

SEISHINKAI AIKIDO

6. Kyu, Weiß-Gelb

(Voraussetzung sind mindestens 20 Tage Praxis nach Trainingsbeginn)

Basisübungen:

-
- Hanmi Fußwechsel
- Henka
- Tenkan
- Tai Sabaki (tachi waza = im Stehen)
- Ayumi ashi
- Okuri ashi
- Tsugi ashi
- Ushiro ukemi (einfach, überkreuz, ganz)
- Shikko vorwärts

Techniken:

Tachi waza

- | | | |
|---------------|-------------|----------------|
| • Ai hanmi | Ikkyo | (ura) |
| • Katate dori | Kokyu nage | (ushiro ukemi) |
| • Katate dori | Tenshi nage | |
| • Shomen uchi | Irimi nage | (omote) |
| • Ryote dori | Tenshi nage | (omote) |

Suwari waza

- Ryote dori Kokyu Ho

Thematik des 6. Kyu:

- Eine gute Haltung im Sitzen, im Stand und in der Bewegung
- Ushiro ukemi
- Die ersten 4 Angriffe unterscheiden: Ai hanmi (katate dori), (Gyaku hanmi) Katate dori, Ryote dori, Shomen uchi
- Schwertarm

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die erforderliche Praxis im Trainingsbuch nachweisen können. Die Gebühr zur Passage zum 6. Kyu beträgt 10.- € und ist vor der Passage zusammen mit dem Anmeldeformular ([www.seishinkai.org / Downloads](http://www.seishinkai.org/Downloads)) zu entrichten.

Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den Aikido-Pass eingetragen.

Falls Ihr noch keinen Aikido-Pass habt, solltet Ihr ihn spätestens jetzt beantragen (www.seishinkai.org)



SEISHINKAI AIKIDO

5. Kyu, Gelb

(Voraussetzung sind mindestens 30 Tage Praxis nach Weiß-Gelb)

Basisübungen:

Tai Sabaki Tenshin (Vorbereitung auf Kote gaeshi)
Shikko rückwärts
Tai sabaki Suwari waza
Mae ochiba

Techniken:

Tachi waza

- Ai hanmi Ikkyo / Shiho nage / Irimi nage
- Katate dori Shiho nage / Irimi nage /
- Kote gaeshi (ohne Abschluß)
- Men uchi Irimi nage
- Shomen uchi Ikkyo
- Ryote dori Tenshi nage
- Katate ryote dori Ikkyo

Suwari waza

Ai hanmi Ikkyo
Katate dori Irimi nage

Thematik des 5. Kyu:

- Omote und Ura
- Basistechniken (bis auf Kaiten Nage): Ikkyo, Tenshi Nage, Shiho nage, Kote gaeshi, Irimi nage
- Erste Techniken Suwari waza
- Ushiro ukemi
- Angriffe unterscheiden: Katate ryote dori / Men uchi

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die erforderliche Praxis im Trainingsbuch nachweisen können.
Die Gebühr zur Passage zum 5. Kyu beträgt 20,- € und ist vor der Passage zusammen mit dem Anmeldeformular ([www.seishinkai.org / Downloads](http://www.seishinkai.org/Downloads)) zu entrichten.
Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den Aikido-Pass eingetragen.



SEISHINKAI AIKIDO

4. Kyu, Gelb-Orange

(Voraussetzung sind 40 Tage Praxis nach Gelb)

Basisübungen:

Mae ukemi TW (Arm außen, Arm innen)

Mae ukemi SW (Vorbereitung hoher Ukemi)

Techniken:

Tachi waza

- Ai hanmi Ikkyo / Nikyo / Ude kime nage / Kote gaeshi
- Katate dori Ikkyo / Nikyo / Ude kime nage / Uchi kaiten nage /
- Kokyu nage (diverse) / Kote gaeshi /
- Sokumen irimi nage
- Kata dori Ikkyo / Nikyo
- Men uchi Kote gaeshi
- Shomen uchi Ikkyo / Nikyo
- Ryote dori Ikkyo / Nikyo
- Katate ryote dori Ikkyo / Nikyo

