

# Aikido- und Judoschule Lenzburg

Prüfungsrichtlinien gemäss Ikeda Sensei 7. Dan

## Prüfungsprogramm 6. KYU + 5. KYU

### 6. KYU

TACHIWAZA			
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage	
	2	Kotegaeshi	
Katatetori Aihanmi	3	Ikkyo Omote	
	4	Ikkyo Ura	
Katatetori Gyakuhanmi	5	Shihonage Omote	
	6	Shihonage Ura	
Ryotetori	7	Tenchinage	
	8	Genkeikokyunage	

### 5. KYU

TACHIWAZA			
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage	
	2	Kotegaeshi	
	3	Ikkyo Omote	
	4	Ikkyo Ura	
	5	Sumiotoshi	
	6	Uchikaitennage	
Katatetori Aihanmi	7	Ikkyo Omote	
	8	Ikkyo Ura	
	9	Nikyo Omote	
	10	Nikyo Ura	
	11	Iriminage	
	12	Kotegaeshi	
Katatetori Gyakuhanmi	13	Shihonage Omote	
	14	Shihonage Ura	
	15	Tenchinage	
	16	Genkeikokyunage	
	17	Uchikaitennage	
	18	Sotokaitennage	
Ryotetori	19	Tenchinage	
	20	Genkeikokyunage	
	21	Shihonage Omote	
	22	Shihonage Ura	
Chudantsuki	23	Ikkyo (Gokyo)	Uchisabaki
	24	Kotegaeshi	Sotosabaki

# Judo- und Aikidoschule Lenzburg

Prüfungsrichtlinien gemäss Ikeda Sensei 7.Dan

## Prüfungsprogramm 4. KYU

<b>SUWARIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote	
	2	Ikkyo Ura	
<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	3	Ikkyo Omote	
	4	Ikkyo Ura	
	5	Nikyo Omote	
	6	Nikyo Ura	
	7	Ikkyo Ura	Kakarigeiko (2 Uke)
Katatetori Aihanmi	8	Shihonage Omote	
	9	Shihonage Ura	
	10	Iriminage	
	11	Kotegaeshi	
	12	Udekimenage	
	13	Uchikaitennage	
Katatetori Gyakuhanmi	14	Ikkyo Omote	
	15	Ikkyo Ura	
	16	Kotegaeshi	
	17	Iriminage	
Ryotetori	18	Shihonage Omote	
	19	Shihonage Ura	
	20	Tenchinage	
	21	Genkeikokyunage	
	22	Udekimenage	
	23	Kiriotoshi (Chinshin)	
Katate Ryotetori	24	Udekimenage	
	25	Kotegaeshi	Kigata
Ushiro Ryotetori	26	Kotegaeshi	
	27	Shihonage	
Katatori Menuchi	28	Kotegaeshi	
	29	Shihonage	
Yokomenuchi	30	Shihonage	
	31	Iriminage	
	32	Kotegaeshi	

# Aikido- und Judoschule Lenzburg

Prüfungsrichtlinien gemäss Ikeda Sensei 7. Dan

## Prüfungsprogramm 3. KYU

<b>SUWARIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura	
	2	Nikyo Omote/Ura	
	3	Iriminage	bis Osae
Katatetori Gyakuhanmi	4	Shihonage	Hanmi Hantachi
<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	5	Iriminage	
	6	Kotegaeshi	
	7	Sumiotoshi	
	8	Aikigoshi	
	9	Shihonage	
	10	Udekimenage	
	11	Uchikaitennage	
	12	Ikkyo Ura	Kakarigeiko (3 Uke)
Katatetori Aihanmi	13	Ikkyo Omote/Ura	
	14	Nikyo Omote/Ura	
	15	Sankyo Omote/ura	
	16	Shihonage	
	17	Uchikaitensankyo	
Katatetori Gyakuhanmi	18	Uchikaitensankyo	
Ryotetori	19	Shihogirikokyunage	Irimi Tenkan Sabaki
	20	Torifunekokyunage	Irimi Tenkan Sabaki
Katate Ryotetori	21	Genkeikokyunage	Tanren Tenkan Sabaki
	22	Kiriotoshi	
	23	Maeotoshi	
	24	Hikiotoshi	
	25	Kotegaeshi	Kigata
Ushiro Ryotetori	26	Tenchinage	
	27	Genkeikokyunage	
Katatori Menuchi	28	Iriminage	
	29	Ikkyo	
Yokomenuchi	30	Kotegaeshi	Ushiroashi Irimi Tenkan
	31	Ikkyo	Kirioroshi
	32	Ipponseoi	Sankakutai

