner
Gyaku-hanmi	Uke und Nage stehen sich gegenüber in Rechts- und Linksstellung oder umgekehrt
Ai-hanmi	Uke und Nage stehen sich diagonal gegenüber, also beide in Rechts- oder Linksstellung
Tegatana	Schwerthand
Sabaki	Bewegung, drehen, geschickt ausweichen, sich verteidigen
Irimi (Omote)	direkter Eingang (positiv) zur Anwendung und Ausführung der Aikido-Techniken („innerer Eingang“)
Tenkan (Ura)	ausweichende Körperdrehung, (negativ) zur Anwendung und Ausführung der Aikido-Techniken („äußerer Eingang“)
Ukemi	Verteidigung durch geschicktes Fallen
- Mae Ukemi	- Vorwärtsfallen (-rollen)
- Ushiro Ukemi	- Rückwärtsfallen (-rollen)
- Yoko Ukemi	- Seitwärtsfallen
Shikko	auf den Knien gehen
Uke	Angreifer
Nage	Verteidiger
Za-ho	Aikido-Sitz
Agura	Bequemes Sitzen mit vorn gekreuzten Beinen („Schneidersitz“)
Ki	geistig-seelische Kraft (Lebensstrom, Odem, Wille, Energie, innere Persönlichkeit)
Kokyu	Strom der geistig-seelischen Kraft
Kokyu-ho	Weg, andere durch Kokyu zu führen (abstrakt) oder auch Überwindung der wirkenden Kraft, Atemkraft-übung (konkret)
Katate-tori Kokyu-ho Irimi	Handbefreiung mit positivem Eintreten
Katate-tori Kokyu-ho Tenkan	Handbefreiung durch ausweichende Körperdrehung
Kokyu-Nage	Vermögen, den Angreifer durch Kokyu zu werfen
Randori	lockere Übungsform zur Verinnerlichung von Techniken
Ju-no-Geiko	geschmeidige (weiche) Übungsform
Kakari-Geiko	realistische Übungsform gegen starke Angriffe

6.2 Angriffsarten

Katate-tori	Griff einer Hand
Ryote-tori	Griff beider Hände
Katate Ryote-tori	zwei Hände fassen ein Handgelenk
Mune-tori	Griff zum Revers
Kata-tori	Griff zur Schulter
Yoko-kubi-shime	Würgen von der Seite
Ushiro-ryokata-tori	Griff beider Hände von hinten an die Schultern
Ushiro-kakae-tori	Umklammerung von hinten
Ushiro-ryote-tori	Griff beider Hände von hinten
Ushiro-eri-tori	Griff von hinten in den Kragen
Ushiro-katate-tori-kubi-shime	Griff einer Hand und Würgegriff von hinten
Ushiro-kubi-shime	Würgen von hinten
Yokomen-uchi	schräger Schlag von vorne
Shomen-uchi	gerader Schlag von vorne
Shomen-tsuki	gerader Stoß von vorne
- jodan	- oberer Körperbereich
- chudan	- mittlerer Körperbereich
- gedan	- unterer Körperbereich
Jo-tori	Stockangriff
Tanto-tori	Messerangriff
Jiyu-Waza	freies Angreifen

6.3 Verteidigungstechniken im Stand (Nage-Waza)

Shiho-Nage	Schwertwurf
Kaiten-Nage (uchi)	Schleuderwurf (innen)
Irimi-Nage	Innen- oder Eingangswurf
Aiki-Otoshi	Aushebewurf
Kaiten-Nage (soto)	Schleuderwurf (außen)
Koshi-Nage	Hüftwurf
Kote-Gaeshi	Handgelenkaußendrehwurf
Koshi-Nage-hiji-garami	Armkreuzdreh-Hüftwurf
Koshi-Nage-kote-hineri	Handdrehhebel-Hüftwurf
Juji-Garami	Armkreuzdrehwurf
Tenchi-Nage	Himmel- und Erdwurf
Sumi-Otoshi	Eckenkipwurf
Kokyu-Nage	Atemkraftwurf

6.4 Verteidigungstechniken am Boden (Katame-Waza)

Ude-osae (ikkyo)	Armstreckhebel-Haltegriff (1. Stufe)
Kote-hineri (sankyo)	Handdrehhebel-Haltegriff (3. Stufe)
Tekubi-osae (yonkyo)	Armpreßdrehhebel-Haltegriff (4. Stufe)
Kote-mawashi (nikyo)	Armdrehhebel-Haltegriff (2. Stufe)
Ude-nobashi (gokyo)	Armschlüssel (5. Stufe)

Anmerkung:

Die Verteidigungstechniken im Stand und am Boden wurden aus methodischen Gründen nach den Prüfungsinhalten (Ziffer 5) gegliedert.