Suwari waza

- Katate dori Ikkyo / Nikyo
- Kata dori Ikkyo / Nikyo
- Shomen uchi Ikkyo / Nikyo / irimi nage

Thematik des 4. Kyu:

- Fußarbeit in (Gyaku hanmi) Katate dori und Ai hanmi (Katate dori)
- Nikyo / Kaiten nage / Ude kime nage / Sokumen irimi nage / Kokyu nage
- Mae ukemi stabil
- Suwari waza gute Haltung

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die erforderliche Praxis im Trainingsbuch nachweisen können. Die Gebühr zur Passage zum 4. Kyu beträgt 30.- € und ist vor der Passage zusammen mit dem Anmeldeformular ([www.seishinkai.org / Downloads](http://www.seishinkai.org/Downloads)) zu entrichten. Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den Aikido-Pass eingetragen.



SEISHINKAI AIKIDO

3. Kyu, Orange

(Voraussetzung sind 50 Tage Praxis nach Gelb-Orange)

Basisübungen:

Mae ukemi hoch
Tsugi ashi bei men uchi ikkyo

Techniken:

Tachi waza
Katate dori Ikkyo - Sankyo (Basisform) / Soto kaiten nage
Kata dori Ikkyo – Sankyo (Basisform)
Shomen uchi Ikkyo - Sankyo (noch in zwei Zeiten möglich) /
 Kote gaeshi
Yokomen uchi Irimi nage / Shiho nage / Ude kime nage
Ryote dori Ikkyo - Sankyo / Shiho nage
Katate ryote dori Ikkyo - Sankyo / Kokyu ho
Ushiro ryote dori Ikkyo - Sankyo

Suwari waza
Katate dori Ikkyo - Sankyo /Kote gaeshi
Kata dori Ikkyo - Sankyo
Shomen uchi Ikkyo - Sankyo

Hanmi handachi waza
Katate dori Shiho nage

Thematik des 3. Kyu:

Mae ukemi sicher
Ikkyo - Sankyo
Innere Eingänge (Yokomen uchi)
Ushiro ryote dori
Hanmi handachi waza erste Techniken

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die erforderliche Praxis im Trainingsbuch nachweisen können. Die Gebühr zur Passage zum 3. Kyu beträgt 40.- € und ist vor der Passage zusammen mit dem Anmeldeformular (www.seishinkai.org / Downloads) zu entrichten. Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den Aikido-Pass eingetragen.



SEISHINKAI AIKIDO

2. Kyu, Orange-Grün

(Voraussetzung sind 60 Tage Praxis nach Orange)

Basisübungen:

Mae ukemi hoch bei Men uchi – shiho nage

Techniken:

Tachi waza

Katate dori	Ikkyo – Yonkyo (Basisform)
Kata dori	Ikkyo – Yonkyo (Basisform)
Shomen uchi	Ikkyo - Yonkyo (Grunddynamik) / Soto kaiten nage
Yokomen uchi	Ikkyo - Yonkyo (seitl. Block)/ Kote gaeshi
Ryote dori	Ikkyo - Yonkyo (Basisform)
Katate ryote dori	Ikkyo - Yonkyo / Kokyu ho
Kata dori men uchi	Ikkyo - Yonkyo (“Bergform” statisch)
Ushiro ryote dori	Ikkyo - Yonkyo / Kokyu nage / Kote gaeshi

Suwari waza

Kata dori	Ikkyo - Yonkyo
Shomen uchi	Ikkyo - Yonkyo
Yokomen uchi	Ikkyo - Yonkyo / Irimi nage

Hanmi handachi waza

Katate dori	Kokyu nage
-------------	------------

Thematik des 2. Kyu:

Tsugi ashi sicher im Ukemi bei ikkyo

Katate dori: Katame waza (Basisform + innerer Eingang)

Yokomen uchi: Katame waza (seitl. Block)

Kata dori men uchi (“Bergform” aus dem Stand aufbauen)

Kata dori men uchi (“Bergform” aus dem Stand aufbauen)

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die erforderliche Praxis im Trainingsbuch nachweisen können.