# Aikido- und Judoschule Lenzburg

Prüfungsrichtlinien gemäss Ikeda Sensei 7. Dan

## Prüfungsprogramm 2. KYU

<b>SUWARIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura	
	2	Sankyo Omote/ura	
	3	Kotegaeshi	bis Osae
<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase (Uke: Maeashi Irimi Shomenuchi)	4	Iriminage	Basis u. Variation (Theorie Kotegaeshi)
	5	Kotegaeshi	Basis u. Variation (Theorie Iriminage)
	6	Sumiotoshi	Basis und Variation
	7	Ikkyogoshi	von Ikkyo Kuzushi
	8	Shihonage	bis Osae
	9	Ikkyo Ura	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	10	Iriminage	Tenkan Sabaki Renraku- von Ikkyo Kuzushi henka- Waza
	11	Kotegaeshi	
	12	Nikyo Ura - Kotegaeshi	
	13	Sankyo	
Katatetori Gyakuhanmi	14	Sankyo	
Ryotetori	15	Kotegaeshi	Ushiroashi Irimi Tenkan und Maeashi Irimi Tenkan
	16	Iriminage	
Katate Ryotetori	17	Kaitenotoshi	
	18	Kotegaeshi	Tanren
	19	Iriminage	Basis und Variation
Ushiro Ryotetori	20	Ikkyo	
	21	Nikyo	
	22	Shihonage	Karami Osae
Katatori Menuchi	23	Kotegaeshi	2 Formen, links und rechts
	24	Shihonage	
	25	Genkeikokyunage	
Chudantsuki	26	Hijikime Osae Omote/Ura	
	27	Iriminage	
Yokomenuchi	28	Udekimenage	Ushiroashi Irimi Tenkan Makiotoshi
	29	Kotegaeshi	
	30	Jiyuwaza	
Shomenuchi Kiawase	31	Ikkyo bis Yonkyo	1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi: Ura
Chudantsuki	32	Ikkyo bis Yonkyo	Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: nur Omote

# Aikido- und Judoschule Lenzburg

Prüfungsrichtlinien gemäss Ikeda Sensei 7. Dan

## Prüfungsprogramm 1. KYU

<b>SUWARIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura	
	2	Yonkyo Omote/Ura	
		Gyakuyonkyo Omote/Ura	
	3	Udegarami	bis Osae
<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi	4	Iriminage	1. Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki, Stellung immer rechts oder immer links 2. Uke: Angriff rechts oder links
	5	Kotegaeshi	1. Sankakutai Sabaki 2. Ura Sankakutai Sabaki (Hitoemi Sabaki)
	6	Aikiotoshi	Maeotoshi, Ushirootoshi
	7	Sankyogoshi	von Ikkyo-Kuzushi
	8	Shihonage	1. Basis 2. Variation
	9	Iriminage	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	10	Ikkyo Omote	Nikyo- und Sankyo-Kuzushi
	11	Aikigoshi und Kaitennage	Irimi Tenkan Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12	Aikigoshi und Kaitennage	Tenkan Sabaki
Ryotetori	13	Shihonage	Verschiedene
	14	Tenchinage	
	15	Genkeikokyunage	
Katate Ryotetori	16	Jyujigarami	
	17	Jyujigarami --- Kotegaeshi Jyujigarami --- Iriminage	Renrakuhenka-Waza
	18	Kokyunage	Verschiedene mit Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki
Ushiro Ryotetori	19	Sankyo	
	20	Yonkyo	
	21	Jyujigarami	
Katatori Menuchi	22	Ikkyo	Tenkan Tenshin
	23	Iriminage	2 Formen, rechts - links
	24	Tenchinage	
Chudantsuki	25	Soto Kaitennage	(Udegarami-Nikyo Ura-Osae)
	26	Udegarami Sankyonage	(Theorie Sankyo)
	27	Udegarami Yonkyonage	(Theorie Yonkyo)
Yokomen Uchi	28	Shihonage	Ushiroashi Irimi Tenkan
	29	Iriminage	Kirioroshi Sabaki
	30	Jiyuwaza	
Chudantsuki	31	Ikkyo bis Yonkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Maeashi Irimi: Ura
Katatetori Aihanmi	32	Ikkyo bis Yonkyo	Maeashi Irimi: Omote

