



| TRADITIONAL  
AIKIDO EUROPE

# PRÜFUNGSPLAN UND GRUNDLAGEN



- |     |    |     |     |                          |
|-----|----|-----|-----|--------------------------|
| 1.  | 座技 | 横面打 | 一~五 |                          |
|     |    |     |     | SUWARI-WAZA YOKOMEN UCHI |
| 2.  | 半身 | 半立  |     | HANMI-HANTACHI           |
| 3.  | 四方 | 投   |     | SHIHŌ-NAGE               |
| 4.  | 小手 | 返   |     | KOTE-GAESHI              |
| 5.  | 呼吸 | 投   |     | KOKYU-NAGE               |
| 6.  | 入身 | 投   |     | IRIMI-NAGE               |
| 7.  | 腰  | 投   |     | KOSHI-NAGE               |
| 8.  | 後  | 技   |     | USHIRO-WAZA              |
| 9.  | 短刀 | 取   |     | TANTŌ-DORI               |
| 10. | 太刀 | 杖取  |     | TACHI-DORI<br>JO-DORI    |
| 11. | 自由 | 技   |     | JIYU-WAZA<br>二人掛り        |

初段審査

Shodan-Test, wie er im Iwama Dojo, Ibaraki, Japan hing.  
Von Saito Morihiro Sensei 9th Dan.

- photo: Eric Savalli

## Einleitung

Der Shodan-Test dieses Prüfungsplans basiert auf dem Standard-Test, welchen Saito Morihiro Sensei im Iwama Dojo in Japan von 1970 bis zu seinem Tod 2002 durchführte (s. Photo vorhergehende Seite). Lewis Bernaldo de Quiros erarbeitete die Essenz des vorliegenden Prüfungssystems, mit dem Iwama Shodan-Test als Herzstück, Anfang der Neunziger Jahre, als er Aikikai Prüfer unter Saito Morihiro Sensei war. Die Waffenteile wurden aus dem separaten Waffen-Prüfungssystem hinzugefügt, welches Sensei um diese Zeit entwickelte.

Die Kyu-Grade sind eine Fortentwicklung hin zu Shodan. Die höheren Dan-Grade sind eine Erweiterung, in welcher Shodan und Nidan ein Paar bilden, das auf statischen Kihon-Techniken fokussiert, während Sandan und Yondan das grundlegende Training mit Ki no nagare und fortgeschritteneren Techniken aus dem vollständigen Curriculum ergänzen.

Die Graduierungen sind unterteilt in 6 Kyu-Grade (Weißgurt) und 10 Dan-Grade (Schwarzgurt). Hakama darf ab 3. Kyu, 1. Kyu oder Shodan getragen werden, je nach Entscheid der zuständigen Dojo Chos. Auf Kyu-Ebene werden die SchülerInnen von den Dojo chos individuell beurteilt und der jeweils nächste Grad durch eine Prüfung oder durch Empfehlung vergeben. Auf Dan-Ebene sind Prüfungen obligatorisch bis und mit Yondan. Sie werden durch die Mitglieder des Prüfungskomitees durchgeführt unter Anwesenheit des/r direkten Lehrers/-in des Prüflings. Dan-Grade sind vom Aikikai anerkannt.

Dan-PrüfungskandidatInnen müssen sich in einem regelmäßigen disziplinierten Training befinden und sollten in den 18 Monaten vor einer Dan-Prüfung drei vollständige Seminare besucht haben (national oder international, von einem/r beliebigen hochrangigen Aikido-LehrerIn) vorzugsweise außerhalb des eigenen Dojos. Dies soll gewährleisten, dass die KandidatInnen während ihrer Vorbereitung nicht nur aus ihrer Komfort-Zone heraustreten und sich selber außerhalb ihrer normalen Trainingsgruppe fordern, sondern auch, dass sie sich anderen Lehrenden aussetzen, um andere Perspektiven auf ihr eigenes Training zu erhalten und dadurch ihr eigenes Verständnis und ihre Fähigkeiten auf verschiedene Arten hinterfragen.

Für Details zu Prüfungskosten wende man sich bitte an die eigenen LehrerInnen.

### Dan-Prüfungskomitee

Das Prüfungskomitee besteht aus mindestens einem der vom Aikikai anerkannten TAE-Prüfer und zusätzlich mindestens einem höher graduierten Mitglied. Der/die direkte LehrerIn der KandidatInnen muss anwesend sein, hat aber keine Entscheidungskraft.

