

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

1 Grundsätze

- 1.1 Für die Graduierung soll nicht nur das technische Können, sondern auch das allgemeine persönliche Verhalten des Prüfungsteilnehmers innerhalb und außerhalb seiner Trainingsgemeinschaft sowie das Alter, das Geschlecht und die physische Konstitution bedeutsam sein.
- 1.2 Die Durchführung der Kyu-Prüfungen erfolgt nach den Bestimmungen der „Verfahrensordnung für Aikido-Kyu-Prüfungen des DAB (VOK-DAB)“.

2 Zuständigkeiten

- 2.1 Die POK-DAB wurde auf Grundlage der Satzung des DAB verabschiedet und tritt mit Wirkung vom 01.01.1994 in Kraft. Sie ersetzt die bis dahin gültige POK-DAB mit Stand vom 05.11.1977, die jedoch nur redaktionell überarbeitet wurde. In der Bundesversammlung vom 17.09.2005 erfolgte die Festlegung der Katame-waze-Techniken auf die klassische Reihenfolge. Die Änderung tritt am 01.07.2006 in Kraft. In der Bundesversammlung vom 22.09.2007 wurde Ziffer 4 um die Tabelle Bewertungskriterien/Allgemeine Anforderungen ergänzt, Ziffer 5 wurde neu gefasst. Die Änderungen treten am 01.01.2008 in Kraft.
- 2.2 Die Einhaltung der POK-DAB wird durch den gewählten Bundesreferenten Prüfungswesen Aikido (BPA) des DAB überwacht. Er ist in Fachangelegenheiten allen im Zuständigkeitsbereich des DAB eingesetzten lizenzierten Prüfern und prüfungsberechtigten Aikido-Danen gegenüber weisungsbefugt.
- 2.3 Über alle beim Vollzug der POK-DAB auftretenden Probleme entscheidet in dringenden Fällen der Vorstand des DAB auf Vorschlag des BPA. Soweit erforderlich ist ein Antrag auf Änderung der POK-DAB frühestmöglich einzuleiten. Dabei sind die in der Satzung des DAB 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 in „6 Anhang zur POK-DAB“ übersetzt. Es wird empfohlen, sich so früh wie möglich mit beiden Bezeichnungen vertraut zu machen.
- 3.2 Die Techniken sind – soweit möglich – beidseitig in den Eingängen „Irimi“ und „Tenkan“ sowie den Positionen „Ai-hanmi“ und „Gyaku-hanmi“ vorzuführen.
Sagt der Prüfer eine Technik an, so erfolgt die Vorführung beidseitig unter ständigem Wechsel von Eingang und Position, bis ein Zeichen zur Beendigung gegeben wird. Falls notwendig wird der Prüfer besondere Formen der Ausführung fordern.

3.3 Erbringt der Anwärter nur knapp ausreichende Leistungen, kann – insbesondere bei Prüfungen auf den 5. und 4. Kyu Aikido – zur gerechten Bewertung zusätzlich die „Grundschule“ geprüft werden. Diese umfasst

- Zeremoniell;
- Kamae Stand, Stellung, Position;
- Maai Distanz, Abstand, Entfernung zum Partner;
- Tegatana Gebrauch der Schwerthand;
- Sabaki Bewegung, drehen, geschickt ausweichen, sich verteidigen;
- Katate-tori Kokyu-ho Irimi Handbefreiung mit „positivem Eingang“;
- Katate-tori Kokyu-ho Tenkan Handbefreiung durch ausweichende Körperdrehung, „negativer Eingang“;
- Kokyu-ho in Za-ho Atemkraftübung im Aikido-Sitz.

4 Prüfungsfächer und allgemeine Anforderungen

| ANGESTREBTE GRADE | PRÜFUNGSFÄCHER | | | | | BEWERTUNGS- KRITERIEN | | | | | | | ALLGEMEINE ANFORDERUNGEN | | | |
|---------------------------------------|----------------|---|---|---|---|--------------------------|---|---------|--------|----------|---------|-------------|--------------------------|------------|----------|---|
| | 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | Distanz | Sabaki | Tegatana | Zentrum | Wirksamkeit | | Sicherheit | Harmonie | Persönliche Ausstrahlung |
| 5. Kyu-Grad (gelber Obi) | | ⊗ | | | | ⊗ | ⊗ | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | Geringe Bewegungs- und Haltungsmängel sind entschuldbar! |
| 4. Kyu-Grad (orangener Obi) | ⊗ | ⊗ | ⊗ | | | ⊗ | ⊗ | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | Die Techniken sind aus der Bewegung vorzuführen! |
| 3. Kyu-Grad (grüner Obi) | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | | ⊗ | ⊗ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | Die Techniken sind bei guter Haltung aus der Bewegung vorzuführen! |
| 2. Kyu-Grad (blauer Obi) | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Ukemi muss gut beherrscht werden. Bewegung, Haltung und Griffsicherheit sollen gut sein! |
| 1. Kyu-Grad (brauner Obi) | ⊗ | | | | | ⊗ | ⊗ | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | Wie bei 2. Kyu-Grad. Atemi-Waza (Schlag- und Stoßtechniken) sind bereits sinnvoll anzudeuten! |

