

# 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					Anmerkungen:	PRÜFUNGSFÄCHER					BEWERTUNGS- KRITERIEN	ALLGEMEINE ANFORDERUNGEN
1. Kyu-Grad (brauner Obi)	2. Kyu-Grad (blauer Obi)	3. Kyu-Grad (grüner Obi)	4. Kyu-Grad (orangener Obi)	5. Kyu-Grad (gelber Obi)		1	2	3	4	5		
⊗	⊗	⊗	⊗		Überprüfung bereits vorhandener Grade						0 = ohne Bewertung 1 = weniger wichtig 2 = wichtig 3 = sehr wichtig	
	⊗	⊗	⊗	⊗	Ushiro-ukemi	UKEMI						
	⊗	⊗	⊗		Mae-ukemi							
	⊗	⊗			Yoko-ukemi							
	⊗				Freies Fallen (Rollen) nach allen Seiten							
⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	Nage-waza *)							
⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	Katame-waza *)							
⊗	⊗				Randori mit vorgegebenem Angriff (weiche Form) **)							
3	3	2	2	2	Distanz							
3	2	2	2	1	Sabaki							
3	2	2	2	1	Tegatana							
3	2	2	1	1	Zentrum							
3	2	2	1	1	Wirksamkeit							
3	2	1	0	0	Sicherheit							
2	2	2	1	0	Harmonie							
2	2	1	0	0	Persönliche Ausstrahlung							
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-Grad. Atemi-waza (Schlag- und Stoßtechniken) sind bereits sinnvoll anzudeuten!												



**5 Prüfungsinhalte (Nage- und Katame-waza)**

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

**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.