### *Spezielles Dan- Prüfungskomitee*

Dieses Komitee setzt sich aus allen vom Aikikai anerkannten TAE-Prüfern zusammen und ist verantwortlich für die Beförderung ab Yondan (siehe Godan und Rokudan-Anforderungen).



## Grundlagen und Ziele der Prüfungen

Der Prüfungsplan kann sowohl als Hilfe genutzt werden, um sich die Grundtechniken anzueignen, wie auch als Kontrolle des eigenen Fortschritts im Verständnis und der Verkörperung der Aikido-Prinzipien. *Technik* und *Prinzip* sollen als zwei voneinander abhängige Aspekte verstanden werden, mit *Technik* als äußerer Form und *Prinzip* als innere Dynamik, welche das Training mit Leben und Bedeutung füllt.

Die Grade können grob in vier Haupt-Abstufungen unterteilt werden, wie sie untenstehend erklärt werden:

6. – 4. Kyu

3. – 1. Kyu

Shodan – Yondan

Godan und darüber

### 6. – 4. Kyu

Der Schwerpunkt auf dieser Anfangsstufe liegt auf der Entwicklung des Ukemi, der Fußarbeit, eines klaren Sinns für Richtungen sowie eines grundlegenden Bewegungs-Geschicks (vorne und hinten, eintreten und drehen) im Kontext von solider Basis-Technik (Kihon waza), sowohl mit als auch ohne Waffen.

Bei den Angriffen liegt der Fokus auf Griffen: katate, morote, ryote, kata dori. Das grundlegende Format des Trainings ist ein ritualisiertes Einverständnis (kata), bei welchem Angreifer und Empfänger abwechselungsweise festgelegte Techniken trainieren (nage und uke Format).

Auf der Körper-Ebene liegt der Fokus auf der Koordination von Händen und Füßen sowie auf dem *Loslassen* des Körpergewichts nach unten in den Boden. Das Prinzip von *im Gleichgewicht sein* wird dadurch ständig geübt.

### 3. – 1. Kyu

Ukemi, Fußarbeit und Gleichgewicht bleiben die Haupt-Schwerpunkte. Nachdem die Körperperipherie (Hände und Füße) besser koordiniert und das Gewicht mehr 'unterhalb' ist, werden weitere Prinzipien erforscht, wie koordiniert, zentriert und ein Ganzes zu sein. Die Beziehungsprinzipien Nichtwiderstand sowie Verbinden und Nachfolgen (awase) erhalten verstärkte Aufmerksamkeit.

Das Ziel ist, dass bis 1. Kyu eine klare Vorstellung besteht sowohl in Bezug auf die Grundtechniken als auch auf die Hauptprinzipien, welche den Körpereinsatz, die Beziehung und das Entwickeln von Ganzkörper-Kraft (kokyu ryokyu) regeln. 1. Kyu ist im Wesentlichen ein Vortest für Shodan und deshalb sollten bei der Vorbereitung für 1. Kyu die Anforderungen für dieses nächste Niveau hinzugezogen werden.



## Shodan - Yondan

### Shodan: Katai (solide)

Shodan heißt wörtlich übersetzt 'erster Schritt'. Auf dieser ersten Stufe liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung der Kihon (katai kihon) Formen. Die Technik soll solide, klar, geerdet, schwer und in Balance sein. Die grundlegenden Prinzipien des Körpergebrauchs (geerdet sein, ganzheitlich und im Gleichgewicht sein, zentriert und ruhig sein) und die grundlegenden Beziehungsprinzipien (zuhören, zusammenkommen, sich verbinden und führen) sind nicht mehr nur abstrakte Ideen, sondern werden erkennbar in der eigenen Erfahrung, wenn auch erst auf einer ersten Stufe.

Shodan ist der krönende Abschluss des Trainings und der Entwicklung, welche durch die Kyu-Grade durchlebt wurde. Auf der Shodan-Stufe sollen die folgenden Aspekte, welche den Übenden seit Beginn des Trainings gezeigt worden sind, klar sein und den grundlegenden Rahmen für die weitere Praxis und zukünftige Entwicklung bilden:

**Uke-nage-Format des Trainings:** Kata wird als kooperative Bemühung verstanden, bei welcher Uke angepassten Druck in seine Angriffe legt und Nage die Kraft seiner Techniken anpasst an Ukes Ukemi-Fähigkeit. In diesem Sinne ist dieses Trainingsformat ein kooperatives Engagement und schließt Wettbewerb aus. Es gibt keine Gewinner oder Verlierer, nur Lernende.