Die Gebühr zur Passage zum 2. Kyu beträgt 50.- € und ist vor der Passage zusammen mit dem

Anmeldeformular ([www.seishinkai.org / Downloads](http://www.seishinkai.org/Downloads)) zu entrichten.

Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den Aikido-Pass eingetragen.



SEISHINKAI AIKIDO

I. Kyu, Grün

(Voraussetzung sind mindestens 80 Tage Praxis nach Orange-Grün)

Basisübungen:

Mae ukemi hoch bei tenchi nage, irimi nage

Techniken:

Tachi waza

- Ai hanmi Uchi kaiten nage / Koshi nage (Eingang Uchi kaiten)
- Kata dori Katame waza (Inneneingang)
- Katate dori Katame waza (Inneneingang) / Koshi nage
- Shomen uchi Katame waza (Grunddynamik) / Shiho nage / Ude kime nage / Uchi kaiten nage
- Yokomen uchi Katame waza (seitl. Block + Inneneingang)
- Ryote dori Irimi nage
- Katate ryote dori Katame waza ("Bergform") / Kokyu nage / Shiho nage / Ude kime nage
- Kata dori men uchi Katame waza ("Bergform" dynamisch) Kote gaeshi / Kokyu nage
- Ushiro ryote dori Shiho nage / Irimi nage
- Chudan tsuki Kote gaeshi
- Jodan tsuki Ikkyo

Suwari waza

- Kata dori Katame waza (Basisform)
- Shomen uchi Katame waza (Grunddynamik)
- Yokomen uchi Katame waza (seitlicher Block)

Hanmi handachi waza

- Katate dori Ikkyo/ Kokyu nage
- Shomen uchi Irimi nage

Jiyu waza

Katate dori

Thematik des I. Kyu:

- Katate + Kata dori: Katame waza Inneneingang
- Yokomen uchi: Katame waza (Basisform + innerer Eingang)
- Kata dori men uchi ("Bergform" dynamisch)
- Ai hanmi Dynamik: Chudan tsuki / Jodan tsuki
- Koshi nage

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die erforderliche Praxis im Trainingsbuch nachweisen können. Die Gebühr zur Passage zum I. Kyu beträgt 60,- € und ist vor der Passage zusammen mit dem Anmeldeformular (www.seishinkai.org / Downloads) zu entrichten. Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den Aikido-Pass eingetragen.



SEISHINKAI AIKIDO

I. Dan, Grün-Blau

(Voraussetzung sind mindestens 100 Tage Praxis nach Grün)

Techniken:

Tachi waza

Katate dori

Kata dori

Shomen uchi

Yokomen uchi

Chudan tsuki

Jodan tsuki

Katate ryote dori

Kata dori men uchi

Ushiro ryote dori

Ushiro ryo hiji dori

Mae geri

Jiyu waza

Katame waza (Inneneingang)

Katame waza (Grunddynamik)

Katame waza (seitl. Block + Inneneingang)

Uchi kaiten nage / Koshi nage (Eingang Uchi kaiten)

Koshi nage (Basis Ikkyo) / Shiho nage

Katame waza (Laterale Form)

Katame waza (Laterale Form) / Shiho nage /

Ude kime nage

Shiho nage / Ude kime nage

Katame waza / Kokyu nage

Irimi nage

Suwari waza

Kata dori

Shomen uchi

Yokomen uchi

Katame waza

Katame waza (Grunddynamik)

Katame waza (seitlicher Block)

