

# Prüfungsordnung für Aikido-Dan-Grade des DAB (POD-DAB)

## Wichtige Hinweise:

Lehrer und Vereine dürfen Anwärter nur zur Dan-Prüfung zulassen, wenn

- die in der Ziffer „Zulassungsvoraussetzungen / Allgemeine Anforderungen“ des angestrebten Grades festgelegten Kriterien nachweislich erfüllt sind,
- alle Bestimmungen der VOD-DAB eingehalten wurden und
- die Persönlichkeit und das Verhalten des Anwärters innerhalb und außerhalb seiner Trainingsgemeinschaft die Graduierung rechtfertigen.

Ab 3. Dan wird bei der Bewertung neben den zusätzlichen technischen Anforderungen verstärkt auch der Grad der Verinnerlichung (Automatisierung) von Elementen, Techniken und Prinzipien des Aikido sowie die sich im spontanen aikidospezifischen Handeln darstellende Persönlichkeit des Anwärters berücksichtigt.

Die in den Fächern „Renzoku-waza“ (Folgetechniken) und „Kaeshi-waza“ (Kontertechniken) (Ziffern 4.2.3 und 5.2.4) verwendeten Abkürzungen haben folgende Bedeutung:

(gR / gT)	=	gleiche Rollenverteilung / gleiche Technik
(wR / gT)	=	wechselnde Rollenverteilung / gleiche Technik
(gR / wT)	=	gleiche Rollenverteilung / wechselnde Technik
(wR / wT)	=	wechselnde Rollenverteilung / wechselnde Technik

## 1 1. Dan Aikido

### 1.1 Zulassungsvoraussetzungen / Allgemeine Anforderungen

Der Prüfling auf den 1. Dan Aikido muss

- innerhalb der letzten drei Jahre eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten) erfolgreich abgeschlossen haben,
- alle Techniken für Aikido-Kyu-Grade gemäß POK-DAB entsprechend dem Niveau des angestrebten Grades spontan und fließend ausführen,
- in der Technik seine geistige Kraft (Ki) erkennen lassen.

### 1.2 Besondere Anforderungen

#### 1.2.1 **Überprüfung**

des Programms für Aikido-Kyu-Grade gemäß POK-DAB.

#### 1.2.2 **Theoretische Prüfung zur Trainingslehre und Technik des Aikido**

Der Prüfling zeigt mittels einer methodischen Übungsreihe zusammen mit Uke, wie eine vorgegebene Technik einer Zielgruppe erklärt und vermittelt werden kann.

Im zweiten Schritt sind die Prinzipien und Elemente des Aikido anhand der vorher vermittelten Technik zu erklären.

- Zielgruppe kann Schüler/Jugendliche oder Erwachsene sein.
- Die Technik soll aus Nage- oder Katame-Waza des Kyu-Programms stammen und wird durch den/die Vorsitzende/-n der Prüfungskommission aus der POK-DAB-Prüfungsmatrix festgelegt.
- Der Unterschied zur Ganzheitsmethode soll kurz angerissen werden.
- Erwartet wird die Erläuterung zu mindestens einem Element oder Prinzip des Aikido.

Die konkrete Aufgabenstellung wird eine Woche vor der Prüfung dem Prüfling zur Vorbereitung zur Verfügung gestellt. Hierfür wird die Anlage 1 zur POD-DAB verwendet.

Die Zeitdauer der Präsentation soll 20 Minuten nicht überschreiten.

Für Prüflinge mit gültiger Trainerlizenz Aikido ist diese Forderung erfüllt; sie wird von allen Prüfern mit „bestanden“ bewertet.

### 1.2.3 Aiki-no-kata

Form der Aikido-Bodentechniken (Katame-waza) im Stand.

### 1.2.4 Nage-waza

– Tenchi-nage	gegen	Ryote-tori
"	"	Yokomen-uchi
"	"	Shomen-tsuki
– Sumi-otoshi	gegen	Katate-tori
"	"	Ryote-tori
– Kokyu-nage	gegen	Ryote-tori
"	"	Katate-ryote-tori
"	"	Ushiro-ryokata-tori
"	"	Ushiro-kakae-tori
"	"	Yokomen-uchi
– Ude-kime-nage	gegen	Katate-ryote-tori
"	"	Yokomen-uchi
"	"	Shomen-tsuki

### Katame-waza

– Ude-kime-osae	gegen	Katate-tori
"	"	Yokomen-uchi
"	"	Shomen-tsuki
– Ude-garami	gegen	Katate-tori
"	"	Shomen-uchi
"	"	Yoko-tsuki (soto)

### 1.2.5 Jiyu-waza

Freies Angreifen eines unbewaffneten Gegners (Ju-no-geiko).