**Stufen:** Basis-solide zu mehr fließend-dynamisch mit allen Abstufungen dazwischen.

**Awase:** Was Harmonisierung mit einem Gegenüber ist und was es nicht ist. Ein Verständnis des Prinzips von Nicht-Widerstand.

**Kokyu ryokyu. 'Ganzkörper-Kraft':** Die Kraft, welche wir im Aikido zu entwickeln suchen, wird entwickelt durch unsere Verbindung mit dem Boden, geleitet durch unser Zentrum und hervorgebracht durch unsere Hände (oder andere periphere Kontaktpunkte). Diese Kraft, soweit wir fähig sind, sie zu erzeugen, soll klar davon unterschieden werden, nur einen Teil unseres Körpers isoliert zu gebrauchen, um ein Resultat zu erzielen (bekannt als 'forcieren').

**Absicht:** Verstehen, dass Aikido nicht einfach ein Mittel ist, Gegner zu vernichten, sondern dass es eine Kampfkunst ist, deren Ideal die Wiederherstellung von Harmonie jenseits der Gegensätze von Gewinnen und Verlieren ist. Das letztendliche Ziel des Aikidotrainings ist nicht einfach, ein effektiver Kämpfer zu sein, sondern gar nicht kämpfen zu müssen. Dieses Ideal wird jedoch nicht durch die Vermeidung von Konflikten und hartem Training erreicht, sondern dadurch, dass man direkt in den Konflikt eintritt, durch ihn hindurchgeht und ihn somit überwindet. Es darf nicht vergessen werden: Einen aggressiven Gegner mit Aiki zu bewältigen beinhaltet, dass die Kampf- und mentalen Fertigkeiten des Aikidoka besser sein müssen als die des Angreifers. In diesem Sinne ist Aikido Budo.



## **Nidan: Yawarakai (Flexibilität, Geschmeidigkeit)**

Der Schwerpunkt bleibt auf dem Kihon, der soliden Stufe, aber die Härte und Schärfe der Techniken, die vorherrschend war auf Shodan-Stufe, wird abgerundet.

Die Prüfung ist im Wesentlichen die gleiche wie für Shodan mit ein paar wenigen technischen Ergänzungen, aber nun sollte die Form weicher, flexibler und geschmeidiger ausgeführt werden. Gleichgewicht und Verbindung sind 'tiefer'. Die Entwicklung ab Shodan ist in Richtung einer stärkeren Verinnerlichung hinsichtlich des Gefühls und dadurch der technischen Ausführung.

## **Sandan: Nagare (fließend)**

Nach den ersten zwei Stufen, die auf eine klare, solide Grundlage auf der statischen Ebene fokussieren, liegt der Schwerpunkt bei Sandan darin, die Yawarakai-Qualität, welche auf Nidan-Stufe entwickelt wurde, in Bewegung zu bringen. Das Hauptthema ist nicht nur die 'Gewicht unterhalb'-Qualität der eigenen Bewegung mit dem dazugehörigen tieferen Gleichgewicht. Es beinhaltet auch die Fähigkeit, die Verbindung auf drei fundamentalen Ebenen zu halten: mit dem Boden, mit sich selber und mit dem Gegenüber - und zu wissen, wann die Verbindung auf einer dieser Ebenen verloren ist, um sofort geeignete Anpassungen vornehmen zu können.

## **Yondan: Ki no nagare (fließen von Ki)**

Yondan ist der letzte Grad, für welchen eine ausführliche technische Prüfung durchgeführt wird. Bei Erreichung von Yondan ist der erste Teil des Grundlagentrainings im Wesentlichen vollendet, obwohl dies im Grunde genommen nie aufhört. Der Lehrer bzw. die Lehrerin, welcheR bis zu diesem Punkt als Wegweiser und 'Spiegel' diente für die Erfahrung und den Lernprozess, ist nicht mehr nötig für die weitere Entwicklung. SchülerInnen können ihre Erfahrung nun selber spiegeln und die Resonanz auf die eigenen Handlungen genau einschätzen. Sie haben 'gelernt zu lernen'.