# Aikido- und Judoschule Lenzburg

Prüfungsrichtlinien gemäss Ikeda Senei 7. Dan

## Prüfungsprogramm 1. Dan

<b>SUWARIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo bis Yonkyo Omote/Ura	
	2	Jiyuwaza	
<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	3	Iriminage und Tenchinage (Variation)	
	4	Kotegaeshi	Basis und Variation, fallen
	5	Aikigoshi	Basis und Variation, Hikitsuke
	6	Sumiotoshi	Basis und Variation
	7	Udegarami	Nageosae
Shomenuchi	8	Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	9	Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Ura 2. Tenkan Tenshin: Omote
Katatetori Gyakuhanmi	10	Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Tenkan Tenshin: Ura
Katatetori Aihanmi	11	Iriminage und Kotegaeshi	Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12	Iriminage und Kotegaeshi	Jodan Sabaki
Katatetori Aihanmi	13	Jiyuwaza	
Katatetori Gyakuhanmi	14	Jiyuwaza	
Ryotetori	15	Kokyunage	1. Nentenmakiotoshi 2. Makiotoshi 3. Andere
Ryo Eritori	16	Kokyunage	Taninzutori
Katate Ryotetori	17	Shihonage	1. Tanren, Tenkan Tenshin Sabaki: 1. Jyujimusubi 2. Tekubigaeshi 2. Karamiosae, Tenkan Tenshin Sabaki: 1. Kamihanen Sa. 2. Shimohanen Sa. (Tori: Stellung immer rechts oder immer links vorne, Technik auf beiden Seiten)
	18	Jiyuwaza	
Ushiro Ryotetori	19	Chinshin Kokyunage	
	20	Koshinage	
	21	Kotegaeshi	Verschiedene
	22	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	23	Ikkyo	1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura 3. Tenkan Tenshin Uchinote: Omote 4. Tenkan Tenshin Katanote: Omote
	24	Jiyuwaza	Tenkan Tenshin Sabaki
Chudantsuki	25	Uchikaitensankyo	Ura Sabaki
	26	Shihonage	Omote Sabaki
	27	Jiyuwaza	
Yokomenuchi	28	Teguruma	
	29	Shihonage	1. Tori: Maeashi Tenkan, Mikiri Sabaki, dann Ushiroashi Irimi Tenkan 2. Uke: Angriff rechts-links oder rechts-rechts (Gyaku-Yokomenuchi)
	30	Kotegaeshi	
	31	Ikkyo bis Gokyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi: Omote 2. Maeashi Irimi <b>Irimi</b> , Tatakiotoshi: Ura
		ODER:	
Shomenuchi	31	Ikkyo bis Gokyo	1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura
Tanto	32	Tantotori	