Hanmi handachi waza

Katate dori

Shomen uchi

Uchi kaiten nage / Soto kaiten nage

Ikkyo / Nikyo

Jiyu waza

Shomen uchi

Yokomen uchi

Ken-Jutsu (optional)

Suburi

Kihon dachi

Jo-Jutsu (optional)

Kata: Seigan atemi

Stockführung: Jiyu waza

Thematik des I. Dan:

Formale Kenntnis der Aiki-Formen bis zum I. Dan

Ken-Jutsu: Basis

Jo-Jutsu: Basis

Hervorgehobene Angriffe und Techniken: Uchi kaiten nage / Soto kaiten nage / Koshi nage

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die erforderliche Praxis im Trainingsbuch nachweisen können.

Die Gebühr zur Passage zum I. Dan beträgt 100.- € und ist vor der Passage zusammen mit dem

Anmeldeformular (www.seishinkai.org / Downloads) zu entrichten.

Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den Aikido-Pass eingetragen.



SEISHINKAI AIKIDO

2. Dan, Blau

(Voraussetzung sind mindestens 200 Tage Praxis nach Grün-Blau)

Techniken:

Tachi waza	
Ai hanmi	Kokyu nage
Shomen uchi	Katame waza (Grunddynamik)
Yokomen uchi	Katame waza (seitl. Block + Inneneingang)
Chudan tsuki	Katame waza (Basisform) / Soto kaiten nage / Irimi nage
Jodan tsuki	Katame waza (Grunddynamik)/ Irimi nage
Ryote dori	Kokyu nage / Koshi nage
Katate ryote dori	Juji garami / Koshi nage
Ushiro ryote dori	Juji garami / Koshi nage / Naname irimi nage
Ushiro ryo kata dori	Katame waza
Ushiro eri dori	Katame waza / Kote gaeshi / Shiho nage
Mae geri	Ikkyo (über katate dori) / Ikkyo (über Men uchi)

Suwari waza	
Kata dori	Katame waza
Shomen uchi	Katame waza + Nage waza
Yokomen uchi	Katame waza + Nage waza

Hanmi handachi waza	
Shomen uchi	Uchi kaiten nage / Soto kaiten nage
Ushiro ryo kata dori	Ikkyo / Kokyu nage

Jiyu waza	
Ryote dori	
Ushiro ryote dori	

Ken-Jutsu (optional)	
Ura dachi	

Jo-Jutsu (optional)	
Jo nage:	Jiyu waza (mit Seigan atemi)
Jo dori gegen tsuki:	Ude kime nage / Shiho nage / Kote gaeshi / Irimi nage / Ikkyo

Thematik des 2. Dan:

Genauere Kenntnis der Aiki-Formen bis zum 2. Dan

Jiyu waza: Ryote dori / Ushiro ryote dori

Ken-Jutsu: Ura dachi

Jo-Jutsu: Arbeiten mit Partner ohne Stock

Hervorgehobene Angriffe und Techniken: Ushiro ryo kata dori / Ushiro eri dori / Juji garami / Koshi nage / Mae geri

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die erforderliche Praxis im Trainingsbuch nachweisen können.

Die Gebühr zur Passage zum 2. Dan beträgt 200.- € und ist vor der Passage zusammen mit dem

Anmeldeformular (www.seishinkai.org/Downloads) zu entrichten.

Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den Aikido-Pass eingetragen.



SEISHINKAI AIKIDO

3. Dan, Blau-Violett

(Voraussetzung sind mindestens 300 Tage Praxis nach Blau)

Techniken:

Tachi waza

Kata dori

Katame waza (Inneneingang, äußere Führung;
schweres Arbeiten) / Irimi nage / Shiho nage /
Ude kime nage / Kote gaeshi

Muna dori

Chudan tsuki

Jodan tsuki

Mae ryo kata

Katate ryote dori

Kata dori men uchi

Ushiro ryote dori

Ushiro ryo kata dori

Yoko geri

Shiho nage / Irimi nage

Hiji kime osae / Shiho nage

Hiji kime osae

Kokyu nage / Koshi nage

Kokyu ho / Koshi nage

Koshi nage / Shiho nage

Sumi otoshi

Aiki otoshi / Kokyu nage

Soto kaiten nage (über Yokomen uchi)