In technischer Hinsicht sollte man auf Yondan-Niveau ein detailliertes Wissen des technischen Aikido-Repertoires und ein volles Verständnis der verschiedenen Ebenen des Trainings haben (Kihon, Ki no nagare, Henka, Oyo, Kaeshi and Takemusu Aikido). Darüber hinaus sollte man ein sicheres Verständnis für die Prinzipien haben, welche den Techniken ihre Kraft und der Kampfkunst ihre Bedeutung verleihen.

Yondan vervollständigt das Grundlagentraining der Kampfkunst.



## Anforderungen für Godan und Rokudan

Eine Empfehlung für diese Graduierung findet einmal jährlich ans Hombu Dojo statt. Der Grad wird jeweils am 12. Januar an der Kagamibiraki-Zeremonie im Hombu Dojo, Tokyo, Japan vergeben.

Wie in der Einleitung zum Prüfungsplan festgelegt, müssen alle Dan-KandidatInnen regelmäßig trainieren (mindestens zweimal pro Woche) und in den letzten 18 Monaten an drei vollständigen Seminaren teilgenommen haben, um graduiert werden zu können. Godan-KandidatInnen müssen mindestens fünf Jahre als Yondan und Rokudan-KandidatInnen mindestens sechs Jahre als Godan trainiert haben (in der Realität sind diese Zeiträume in der Regel viel länger).

Die Unterschiede zwischen dem 5. und 6. Dan lassen sich wie folgt zusammenfassen: In den unten aufgeführten technischen Anforderungen zeigt sich eine Reifung vom 5. zum 6. Dan, die sich in Prinzipien wie Zentrumsarbeit, dynamischem Gleichgewicht, Koordination, weichem und klarem Engagement (Awase), größerer müheloser Ganzkörperkraft sowie einer klaren und ruhigen, nicht reaktiven Verkörperung der Prinzipien durch Technik äußert. Dies ist eine Frage des Trainings und der Reifung und zeigt sich als Entwicklung vom 5. zum 6. Dan. In Bezug auf den Beitrag müssen insbesondere KandidatInnen für den 6. Dan in einem höheren Maße als beim 5. Dan an den unten unter „Mitwirkungs-Anforderungen“ genannten Aktivitäten teilnehmen.

### 1. Technische Anforderungen

Der Entwicklungsweg eines Aikidoka wurde oben anhand der Dan-Grade von Shodan bis Yondan beschrieben (bitte diesen Abschnitt noch einmal durchlesen) und sollte sich einfach bis zu den höheren Dan-Stufen fortsetzen. Dieser Weg ist im Wesentlichen eine zunehmende Entwicklung von einem eher äußerlich zu einem mehr innerlich dominierten Aikido. Zusammen mit Technik, die diese Entwicklung zum Ausdruck bringt, sollten auch die oben beschriebenen grundlegenden mentalen Zustände und Wahrnehmungsunterschiede im eigenen Aikido erkennbar sein. Darüber hinaus ist ein gründliches Verständnis des Systems in Bezug auf die Stufen und deren Zusammenhänge erforderlich.

### 2. Mitwirkungs-Anforderungen

Wir praktizieren Aikido nicht nur für uns selbst. Von Anfang an sehen wir, gegeben durch den Wesenskern der Praxis, dass wir gemeinsam lernen. Im Wesentlichen ist jeder von uns sowohl LernendeR als auch LehrendeR, mit allen, mit denen wir trainieren, und in jeder Lektion, an der wir teilnehmen. Von Anfang an lernen wir diese Kunst in Beziehung zueinander.

Auf diesen Stufen erweitert sich der grundlegende Beitrag um zusätzliche Dimensionen, wie beispielsweise Kurse unterrichten, Mitarbeit in Organisations- oder /Dojo-Gremien und Arbeitsgruppen, Seminare organisieren und unterrichten, Vorführungen geben sowie das Aikido auf verschiedene Weise über das Dojo hinaus - auf nationaler und internationaler Ebene - unterstützen. Aktivität und Engagement, um auf diese verschiedenen Arten zum Aikido beizutragen, sind für den 5. Dan und darüber hinaus erforderlich.

### 3. Charakter

Wie oben beschrieben, sind Geist und Körper, Technik und Prinzip im Aikido nicht voneinander getrennt, sondern spiegeln sich gegenseitig wider. Beim Aikido als japanischer Budo-Kunst geht es nicht nur um das Training von Kampftechniken, sondern auch um die persönliche Entwicklung im Sinne der Förderung von geistigem Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Demut, Integrität, Ehrlichkeit, Empathie und einem starken moralischen Kompass. Gemäß den Anforderungen der Aikikai-Organisation und des TAE werden die KandidatInnen auch auf dieser Stufe bewertet.