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

| Überprüfung bereits vorhandener Grade | UKEMI | | | | Randori mit vorgegebenem Angriff (weiche Form) **) |
|---------------------------------------|--------------|-----------|------------|--|--|
| | Ushiro-ukemi | Mae-ukemi | Yoko-ukemi | Freies Fallen (Rollen) nach allen Seiten | |
| | | | | | Nage-waza *) |
| | | | | | Katame-waza *) |

5 Prüfungsinhalte (Nage- und Katame-waza)

| VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN | | ANGRIFFSARTEN | | | | | | | | | | | | | | | | Nage-waza | Katame-waza |
|------------------------|------------------------|------------------|-----------------|------------------------|----------------|----------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|---------------------------------|--|-----------|-------------|
| | | Katate-tori 1 | Ryote-tori 2 | Katate-ryote-tori 3 | Mune-tori 4 | Yoko-kubi-shime 5 | Ushiro-ryokata-tori 6 | Ushiro-kakae-tori 7 | Ushiro-ryote-tori 8 | Ushiro-eri-tori 9 | Ushiro-katate-tori-kubi-shime 10 | Ushiro-kubi-shime 11 | Yokomen-uchi 12 | Shomen-uchi 13 | Shomen-tsuki 14 | Kubi-shime / Yokomen-uchi 15 | Ushiro-kubi-shime / Yokomen-uchi 16 | | |
| 1 | Shiho-nage | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 4 | | | | 4 | | | | | | | |
| 2 | Kaiten-nage (uchi) | 4 | | | | | | | | | | 4 | 4 | 4 | | | | | |
| 3 | Irimi-nage | 4 | 4 | 4 | | | | 3 | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | |
| 4 | Kaiten-nage (soto) | 3 | | | | | | | | | | | 3 | 3 | | | | | |
| 5 | Aiki-otoshi | | | | | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| 6 | Koshi-nage | | 2 | | 2 | 2 | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | |
| 7 | Kote-gaeshi | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| 8 | Koshi-nage-hiji-garami | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | |
| 9 | Koshi-nage-kote-hineri | 1 | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | |
| 10 | Juji-garami | | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | |
| I | Ude-osae (ikkyo) | 5 | 5 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | | | | |
| II | Kote-mawashi (nikyo) | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | | | | | |
| III | Kote-hineri (sankyo) | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | | | | |
| IV | Tekubi-osae (yonkyo) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| V | Ude-nobashi (gokyo) | 1 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |

6 Anhang zur POK-DAB

(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 in Rechts- und Linksstellung gegenüber 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, Atemkraftübung (konkret) |
| Katate-tori Kokyu-ho Irimi | Handbefreiung mit „positivem Eingang“ |
| Katate-tori Kokyu-ho Tenkan | Handbefreiung durch ausweichende Körperdrehung, „negativer Eingang“ |
| Kokyu-nage | Vermögen, den Angreifer durch Kokyu zu werfen |
| Randori | freie Übungsform ohne Widerstand des Partners |
| Ju-no-geiko | geschmeidige (weiche) Übungsform |
| Kakari-geiko | „kraftvolle“ Übungsform |

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 vorn |
| Shomen-uchi | gerader Schlag von vorn |
| Shomen-tsuki | gerader Stoß von vorn |
| - jodan | - oberer Körperbereich |
| - chudan | - mittlerer Körperbereich |
| - gedan | - unterer Körperbereich |
| Kubi-shime/Yokomen-uchi | Würgen und schräger Schlag von vorn |
| Ushiro-kubi-shime/Yokomen-uchi | Würgen und schräger Schlag von hinten |
| 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-mawashi (nikyo) | Armdrehhebel-Haltegriff | (2. Stufe) |
| Kote-hineri (sankyo) | Handdrehhebel-Haltegriff | (3. Stufe) |
| Tekubi-osae (yonkyo) | Armpressdrehhebel-Haltegriff | (4. 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.