# Aikido- und Judoschule Lenzburg

Prüfungsrichtlinien gemäss Ikeda Sensei 7. Dan

## Prüfungsprogramm 2. Dan

<b>TACHIWAZA</b>			
Ushiro Ryotetori	1	Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenshin Maeshi Irimi: Omote 2. Tenshin Maeshi Irimi: Ura
Shomenuchi	2	Seoiguruma u. Ipponseoi	
	3	Chinshin Kurumagaeshi und Aikiotoshi	
	4	Koshiguruma u. Aikigoshi	
	5	Jiyuwaza	
	6	Ikkyo	1. Tori: Stellung immer rechts oder immer links vorne, Maeashi Irimi <b>Irimi Sabaki</b> 2. Uke: Angriff frei
	7	Kotegaeshi und Ikkyo	Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki
Shomenuchi Kiawase	8	Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	9	Yonkyogoshi u. Aikigoshi	Tenkan Tenshin Sabaki und Irimi Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	10	Makiotoshi Koshinage und Aikigoshi	Irimi Tenkan Sabaki und Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Aihanmi	11	Iriminage und Shihonage	Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin, Jodan Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12	Iriminage und Shihonage	(für Gyakuhanmi: Tekubigaeshi)
	13	Kokyunage	Verschiedene
Katatetori Aihanmi	14	Jiyuwaza	
Ryotetori	15	Iriminage und Kotegaeshi	Mit verschiedenen Taisabaki
	16	Jiyuwaza	
Katate Ryotetori	17	Jyujigarami	Nage und Osae
	18	Udekimenage, dann verschiedene Kokyunage	
Ushiro Ryokatatori	19	Koshinage	Tenshin Maeashi Irimi und Tenshin Ushiroashi Irimi
	20	Genkeikokyunage	Jodan- und Chudan-Kuzushi
	21	Ikkyo, dann Jiyuwaza	
Ushiro Ryotetori	22	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	23	Alle 4 Basistechniken	(Ikkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Shihonage)
	24	Tenchinnage und Genkeikokyunage	
Chudantsuki	25	Iriminage und Kubijime	
	26	Ikkyo --- Kotegaeshi	Renraukenka-Waza
	27	Tenchinage, Genkeikokyunage	Taninzutori
Yokomenuchi	28	Shihonage und Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi 2. Maeashi Irimi, Chudan Kuzushi
	29	Iriminage und Kotegaeshi	1. Maeashi Irimi, Jodan Kuzushi 2. Ainuke
	30	Jiyuwaza	
	31	Ikkyo bis Yonkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin, Tatakiotoshi: Omote 2. Maeashi Irimi, Ukenagashi: Ura
Tachi (Bokken)	32	Tachitori	

# Aikido- und Judoschule Lenzburg

Prüfungsrichtlinien gemäss Ikeda Sensei 7. Dan

## Prüfungsprogramm 3. Dan

<b>TACHIWAZA</b>			
Katatori Menuchi	1	Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenkan Tenshin, Uchinote: Omote 2. Tenkan Tenshin, Katanote: Omote
Shomenuchi	2	Koshiguruma und Chinshin Koshiguruma	
	3	Seoiguruma und Chinshin Handachi Seoiguruma	
	4	Ipponseoinage und Teguruma	
	5	Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	6	Shihonage	Tenkan Tenshin Sabaki, Kamihanen und Shimohanen
	7	Kotegaeshi und Iriminage	Verschiedene
Katatetori Gyakuhanmi	8	Jiyuwaza	
Ryotetori	9	Jyujimusubi Shihonage	Verschiedene
	10	Tekubigaeshi Shihonage	Verschiedene
	11	Torifune Kokyunage	dann andere Kokyunage
Munetori	12	Hijikime Osae	dann Jiyuwaza
Katate Ryotetori	13	Genkeikokyunage	Irimi Ashi, Tenshin Ashi, Tenkan Ashi
	14	Kaitenkokyunage	Futaritori
	15	Shihonage	
	16	Karamiosae (Theorie Ikkyo bis Yonkyo)	
	17	Futaritori andere	
Ushiro Ryotetori	18	Tenchinage und Genkeikokyunage	1. Tenshin Maeashi Irimi, Jodan und Chudan 2. Tenshin Ushiroashi Irimi, Jodan und Chudan
Ushiro Kubijime	19	Shihonage und Sankyo	
	20	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	21	Kokyunage	Verschiedene
	22	Jiyuwaza	
Chudantsuki	23	Iriminage und Kiriotoshi	
	24	Tenchinage und Genkeikokyunage	
	25	Jiyuwaza	
Yokomenuchi	26	Iriminage und Kotegaeshi	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi 2. Maeashi Irimi, Chudan Kuzushi
	27	Shihonage und Ikkyo	1. Maeashi Irimi, Jodan Kuzushi 2. Ainuke
	28	Shihonage, Kotegaeshi, andere	1. Tori: Maeashi Irimi Tenkan, Mikiri Sabaki dann Jiyuwaza 2. Uke: Angriff rechts-links oder rechts-rechts (Gyaku-Yokomenuchi)
	29	Jiyuwaza	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	30	Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenkan Tenshin: Omote 2. Irimi Tenkan Tenshin: Ura
Katatetori Gyakuhanmi	31	Ikkyo bis Yonkyo	1. Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Tenkan Tenshin: Ura
Buki	32	Bukitori	(Tantotori, Tachitori, Jotori und Josabaki)