*Einen Gegner zu verletzen bedeutet, sich selbst zu verletzen. Aggression zu kontrollieren, ohne Verletzungen zuzufügen, ist die Kunst des Aikido. Morihei Ueshiba.*



#### **4. Vorführung**

Diese kann frei gewählt werden und sollte den persönlichen Ausdruck des Verständnisses und der Fähigkeiten im Aikido widerspiegeln.

#### **5. Interview durch das spezielle Dan-Prüfungskomitee des TAE**

In einem abschließenden Interview werden die oben genannten Punkte bewertet und weitere subjektive Kriterien berücksichtigt. Die endgültige Entscheidung über die Graduierung wird im Konsens innerhalb des Komitees getroffen.



## Bewusstheits-Entwicklung im Aikido

Geist und Körper werden in den Kampfkünsten nicht als getrennt angesehen, sondern als untrennbare Aspekte unserer Erfahrung. Das Fortschreiten durch die Graduierungen ist auch eine Entwicklung höherer Sensibilität, nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf der mentalen. Wir streben insbesondere die Entwicklung und Vertiefung der folgenden mentalen Zustände an (nebst weiteren):

**Isshin.** Imstande sein, die Aufmerksamkeit intensiv zu fokussieren, eine 'fühlende' Verbindung mit dem ganzen Körper unseres Partners aufzubauen.

**Zanshin.** Imstande sein, eine breite Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten, welche Veränderungen in unserer Umwelt wahrnimmt - über die unmittelbaren Erfordernisse des gegenwärtigen Engagements hinaus. Diese Bewusstheit sollte die sechs Hauptrichtungen wahrnehmen und ausfüllen: oben und unten, vorne und hinten, links und rechts.

**Mushin.** Imstande sein, unter Stress ruhig und klar zu bleiben. Verstehen, dass 'Gelassenheit' nicht ein Verhalten ist, welches wir annehmen, um uns selber zu manipulieren, sondern unser natürlicher Zustand ist, wenn die Reaktivität aufgegeben wird. 'Reaktivität' ist hier definiert als ein defensiver, auf Selbsterhaltung basierender Reflex, welcher die breiteren Umstände einer Situation nicht miteinbezieht. Eine Handlung, welche diese Umstände auf eine ausgeglichene und verantwortungsvolle Weise miteinbezieht, und dadurch eine intelligentere Handlung ist, nennen wir eine 'Antwort'. Aikidotechniken, entstanden aus einer ethischen Haltung, Konflikte zu lösen statt sie zu vergrößern, sind Beispiele einer 'inspirierten' Antwort.

Diese drei 'Zustände', welche Bewusstheit (unter vielen anderen) haben kann – Fokus, Offenheit und Ruhe – sollten zunehmend zugänglich werden, je weiter wir uns in der Kunst entwickeln, insbesondere auf fortgeschritteneren Stufen. Dies sind Zustände, welche wir regelmäßig im täglichen Leben nutzen. Aber im Aikido streben wir danach, sie weiter zu entwickeln, indem wir sie unter Druck schärfen und sie dadurch unter Stress leichter zugänglich machen.

Ein zunehmend verfeinertes Bewusstsein für die Wahrnehmungsdifferenzierungen innerhalb der folgenden Bereiche von Beziehungserfahrungen:

- **Die körperlichen Aspekte** einer Verbindung: Gewicht, Zentrum (hoch oder tief, diffus oder konzentriert, verhalten oder zum Ausdruck gebracht, usw.), Distanz, Winkel, Richtung, Geschwindigkeit, Momentum, 'Körper-Gefühl' (das Gefühl von Kompaktheit oder Leichtheit in unserem eigenen, wie auch im Körper unseres Partners), Sensibilität dafür, in einer Technik eine 'Ketten-Blockierung' des Gelenksystems unseres Partners zu erreichen.
- **Die energetischen Aspekte:** lebendig und voll, oder schwach und dumpf. Ausgedehnt oder zusammengezogen. Scharf oder sanft. Tief oder hoch, usw.
- **Die mentalen / emotionalen Aspekte:** präsent und fokussiert oder abwesend und/oder zerstreut. Ruhig oder aufgeregt. Aggressiv, defensiv, bezwungen, verängstigt, verwirrt, verborgen, usw.