Hanmi handachi waza

Ryote dori

Ushiro ryo kata dori

Shiho nage / Kokyu nage

Shiho nage

Jiyu waza

Katate ryote dori

Kata dori men uchi

Randori

Gegen zwei Angreifer

Ken-Jutsu (optional)

Aishin kumi tachi

Jo-Jutsu (optional)

I. Serie und Applikationen für Chudan tsuki

Thematik des 3. Dan:

Schweres und genaues Arbeiten mit den Aiki-Formen bis zum 3. Dan

Jiyu waza: Katate ryote dori / Kata dori men uchi

Randori: gegen zwei

Ken-Jutsu: Aishin kumi tachi

Jo-Jutsu: I. Serie und Applikationen für Chudan tsuki

Hervorgehobene Angriffe und Techniken: Kata dori / Katate ryote dori / Kata dori men uchi /

Hiji Kime osae / Koshi nage / Aiki otoshi

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die erforderliche Praxis im Trainingsbuch nachweisen können.

Die Gebühr zur Passage zum 3. Dan beträgt 300.- € und ist vor der Passage zusammen mit dem

Anmeldeformular ([www.seishinkai.org / Downloads](http://www.seishinkai.org/Downloads)) zu entrichten.

Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den Aikido-Pass eingetragen.



SEISHINKAI AIKIDO

4. Dan, Violett

(Voraussetzung sind mindestens 400 Tage Praxis nach Blau-Violett)

Techniken:

Tachi waza	
Katate dori	Sumi otoshi / Aiki otoshi
Chudan tsuki	Taliatali / Kiri otoshi / Sokumen irimi nage
Jodan tsuki	Aiki Otoshi
Shomen uchi	Kokyu nage
Yokomen uchi	Tenshi nage / Koshi nage / Kokyu nage
Gyaku yokomen uchi	Gokyo / Irimi nage / Shiho nage / Ude
kime nage	
Kagi tsuki	Ikkyo / Kokyu nage
Kata dori men uchi	Aiki koshi nage
Ushiro katate kubi shime	Katame waza / Kote gaeshi / Shiho nage / Irimi nage / Koshi nage / Kokyu nage
Ushiro hagai jime	Kokyu nage
Jiyu waza	
Mae geri	
Yoko geri	
Randori	
Gegen drei Angreifer	
Tanto dori (optional)	
Jiyu waza aus:	Chudan tsuki / Shomen uchi / Yokomen uchi / Gyaku yokomen uchi
Tachi dori	
Shomen uchi	Kote gaeshi / Irimi nage / Koshi nage / Kokyu nage

Thematik des 4. Dan:

Dynamisches und genaues Arbeiten mit den Aiki-Formen bis zum 4. Dan

Jiyu waza: Ushiro katate dori kubi shime / Mae geri / Yoko geri

Randori: gegen drei

Ken-Jutsu: Jissen kumi tachi

Jo-Jutsu: Jiyu waza (Tsuki / Shomen uchi / Yokomen uchi)

Tanto-Jutsu: Tanto dori

Hervorgehobene Angriffe und Techniken: Gyaku yokomen / Kagi tsuki / Ushiro katate dori kubi shime / Taliatali / Aiki otoshi / Sumi otoshi / Gokyo

Für die Zulassung zur Passage solltet Ihr die erforderliche Praxis im Trainingsbuch nachweisen können.

Die Gebühr zur Passage zum 4. Dan beträgt 400.- € und ist vor der Passage zusammen mit dem Anmeldeformular (www.seishinkai.org / Downloads) zu entrichten.

Der erreichte neue Grad wird nach der Passage in den Aikido-Pass eingetragen.