## 2 2. Dan Aikido

### 2.1 Zulassungsvoraussetzungen / Allgemeine Anforderungen

Der Prüfling auf den 2. Dan Aikido muss

- alle Techniken für Aikido-Kyu-Grade sowie für den 1. Dan Aikido gemäß POK-DAB bzw. POD-DAB entsprechend dem Niveau des angestrebten Grades sicher und dynamisch ausführen.

### 2.2 Besondere Anforderungen

#### 2.2.1 **Überprüfung**

des relevanten Programms für Aikido-Kyu- und -Dan-Grade.

#### 2.2.2 **Theoretische Prüfung zur Trainingslehre und Technik des Aikido**

Der Prüfling zeigt mittels einer methodischen Übungsreihe oder anhand der Ganzheitsmethode zusammen mit Uke, wie eine vorgegebene Technik der Zielgruppe erklärt und vermittelt werden kann.

Im zweiten Schritt sind die Prinzipien und Elemente des Aikido anhand der vorher vermittelten Technik zu erklären.

- Zielgruppe kann Schüler/Jugendliche oder Erwachsene sein.
- Die Technik soll aus Nage- oder Katame-Waza des Programms zum 1. Dan stammen und wird durch den/die Vorsitzende/-n der Prüfungskommission aus der POK-DAB-Prüfungsmatrix festgelegt.

Die Technik soll sowohl theoretisch als auch praktisch vorgestellt und erläutert werden, maßgeblich unter Berücksichtigung eines der nachfolgenden Kriterien, das durch den/die Vorsitzende/-n der Prüfungskommission vorgegeben wird:

- methodische und didaktische Schwerpunkte bei der Zielgruppe
- Aikido: Botschaft des Friedens
- Erläuterung der Effizienzhierarchie
- Bedeutung der Kata (wenn möglich bezogen auf die vorgegebene Technik)
- Bedeutung von „Hara“

Die konkrete Aufgabenstellung wird eine Woche vor der Prüfung dem Prüfling zur Vorbereitung zur Verfügung gestellt. Hierfür wird die Anlage 2 zur POD-DAB verwendet.

Die Zeitdauer der Präsentation soll 20 Minuten nicht überschreiten.

Für Prüflinge mit gültiger Trainerlizenz Aikido ist diese Forderung erfüllt; sie wird von allen Prüfern mit „bestanden“ bewertet.

#### 2.2.3 **Aiki-no-kata**

Form der Aikido-Bodentechniken (Katame-waza) im Kniesitz.

#### 2.2.4 **Hanmi-hantachi** (für Nage aus Za-ho)

– Shiho-nage	gegen	Katate-tori
– "	"	Ryote-tori
– Kaiten-nage (uchi)	gegen	Katate-tori
– Kaiten-nage (soto)	gegen	Katate-tori
– Tenchi-nage	gegen	Ryote-tori
– Sumi-otoshi	gegen	Katate-tori
– Ude-kime-nage	gegen	Katate-tori
– Ude-osae (ikkyo)	gegen	Katate-tori

#### 2.2.5 **Aiki-jo-jutsu**

- Mindestens sechs Grundtechniken zur Anwendung des Jo.
- Mindestens sechs Grundtechniken zur Abwehr von unterschiedlichen Angriffen mit dem Jo.

#### 2.2.6 **Jiyu-waza**

Freies Angreifen eines unbewaffneten Gegners (Kakari-geiko).

### 3 3. Dan Aikido

#### 3.1 Zulassungsvoraussetzungen / Allgemeine Anforderungen

Der Prüfling auf den 3. Dan muss

- im Besitz der Trainerlizenz Aikido sein,
- alle Techniken für Aikido-Kyu-Grade sowie für den 1. und 2. Dan Aikido gemäß POK-DAB bzw. POD-DAB entsprechend dem Niveau des angestrebten Grades sicher, dynamisch und harmonisch ausführen.

#### 3.2 Besondere Anforderungen

##### 3.2.1 **Überprüfung**

des relevanten Programms für Aikido-Kyu- und -Dan-Grade.

##### 3.2.2 **Aiki-no-kata**

Form der Aikido-Standtechniken (Nage-waza).

##### 3.2.3 **Hanmi-hantachi** (für Nage aus Za-ho)

Acht selbst gewählte Hanmi-hantachi-Techniken gegen Schlagangriffe.

