

# Prüfungsordnung

## Niedersächsisches DAN KOLLEGIUM e.V.

Technischer Teil  
Stand: März 2011



# AIKIDO

AIKIDO Prüfungsprogramm NDK 5. Kyu		
<b>I. Vorkenntnisse:</b>		
<b>II. Ukemi</b>		
Mae-ukemi Yoko-ukemi Ushiro-ukemi		
<b>III. Nage-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Shiho-nage	omote	Ryote-tori
	ura	Ryote-tori
	omote	Katate-tori / Ai-hanmi
	ura	Katate-tori / Ai-hanmi
Irimi-nage		Shomen-uchi
Kote-gaeshi		Shomen-uchi
<b>IV. Katame-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Ik-kyo	omote	Katate-tori / Ai-hanmi
(Ude-osae)	ura	Katate-tori / Ai-hanmi
	omote	Shomen-uchi
	ura	Shomen-uchi
<b>V. Ushiro-waza</b>		<b>Angriffe</b>
<b>VI. Suwari-waza</b>		<b>Angriffe</b>
<b>VII. Jiyu-waza</b>		
ALLE Techniken bzw. Ausführungen sind jeweils beidseitig zu demonstrieren, wenn gefordert in OMOTE und URA !!		

<b>AIKIDO Prüfungsprogramm NDK 4. Kyu</b>		
<b>I. Vorkenntnisse:</b>		5. Kyu
<b>II. Ukemi</b>		
Mae-ukemi		
Yoko-ukemi		
Ushiro-ukemi		
<b>III. Nage-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Shiho-nage	omote	Katate-tori / Gyaku-hanmi
	ura	Katate-tori / Gyaku-hanmi
	omote	Mune-tori
Kote-gaeshi		Shomen-tsuki
Kaiten-nage-uchi		Katate-tori / Gyaku-hanmi
<b>IV. Katame-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Ni-kyo	omote	Katate-tori / Ai-hanmi
(Kote-mawashi)	ura	Katate-tori / Ai-hanmi
	omote	Shomen-uchi
	ura	Shomen-uchi
<b>V. Ushiro-waza</b>		<b>Angriffe</b>
<b>VI. Suwari-waza</b>		<b>Angriffe</b>
<b>VII. Jiyu-waza</b>		
ALLE Techniken bzw. Ausführungen sind jeweils beidseitig zu demonstrieren, wenn gefordert in OMOTE und URA !!		

AIKIDO Prüfungsprogramm NDK 3. Kyu		
<b>I. Vorkenntnisse:</b>		5.- 4. Kyu
<b>II. Ukemi</b>		
Mae-ukemi		
Yoko-ukemi		
Ushiro-ukemi		
freier Fall		
<b>III. Nage-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Shiho-nage	omote	Yokomen-uchi
	ura	Yokomen-uchi
Irimi-nage		Katate-ryote-tori
Kote-gaeshi		Yokomen-uchi
Koshi-nage		Shomen-uchi
<b>IV. Katame-waza</b>		<b>Angriffe</b>
San-kyo	omote	Katate-tori / Ai-hanmi
(Kote-hineri)	ura	Katate-tori / Ai-hanmi
	omote	Shomen-uchi
	ura	Shomen-uchi
<b>V. Ushiro-waza</b>		<b>Angriffe</b>
eine Technik freier Wahl		freie Wahl
<b>VI. Suwari-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Kokyo-ho		Ryote-tori
<b>VII. Jiyu-waza</b>		
ALLE Techniken bzw. Ausführungen sind jeweils beidseitig zu demonstrieren, wenn gefordert in OMOTE und URA !!		

<b>AIKIDO Prüfungsprogramm NDK 2. Kyu</b>		
<b>I. Vorkenntnisse:</b>		5.- 3. Kyu
<b>II. Ukemi</b>		
Mae-ukemi	}	Vorkenntnisse
Yoko-ukemi		
Ushiro-ukemi		
freier Fall		
<b>III. Nage-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Koshi-nage		Yokomen-uchi
Sumi-otoshi		Ryote-tori
		Katate-tori / Gyaku-hanmi
<b>IV. Katame-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Yon-kyo	omote	Katate-tori / Ai-hanmi
	ura	Katate-tori / Ai-hanmi
	omote	Shomen-uchi
	ura	Shomen-uchi
<b>V. Ushiro-waza</b>		<b>Angriffe</b>
zwei Techniken freier Wahl		freie wahl
<b>VI. Suwari-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Ik-kyo	omote	Shomen-uchi
	ura	Shomen-uchi
Kokyo-ho		Ryote-tori
<b>VII. Jiyu-waza</b>		
Freie Verteidigung		Ein Angreifer, freier Angriff
ALLE Techniken bzw. Ausführungen sind jeweils beidseitig zu demonstrieren, wenn gefordert in OMOTE und URA !!		