Keine dieser beziehungsspezifischen Unterscheidungen sind neu, da wir sie ständig im Alltag wahrnehmen. Unsere Aufgabe im Aikido ist, sich dieser Aspekte mehr bewusst zu werden und nicht davon auszugehen, dass unser Fähigkeitsniveau und Sensibilitätsgrad in dieser Hinsicht eine Selbstverständlichkeit und dadurch 'fixiert' ist. Mit Fortschreiten in der Kunst und zunehmender 'Internalisierung' des Entwicklungspfadens wird uns klar, dass die unendliche Arbeit an der Verbesserung unserer Technik abhängig ist, und getrieben wird, von den Veränderungen in den subtileren mentalen und energetischen Aspekten unserer Erfahrung.



## Zusammengefasst

Die Kyu Grade führen ein Verständnis ein für die Prinzipien des Aikido durch die Basis-Techniken sowohl auf Kihon wie auch auf fließenderen Stufen. Dies bringt die SchülerInnen auf die 'erste Stufe', Shodan, auf welcher alle Grundelemente für das weitere Wachstum in Aikido vorhanden sind.

Der Prüfungsfokus auf den ersten vier Schwarzgurt-Prüfungen ist folgender:

kata kihon: harte, solide Basis  
yawarakai kihon: geschmeidige Basis  
nagare: fließend  
ki no nagare: Ki-Fluss

Auf den weiterführenden Graden (Godan und darüber) werden die Fähigkeit und das Wissen dieser Stufen weiter vertieft.

Diese vier Unterscheidungen innerhalb der traditionellen zwei Stufen von Kihon und Ki no nagare wurden oft von Saito Morihiro Sensei in seinem Unterricht verwendet und repräsentieren, wenn das Training korrekt und achtsam ausgeführt wird, eine Steigerung der qualitativen Entwicklung.

Der Hauptunterschied zwischen den zwei letzten Stufen ist, dass auf Nagare-Stufe die Betonung auf einer soliden, 'dickflüssigen' Verbindung liegt, welche durch die ganze Bewegung hindurch beibehalten wird. Auf der letzten Stufe wird die Verbindung in Bezug auf Timing, Distanz (Ma-ai) und Verbindung (Ki Musubi) dahingehend verfeinert, dass zeitweise Verbindung und Kontrolle von Zentrum zu Zentrum beinahe 'ohne physischen Kontakt' scheint und energetische und mentale Aspekte von Kontrolle und Verbindung betont werden. Das ist die am schwierigsten erklärbare Stufe. Die Erfahrung mit Saito Morihiro Sensei war, dass schon beim Beginn eines Angriffs sofort das Gefühl aufkam, 'erstickt' und unfähig zu freier Bewegung zu sein, da Sensei eine unmittelbare Kontrolle über Ukes Zentrum und Absicht zu haben schien.

Dies ist offensichtlich eine sehr fortgeschrittene Stufe von Verbindung und Kontrolle. Auf Yondan-Stufe sollten "flüchtige Einblicke" in diese Fähigkeit erkennbar sein, welche ein Gefühl von Richtung und Möglichkeiten für die zukünftige Entwicklung geben.

Diese Qualitäten können des weiteren mit folgendem Gedicht vom Gründer des Aikido, Morihei Ueshiba illustriert werden:

*Techniken verwenden vier Qualitäten,  
welche die Natur unserer Welt widerspiegeln.  
Abhängig vom Moment  
solltest du  
hart wie ein Diamant,  
biegsam wie eine Weide,  
geschmeidig fließend wie Wasser  
oder leer wie der Raum sein.*

- Morihei Ueshiba



Die Entwicklung im Aikido ist endlos und der vorliegende Prüfungsplan mit seinen verschiedenen Stufen ist nur ein Leitfaden im Wachstumsprozess. Jenseits von Yondan ist Aikido eine Sache von kontinuierlichen Erkenntnissen über Aiki, sowohl durch regelmäßiges Training im eigenen Dojo, wie auch im größeren Dojo des Alltags-Lebens.

Je weiter man sich im Aikido entwickelt desto mehr lässt man fixe Ideen oder Ambitionen nach jeglichen Errungenschaften hinter sich. 'Anfänger-Geist' (Shoshin), Bescheidenheit und Dankbarkeit sind die wahren Kennzeichen und Früchte von kontinuierlichem, engagiertem und ernsthaftem Training im Aikido.