##### 3.2.4 **Aiki-tanken-jutsu**

Mindestens acht Grundtechniken aus dem Prüfungsprogramm für Kyu- und Dan-Grade zur Abwehr unterschiedlicher Angriffe mit dem Messer (Tanto):

1. Shomen-tsuki
2. Shomen-uchi
3. Yokomen-uchi
4. Chudan-yoko-tsuki (soto)
5. Chudan-yoko-tsuki (uchi)
6. Mune-tori/Yokomen- (Shomen-)uchi
7. Sode-tori/Yoko-tsuki (soto)

##### 3.2.5 **Jiyu-waza**

Freies Angreifen zweier unbewaffneter Gegner (Ju-no-geiko).

## 4 4. Dan Aikido

### 4.1 Zulassungsvoraussetzungen / Allgemeine Anforderungen

Der Prüfling auf den 4. Dan muss

- im Besitz der Trainerlizenz Aikido sein,
- alle Techniken für Aikido-Kyu-Grade und für den 1. bis 3. Dan Aikido gemäß POK-DAB bzw. POD-DAB entsprechend dem Niveau des angestrebten Grades automatisiert, fehlerfrei und harmonisch ausführen,
- die geistigen Prinzipien des klassischen Aikido als Wertordnung anerkennen und sich für ihre Verbreitung einsetzen.

### 4.2 Besondere Anforderungen

#### 4.2.1 **Überprüfung**

des relevanten Programms für Aikido-Kyu- und -Dan-Grade.

#### 4.2.2 **Aiki-no-kata**

Form der Abwehr bewaffneter Angreifer.

#### 4.2.3 **Renzoku-waza / Kaeshi-waza**

- |                |   |              |   |               |           |
|----------------|---|--------------|---|---------------|-----------|
| – Yokomen-uchi | ⇒ | Shiho-nage   | / | Shiho-nage    | (gR / gT) |
| – Shomen-tsuki | ⇒ | Kote-gaeshi  | / | Kote-gaeshi   | (wR / gT) |
| – Shomen-uchi  | ⇒ | Ude-osae     | / | Ude-osae      | (wR / gT) |
| – Yokomen-uchi | ⇒ | Shiho-nage   | / | Kote-gaeshi   | (gR / wT) |
| – Shomen-tsuki | ⇒ | Kote-gaeshi  | / | Irimi-nage    | (wR / wT) |
| – Shomen-uchi  | ⇒ | Kote-gaeshi  | / | Ude-kime-osae | (wR / wT) |
| – Shomen-tsuki | ⇒ | Kote-mawashi | / | Kote-hineri   | (wR / wT) |

#### 4.2.4 **Aiki-ken-jutsu**

Sieben Grundtechniken zur Abwehr unterschiedlicher Angriffe mit dem Bokken (Katana).

#### 4.2.5 **Jiyu-waza**

Freies Angreifen zweier unbewaffneter Gegner (Kakari-geiko).

## 5 5. Dan Aikido

### 5.1 Zulassungsvoraussetzungen / Allgemeine Anforderungen

Der Prüfling auf den 5. Dan muss

- im Besitz der Trainerlizenz Aikido sein,
- alle Techniken für Aikido-Kyu-Grade und für den 1. bis 4. Dan Aikido gemäß POK-DAB bzw. POD-DAB dem Niveau des angestrebten Grades entsprechend mit höchster Präzision und Dynamik, aber möglichst geringer Eigenenergie harmonisch ausführen,
- die geistigen Prinzipien des Aikido in hohem Maße verinnerlicht haben und sich mit ihnen identifizieren.

### 5.2 Besondere Anforderungen

#### 5.2.1 **Schriftliche Hausarbeit**

Der Prüfling muss ein frei gewähltes komplexes Thema, das die geistigen, erzieherischen oder technischen Grundlagen des Aikido betrifft, in schriftlicher Form behandeln. Für Inhaber der Trainerlizenz B Aikido ist diese Forderung erfüllt; sie wird von allen Prüfenden mit „bestanden“ bewertet.

#### 5.2.2 **Überprüfung**

des relevanten Programms für Aikido-Kyu- und -Dan-Grade.

#### 5.2.3 **Freie Formen**

Frei gewählte Darstellung der Aikido-Elemente und -Prinzipien (z. B. auch Kata).

#### 5.2.4 **Renzoku-waza / Kaeshi-waza**

Acht frei gewählte Formen, jeweils zwei bei den vier Varianten:  
gR/gT; wR/gT; gR/wT; wR/wT

#### 5.2.5 **Aiki-bu-jutsu**

Sieben Grundtechniken zum Führen eines bewaffneten Angreifers mit dem Stab (Jo), Messer (Tanto) oder Schwert (Katana).

#### 5.2.6 **Morote-waza**

Sechs frei gewählte Formen Morote-waza.

#### 5.2.7 **Jiyu-waza**

Freies Angreifen dreier unbewaffneter Gegner (Kakari-geiko).