

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. Die 25. BV am 28.10.2023 beschloss redaktionelle Änderungen der Ziff. 1.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3 und 6, aktualisierte z. T. die Übersetzungen der japanischen Begriffe und ergänzte hierzu einen Anhang; die Änderungen treten am 01.01.2024 in Kraft.
- 2.2 Die Einhaltung der POK-DAB wird durch den/die gewählte(n) Bundesreferenten/-in Prüfungswesen Aikido (BPA) des DAB überwacht. Er/Sie ist in Fachangelegenheiten allen im Zuständigkeitsbereich des DAB eingesetzten lizenzierten Prüfenden 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 von 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 Ziffer 6 „Anhang zur POK-DAB“ übersetzt. Es wird empfohlen, sich so früh wie möglich mit beiden Bezeichnungen vertraut zu machen.

POK

- 3.2 Wird eine Technik angesagt, so erfolgt die Vorführung beidseitig unter ständigem Wechsel von Eingang und Position, bis ein Zeichen zur Beendigung gegeben wird. Falls notwendig werden bestimmte Formen der Ausführung gefordert.
- 3.3 Erbringt der/die Anwarter/-in 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 Haltung, Stellung, Position;
 - Maai harmonische Distanz, angemessener Abstand zum Partner;
 - Togatana Gebrauch der Schwerthand;
 - Sabaki Grundbewegungen des Aikido;
 - 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					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	Überprüfung bereits vorhandener Grade			
	⊗	⊗	⊗	⊗	2	Ushiro-ukemi	UKEMI	0 = ohne Bewertung 1 = weniger wichtig 2 = wichtig 3 = sehr wichtig	
	⊗	⊗	⊗			Mae-ukemi			
	⊗	⊗				Yoko-ukemi			
	⊗					Freies Fallen (Rollen) nach allen Seiten			
⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	3	Nage-waza *)			
⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	4	Katame-waza *)			
⊗	⊗				5	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			
Wie bei 2. Kyu-Grad. Atemi-waza (Schlag- und Stoßtechniken) sind bereits sinnvoll anzudeuten!									
Ukemi muss gut beherrscht werden. Bewegung, Haltung und Griffsicherheit sollen gut sein!									
Die Techniken sind bei guter Haltung aus der Bewegung vorzuführen!									
Die Techniken sind aus der Bewegung vorzuführen!									
Geringe Bewegungs- und Haltungsmängel sind entschuldbar!									

Anmerkungen:

*) Prüfungsinhalte gemäß Ziffer 5

**) Angriffsarten gemäß Ziffer 5

2. Kyu-Grad = Nr. 1, 2 oder 3

1. Kyu-Grad = Nr. 12, 13 oder 14

POK

5 Prüfungsinhalte (Nage- und Katame-waza)

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

6 Anhang zur POK-DAB

(Übersetzung der gebräuchlichsten japanischen Namen und Begriffe; s.a. die Anlage mit der japanischen Schreibweise und weiteren Erläuterungen)

6.1 Allgemeines

Shizentai	natürliche Haltung
Kamae	Haltung, Stellung, Position
- Migi-kamae	- Rechtsstellung
- Hidari-kamae	- Linksstellung
Maai	harmonische Distanz, angemessener Abstand zum Partner
Ai-hanmi	Uke und Nage stehen sich diagonal gegenüber, also beide in Rechts- oder Linksstellung
Gyaku-hanmi	Uke und Nage stehen sich in Rechts- und Linksstellung gegenüber oder umgekehrt
Tegatana	Schwerthand
Sabaki	Sammelbegriff für Grundbewegung des Aikido
Irimi	Prinzip des kraftvollen, direkten Eingangs in eine schwache Position des Angreifers
Tenkan	Prinzip des kraftnehmenden Ausweichens; Umlenken einer von außen kommenden Kraft
Omote	Position vor dem Partner
Ura	Position hinter dem Partner
Ukemi	Verteidigung durch geschicktes Fallen/Abrollen
- Mae-ukemi	- Vorwärtsrolle
- Ushiro-ukemi	- Rückwärtsrolle
- Yoko-ukemi	- seitliches Fallen
- Tobi-ukemi	- freies Fallen
Shikko	auf den Knien gehen/bewegen
Uke	Angreifer
Nage	Verteidiger
Za-ho	Übung im Sitzen
Seiza	formeller Sitz auf den Knien und Fersen mit gestrecktem Fuß
Agura	Bequemes Sitzen mit vorn gekreuzten Beinen („Schneidersitz“)
Ki	geistig-seelische Kraft (Lebensstrom, Odem, Wille, Energie, Persönlichkeit)
Kokyu	Strom der geistig-seelischen Kraft
Kokyu-ho	Atemtechnik; Übung zur Entfaltung des eigenen Ki und der Synchronisation
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	freies Angreifen, freie Übungsform
Jiyu-waza	freie Techniken
Ju-no-geiko	weiche Ausführung der Übungen
Kakari-geiko	„ernsthafte“ Übungsform, Angriffstraining

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	Abwehr eines Stockangriffs
Tanto-tori	Abwehr eines Messerangriffs

6.3 **Verteidigungstechniken im Stand/Wurftechniken (Nage-waza)**

Shiho-nage	Vier-Richtungen-Wurf (Schwertwurf)
Kaiten-nage (uchi)	Schleuderwurf (von innen geführt)
Kaiten-nage (soto)	Schleuderwurf (von außen geführt)
Irimi-nage	Eingangswurf (Wurf durch Eintritt in die Stellung des Angreifers)
Aiki-otoshi	Aushebewurf (Schaufelwurf)
Kote-gaeshi	Wurf durch Verkipfung des Unterarms im Handgelenk
Koshi-nage	Hüftwurf
Koshi-nage-kote-hineri	Hüftwurf mit Verdrehung eines Unterarms
Koshi-nage-hiji-garami	Hüftwurf mit Verwicklung der Unterarme
Juji-garami	Wurf durch kreuzförmige Verwicklung der Arme
Tenchi-nage	Himmel-und-Erde-Wurf
Sumi-otoshi	Eckenkippe
Kokyu-nage	Atemkraftwurf

6.4 **Verteidigungstechniken am Boden/Haltegriffe (Katame-waza)**

Ude-osae	(ikkyo)	Armkontrolle	(1. Stufe)
Kote-mawashi	(nikyo)	Unterarmumwicklung	(2. Stufe)
Kote-hineri	(sankyo)	Unterarmverdrehung	(3. Stufe)
Tekubi-osae	(yonkyo)	Handgelenkskontrolle	(4. Stufe)
Ude-nobashi	(gokyo)	Armstreckung	(5. Stufe)