# Aikido- und Judoschule Lenzburg

Prüfungsrichtlinien gemäss Ikeda Sensei 7. Dan

## Prüfungsprogramm 4. Dan

<b>TACHIWAZA</b>			
Yokomenuchi	1	Ikkyo bis Yonkyo	Omote, Ura Ushiroashi Irimi Tenkan, Kirioroshi
Shomenuchi Kiawase	2	Ikkyogoshi bis Yonkyogoshi	Renrakuhenka-Waza
	3	Iriminage, Tenchinage, Kubijime	
	4	Kotegaeshi, Genkeikokyunage, Udehishigi	
	5	Shihonage, Udekimenage, Udekimekoshinage	
	6	Ikkyo, Udegaraminage, Gyaku-Hijikimeosae	Für Udegaraminage: Theorie Sankyo
Jodantsuki	7	Jiyuwaza	
Katatetori Gyakuhanmi	8	Shihonage, Furizukikokyunage oder Kokyunage	1. Tori: Tenkan Tenshin Sabaki 2. Uke: normal --- Shihonage ziehen --- Furizukikokyunage blockieren --- Kokyunage
Katatetori Aihanmi	9	Ikkyo	Ikkyo- bis Yonkyo-Kuzushi (Ikkyo Ura, drei verschiedene Ikkyo Omote)
	10	Ikkyo, Iriminage	Renrakuhenka-Waza, Tenkan Sabaki (Kamihanen, Shimohanen)
	11	Jiyuwaza	
Katatetori Gyakuhanmi	12	Jiyuwaza	
Ryotetori	13	Tenchinage, Genkeikokyunage	Verschiedene, dann Jiyuwaza
Ryotetori	14	Kaitenkokyunage	dann Jiyuwaza
	15	Yonintori	dann Taninzutori
Katate Ryotetori	16	Kotegaeshi	Kigata, Tanren: Kamihanen, Shimohanen (Tori dreht immer auf die gleiche Seite, Technik rechts und links)
	17	Iriminage	
	18	Kokyunage	Verschiedene
	19	Futaritori Jiyuwaza	Tanren, Kigata
Ushiro Ryokatatori	20	Chinshin Kokyunage	
	21	Iriminage, Kotegaeshi, Shihonage, Ikkyo	
	22	Genkeikokyunage	
Ushiro Hijitori	23	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	24	Jiyuwaza	1. Maeashi Irimi 2. Ushiroashi Irimi 3. Tenkan Tenshin
Chudantsuki	25	Ikkyo, Hijikimeosae, Uchikaiten Sankyo, Shihonage, Udegarami	aussen oder innen
	26	Taninzutori	mit Furizuki Kokyunage, Tenchinage, Genkeikokyunage
Yokomenuchi	27	Kotegaeshi	Maeashi Irimi (Hitoemi)
		Ikkyo Teguruma Ipponseoinage	Maeashi Irimi (Sankakutai) Ushiroashi Irimi (Hitoemi) Ushiroashi Irimi (Sankakutai)
	28	Shihonage, Ikkyo	Ainuke
	29	Jiyuwaza	
Katate Ryotetori	30	Ikkyo bis Yonkyo	Tenkan Tenshin Kamihanen: Omote Shimohanen: Ura
Tachi	31	Tachitori	
	32	Aikiken	