AIKIDO Prüfungsprogramm NDK 1. Kyu		
<b>I. Vorkenntnisse:</b>		5.- 2. Kyu
<b>II. Ukemi</b>		
Mae-ukemi	}	Vorkenntnisse
Yoko-ukemi		
Ushiro-ukemi		
freier Fall		
<b>III. Nage-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Irimi-nage		Yokomen-uchi
Koshi-nage		Ryote-tori
Ude-kime-nage		Shomen-tsuki
Kaiten-nage-soto		Katate-tori / Ai- oder Gyaku-hanmi
		Ryote-tori
		Katate-tori / Gyaku-hanmi
<b>IV. Katame-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Ik-kyo	omote	Yokomen-uchi
	ura	Yokomen-uchi
Ni-kyo	omote	Mune-tori
	ura	Mune-tori
San-kyo	omote	Katate-tori / Gyaku-hanmi
	ura	Katate-tori / Gyaku-hanmi
<b>V. Ushiro-waza</b>		<b>Angriffe</b>
drei Techniken freier Wahl		freie wahl
<b>VI. Suwari-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Ni-kyo	omote	Shomen-uchi
	ura	Shomen-uchi
Kokyo-ho		Ryote-tori
<b>VII. Jiyu-waza</b>		
Freie Verteidigung		Ein Angreifer, freier Angriff
ALLE Techniken bzw. Ausführungen sind jeweils beidseitig zu demonstrieren, wenn gefordert in OMOTE und URA !!		

<b>AIKIDO Prüfungsprogramm NDK 1. DAN</b>		
<b>I. Vorkenntnisse:</b>		5. bis 1. Kyu
<b>II. Ukemi</b>		
<b>III. Nage-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Kote-gaeshi		3 weitere Angriffe freier Wahl
Irimi-nage		3 weitere Angriffe freier Wahl
Tenchi-nage		Ryote-tori
<b>IV. Katame-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Ik-kyo bis Yon-kyo Vorführung fließend und nach- einander	omote	Shomen-uchi
	ura	Shomen-uchi
Ik-kyo		Yokomen-uchi
<b>V. Ushiro-waza</b>		<b>Angriffe</b>
2 Techniken freier Wahl		Ushiro-ryote-tori
<b>VI. Suwari-waza</b>		<b>Angriffe</b>
Ik-kyo	omote	frei
	ura	frei
Ni-kyo	omote	frei
	ura	frei
Kokyo-ho		Ryote-tori
<b>VII. Hanmi-hantachi</b>		<b>Angriffe</b>
Shiho-nage	omote	Katate-tori / Gyaku-hanmi
	ura	Katate-tori / Gyaku-hanmi
<b>VII. Jo-waza</b>		
drei Techniken		Verteidigung mit dem Jo
<b>VII. Jiyu-waza</b>		
Freie Verteidigung		zwei Angreifer, freie Angriffe
ALLE Techniken bzw. Ausführungen sind jeweils beidseitig zu demonstrieren, wenn gefordert in OMOTE und URA !!		

## ANGRIFFSKATALOG

Katate-tori	Griff einer Hand
Eri-tori	Griff zum Kragen
Sode-tori	Griff zum Ärmel
Ryote-tori	Griff beider Hände
Katate-ryote-tori	Zwei Hände fassen ein Handgelenk
Kata-tori	Griff zur Schulter
Ushiro-ryote-tori	Griff beider Hände von hinten
Yokomen-uchi	Schräger Schlag von vorne
Shomen-tsuki	Gerader Stoß von vorne
Shomen-uchi	Gerader Schlag von vorne
Ushiro-katate-tori-kubi-shime	Griff einer Hand und würgen von hinten
Mune-tori	Griff zum Revers
Ushiro-eri-tori	Griff von hinten in den Kragen
Ushiro-ryokata-tori	Griff beider Hände von hinten an der Schulter
Ushiro-kakae-tori	Umklammerung von hinten
Ushiro-kubi-shime	Würgen von hinten
Yoko-kubi-shime	Würgen von der Seite