



# Takemusu Aikido

## Prüfung für Erwachsene

### 1. Kyu



Mindestens 150 Trainingstage

#### SUWARI WAZA

Yokomen uchi      Ikkyo bis Gokyo      - Omote & Ura

#### TACHI WAZA

Shomen uchi      Ikkyo bis Yonkyo      - Omote & Ura

Yokomen uchi      Ikkyo bis Yonkyo      - Omote & Ura

Kata dori      Ikkyo bis Yonkyo      - Omote & Ura

Ushiro ryote dori      Ikkyo bis Yonkyo      - Omote & Ura

Shomen uchi      Iriminage      Variationen

Shomen uchi      Kote gaeshi

Shomen uchi      Kaite nage

Shomen uchi      Shihonage      - Omote & Ura

Tsuki

Iriminage

Tsuki

Kote gaeshi

Tsuki

Kaite nage

Tsuki

Shihonage

- Omote & Ura

Yokomen uchi      Iriminage      Variationen

Yokomen uchi      Kote gaeshi

Yokomen uchi      Kaite nage

Yokomen uchi      Gokyo

Katate dori      Shihonage      4 Richtungen

#### VARIATIONEN (jeweils 3 verschiedene Techniken)

Ryote dori

Morote dori

Ushiro ryokata dori

Ushiro kubi shime

Kokyunage

Koshi nage

#### HANMI HANDACHI

Katate dori      Shihonage – Kaitenage – Kokyunage

Ryote dori      Shihonage

Shomen uchi      Iriminage

Shomen uchi      Kote gaeshi

Shomen uchi      Kaite nage

Tsuki      Iriminage

Tsuki      Kote gaeshi

Tsuki      Kaite nage

Ushiro waza      5 Techniken

**WAFFEN**

5 Tachi dori

5 Jo dori

Kumi tachi 1-5

**Jiyu Waza**

1 Personen

**RANDORI**

Mehrfach-Angriff 3 Personen, einer der folgenden:

- a) Beginn mit einem Uke, dann der 2. Uke, dann der 3. Uke
- b) Beginn mit 2 haltenden Angreifern, dann der 3. Uke
- c) drei gleichzeitige Angreifer