



Name: _____

Datum: _____

Graduierung zum 1. Dan

- 1** Was unterscheidet Aikido von anderen Kampfkünsten?

- 2** Was bedeuten die einzelnen Silben in "Ai ki do"?

- 3** Wer ist der Begründer des "Aikido"?

- 4** Was bedeutet der Begriff "sensei"?

- 5** Im Aikido werden Grade vergeben, beginnend mit dem 6. Kyu bis hin zum 9. Dan. Für die Anfängergrade, für die ersten vier Dangrade und für die hohen Dangrade ab 5. Dan werden auch Gruppenbezeichnungen verwendet. Wie heißen diese?

- 6** Auf der Matte hört man immer wieder die Aussprüche a) "onegai shimazu" und b) "domo arigato gozaimashita". Was bedeuten sie und wann werden sie gebraucht?

- 7** Welche Körperteile sind mit folgenden Bezeichnungen gemeint:
a) tai b) ashi c) kata
- 8** Welche Körperteile sind mit folgenden Bezeichnungen gemeint:
a) mune b) te c) ude
- 9** Was bedeutet der Begriff „waza“ ganz allgemein?
- 10** Es gibt im Aikido sehr viele verschiedene Angriffsmöglichkeiten. Erkläre die folgenden:
a) kata tori b) kubi shime c) men uchi d) yokomen uchi
- 11** Es gibt im Aikido sehr viele verschiedene Angriffsmöglichkeiten. Erkläre die folgenden:
a) ai hanmi katate tori b) gyaku hanmi katate tori c) ryote tori d) mune tori
- 12** Es gibt im Aikido sehr viele verschiedene Angriffsmöglichkeiten. Erkläre die folgenden:
a) katate ryote tori b) ryokata tori c) shomen tsuki d) shomen uchi

- 13** „Ukemi“ bezeichnet die Fallschule im Aikido. Welche verschiedenen „Ukemi“-Arten gibt es?
- 14** Bei den meisten Techniken gibt es eine "omote"-Form und eine "ura"-Form. Erkläre den Unterschied!
- 15** Welche fünf Wurftechniken sind deiner Meinung nach die wichtigsten?
- 16** Die richtige geistige Einstellung ist unabdingbar, um Aikido lebendig und wirksam werden zu lassen. Dabei spielen drei Begriffe eine zentrale Rolle. Welche sind das?
- 17** Was bedeutet "tanto dori"?
- 18** Beschreibe die folgenden Schlag- bzw. Schnitttechniken mit dem bokken:
a) kote giri b) kesa giri c) kiri gaeshi
- 19** Wie bezeichnet man Schläge mit dem Jo?
- 20** Worin besteht der Unterschied zwischen a) "jo waza" und b) "jo dori"?

Graduierung zum 1. Dan

Answer Section

SHORT ANSWER

- 1** ANS:
 - keine Wettkämpfe
 - Respektierung und Schutz des Gegners
 - defensiver Charakter
- PTS: 1 DIF: 1 TOP: Allgemeines KEY: Grundwissen
- 2** ANS:
 "Ai" steht für Harmonie, Freundschaft
 "Ki" bedeutet Energie, Geist, Wille
 "Do" steht für den Weg von Geist und Körper
- PTS: 1 DIF: 1 TOP: Allgemeines KEY: Grundwissen
- 3** ANS:
 O sensei Morihei Ueshiba
- PTS: 1 DIF: 1 TOP: Allgemeines KEY: Grundwissen
- 4** ANS:
 Lehrer, Meister
- PTS: 1 DIF: 1 TOP: Allgemeines KEY: Grundwissen
- 5** ANS:
 Anfänger: mudansha
 1.- 4. Dan: yudansha
 ab 5. Dan: kodansha
- PTS: 1 DIF: 1 TOP: Allgemeines KEY: Grundwissen
- 6** ANS:
 a) "onegai shimazu": "lasst uns zusammen trainieren", Bitte! (vor dem Training oder beim Auffordern eines Trainingspartners gebraucht)
 b) "domo arigato gozaimashita": Vielen Dank! (nach dem Training gebraucht)
- PTS: 1 DIF: 1 TOP: Allgemeines KEY: japanisch
- 7** ANS:
 a) tai: Körper b) ashi: Fuß, Bein c) kata: Schulter
- PTS: 1 DIF: 1 TOP: Allgemeines KEY: japanisch
- 8** ANS:
 a) mune: Brust b) te: Hand c) ude: Arm
- PTS: 1 DIF: 1 TOP: Allgemeines KEY: japanisch
- 9** ANS:
 Technik, Übung
- PTS: 1 DIF: 1 TOP: Technik KEY: Waza