*Es gibt keine Wettkämpfe im Aikido.*

*Ein wahrer Krieger ist unbesiegbar, weil er mit nichts im Wettstreit liegt.*

*Siegen bedeutet, die Absicht nach Wettstreit, welche wir in uns tragen, zu besiegen.*

- Morihei Ueshiba

武産合氣

'Takemusu Aiki'  
– Saito Morihiro Sensei

## KYU GRADE

### 6. Kyu

TAIJUTSU	<u>mae/ushiro ukemi</u> <u>tai sabaki</u> <u>tai no henko kihon</u> <u>morote dori kokyu ho</u> <u>suwari waza kokyu ho</u>
KEN	<u>ken kamae: 1. suburi</u>
JO	<u>jo kamae: choku tsuki</u>

### 5. Kyu

6. Kyu plus:

TAIJUTSU	<u>tai no henko ki no nagare</u> gyaku hanmi katate dori <u>ikkyo omote/ ura waza</u> <u>kosa dori kote gaeshi kihon</u>
KEN	<u>ken suburi 1-3</u>
JO	<u>jo suburi 1-5</u>

### 4. Kyu

6. und 5. Kyu plus:

TAIJUTSU	gyaku hanmi katate dori <u>nikkyo omote/ ura waza</u> kihon gyaku hanmi katate dori <u>shiho nage omote/ ura waza</u> kihon
KEN	<u>ken suburi 1-5</u>
JO	<u>jo roku no kata</u>



### 3. Kyu

TAIJUTSU	<u>tai no henko kihon/ ki no nagare</u> <u>morote dori kokyu ho</u> <u>suwari waza kokyu ho</u>	
	ikkyo nikkyo sankyo	jeweils <u>omote und ura</u> aus shomen uchi
	<u>kote gaeshi</u> <u>shiho nage</u> <u>irimi nage</u>	je eine Technik aus frei gewähltem Angriff
BUKI DORI	(ken, jo) je 1 Technik	( <u>tachi dori Beispiele</u> )
KEN	<u>ken suburi 1-7</u>	
JO	<u>jo suburi 1-10</u>	
TAIJUTSU	<u>tai no henko kihon/ ki no nagare</u> <u>morote dori kokyu ho</u> <u>suwari waza kokyu ho</u>	
	ikkyo nikkyo sankyo	jeweils <u>omote und ura</u> aus shomen uchi
	<u>kote gaeshi</u> <u>shiho nage</u> <u>irimi nage</u>	je eine Technik aus frei gewähltem Angriff

### 2. Kyu

TAIJUTSU	<u>tai no henko kihon/ ki no nagare</u> <u>morote dori kokyu ho</u> <u>suwari waza kokyu ho</u>	
	ikkyo nikkyo sankyo yonkyo	tachi waza: <u>omote und ura</u> aus shomen uchi
	<u>kote gaeshi</u> <u>shiho nage</u> <u>irimi nage</u> <u>kokyu nage</u>	je 2 Techniken aus frei gewählten Angriffen
BUKI DORI	(ken, jo) je 2 Techniken	( <u>tachi dori Beispiele</u> )
KEN	<u>ken suburi 1-7</u>	
JO	<u>jo suburi 1-10</u>	



## 1. Kyu

TAIJUTSU	<u>tai no henko kihon/ ki no nagare</u> <u>morote dori kokyu ho</u> <u>suwari waza kokyu ho</u>	
	ikkyo nikkyo sankyo yonkyo gokkyo	suwari waza: omote und ura aus yokomen uchi  (nur ura waza)
	<u>kote gaeshi</u> <u>shiho nage</u> <u>irimi nage</u> <u>kokyu nage</u> <u>koshi nage</u> <u>ushiro waza</u>	tachi waza: je 3 Techniken aus frei gewählten Angriffen
BUKI DORI	(ken, jo, tanken) je 3 Techniken ( <u>tachi dori Beispiele</u> )	
JIYU WAZA	<u>mit 1 Angreifer</u>	
KEN	<u>ken suburi 1-7</u> migi und hidari awase	
JO	<u>jo suburi 1-20</u> <u>choku tsuki als Angriff auf chudan-Höhe</u> - zwei technische Antworten <u>31 jo no kata</u>	