10

ANS:

- a) kata tori: Griff zur Schulter
- b) kubi shime: den Hals würgen
- c) men uchi: Schlag zum Kopf
- d) yokomen uchi: Schlag seitlich zum Kopf, zur Schläfe, zum Hals

PTS: 1

DIF: 1

TOP: Technik

KEY: Angriffe

11

ANS:

- a) ai hanmi katate tori: diagonales Greifen eines Handgelenks mit einer Hand (z.B. rechts greift rechts)
- b) gyaku hanmi katate tori: direktes Greifen eines Handgelenks mit entgegengesetzter Hand (z.B. rechts greift links)
- c) ryote tori: Greifen beider Handgelenke mit zwei Händen
- d) mune tori: Griff mit einer Hand zum Revers des Gi

PTS: 1

DIF: 1

TOP: Technik

KEY: Angriffe

12

ANS:

- a) katate ryote tori: Greifen eines Handgelenks mit zwei Händen
- b) ryokata tori: Packen beider Schultern von vorn
- c) shomen tsuki: gerader Stoß gegen die Vorderseite
- d) shomen uchi: gerader Schlag gegen die Scheitellinie

PTS: 1

DIF: 1

TOP: Technik

KEY: Angriffe

13

ANS:

- mae ukemi: vorwärts rollen/fallen
- yoko ukemi: seitwärts fallen
- ushiro ukemi: rückwärts rollen/fallen

PTS: 1

DIF: 1

TOP: Technik

KEY: Haltung und Bewegung

14

ANS:

- omote: Vorderseite; Technik mit Irimi-Eingang; direkt und konsequent die Angriffskraft von Uke durchbrechen
- ura: Rückseite; Techniken mit Tenkan-Eingang; der Angriffskraft von Uke ausweichen

PTS: 1

DIF: 1

TOP: Technik

KEY: Grundwissen

15

ANS:

- z.B. shiho nage, kote gaeshi, irimi nage, kaiten nage, tenchi nage, sumi otoshi, koshi nage, aiki otoshi, juji nage, ude kime nage, juji garami

PTS: 1

DIF: 1

TOP: Technik

KEY: Grundwissen

16

ANS:

- zanshin: achtsamer Geist
- mushin: leerer Geist
- shoshin: Anfängergeist

PTS: 1

DIF: 1

TOP: Technik

KEY: Inhalt

17

ANS:

- Nage entwaffnet den mit dem Messer angreifenden Uke.

PTS: 1

DIF: 1

TOP: Waffen

KEY: Tanto

- 18** ANS:
a) kote giri: Handgelenk schneiden (eigentlich: kote = Hand u. Unterarmschutz)
b) kesa giri: schräger Schnitt von oben nach unten
c) kiri gaeshi: Schnitt durch Zurückgeben des gegnerischen Impulses unter gleichzeitiger Deckung

PTS: 1 DIF: 1 TOP: Waffen KEY: Ken

- 19** ANS:
uchi

PTS: 1 DIF: 1 TOP: Waffen KEY: Jo

- 20** ANS:
a) bei "jo waza" führt Nage den Jo gegen den unbewaffneten Gegner
b) bei "jo dori" greift Uke mit dem Jo an und Nage entwaffnet ihn

PTS: 1 DIF: 1 TOP: Waffen KEY: Jo