## DAN GRADE

### Shodan

TAIJUTSU	<u>tai no henko kihon/ ki no nagare</u> <u>morote dori kokyu ho</u> <u>suwari waza kokyu ho</u>	
	ikkyo nikkyo sankyo yonkyo gokkyo	suwari waza: omote und ura aus yokomen uchi
	hanmi handachi	(nur ura)
	<u>kote gaeshi</u> <u>shiho nage</u> <u>irimi nage</u> <u>kokyu nage</u> <u>koshi nage</u> <u>ushiro waza</u>	drei Techniken  tachi waza: je drei Techniken aus frei gewählten Angriffen
BUKI DORI (ken, jo, tanken)		je drei Techniken ( <u>tachi dori</u> <u>Beispiele</u> )
JIU WAZA		mit zwei Angreifern
KEN	<u>ken suburi 1-7</u> <u>happo giri</u> migi und hidari awase go no awase / shichi no awase	
JO	<u>jo suburi 1-20</u> happo tsuki <u>choku tsuki: choku tsuki als Angriff</u> auf chudan und gedan-Höhe <u>31 jo no kata</u> <u>13 jo no kata</u>	je zwei technische Antworten



## Nidan

mindestens 1 Jahr regelmäßiges Training seit Erreichen von Shodan

TAIJUTSU	<u>tai no henko kihon/ ki no nagare</u> <u>morote dori kokyu ho</u> <u>suwari waza kokyu ho</u>	
	ikkyo nikkyo sankyo yonkyo gokkyo	tachi waza: je eine Technik aus frei gewähltem Angriff, omote und ura Formen
	hanmi handachi	drei Techniken
	<u>kote gaeshi</u> <u>shiho nage</u> <u>irimi nage</u> <u>kokyu nage</u> <u>koshi nage</u> <u>ushiro waza</u> <u>kaiten nage</u>	tachi waza: je drei Techniken aus frei gewählten Angriffen
BUKI DORI	jiyu waza	zwei Angreifer (mit ken und jo)
JIYU WAZA		mit zwei Angreifern
KEN	<u>ken suburi 1-7</u> <u>happo giri</u> migi und hidari awase go no awase / shichi no awase <u>kumi tachi 1-5</u>	
JO	<u>jo suburi 1-20</u> happo tsuki <u>31 jo no kata</u> <u>13 jo no kata</u>	



## Sandan

mindestens 2 Jahre regelmäßiges Training seit Erreichen von Nidan

TAIJUTSU	<u>tai no henko</u> <u>morote dori kokyu ho</u> <u>suwari waza kokyu ho</u>	3 Stufen 5 Variationen 5 Variationen
	taijutsu jiyu waza: 6-10 Techniken, auf Kihon und Ki no nagare Stufe (insgesamt 12-20 Techniken). Ziel ist eine klare Unterscheidung zu zeigen zwischen Kihon und Ki no nagare und die Übergänge zwischen diesen.	
	ushiro waza jiyu waza: 6-10 Techniken, auf Kihon und Ki no nagare Stufe (insgesamt 12-20 Techniken). Ziel ist eine klare Unterscheidung zu zeigen zwischen Kihon und Ki no nagare und die Übergänge zwischen diesen.	
KEN	<u>Kumitachi: 3 aus den 5 Formen</u> wählen und eine Entwicklung von Basis (1) zu fließend (2) zu Variationen (3) zeigen. Insgesamt 9 Sequenzen.	
JO	jo mochi nage jiyu waza mit drei Angreifern <u>10 kumijo</u> <u>13 kata no awase</u> <u>31 kumijo in Teilen mit Verbindungen:</u> (1-3; 4-6; 9-11; 13-17; 18-22; 22-27; 27-31)	



## Yondan

mindestens 3 Jahre regelmäßiges Training seit Erreichen von Sandan

**TAIJUTSU** Freie Demo, welche Elemente der folgenden drei Gebiete verknüpft

kihon zu ki no nagare  
ni nin dori  
henka waza

kaeshi waza: Freie Demo

**KEN** ki musubi no tachi

**JO** 7 kentai jo  
31 kumijo auf voll verbundener Stufe (ki no nagare)

## Godan

mindestens 5 Jahre regelmäßiges Training seit Erreichen von Yondan.  
Siehe Einleitung für eine detailliertere Beschreibung folgender Aspekte:

1. Technik und Prinzipien
2. Beitrag
3. Vorführung
4. Interview

## Rokudan

mindestens 6 Jahre regelmäßiges Training seit Erreichen von Godan.  
Siehe Einleitung für eine detailliertere Beschreibung folgender Aspekte:

1. Technik und Prinzipien
2. Beitrag
3. Charakter
4. Vorführung
5. Interview

*TAE Prüfungskomitee Dezember 2025*

