

## AIKIDO KIDS SOLOTHURN

### PROMOTIONSFRAGEN FÜR DIE SELBSTEINSCHÄTZUNG

#### 10. KYU (HALB GELB)

1. Kann ich einen **Kokkiu Nage** (Atemwurf) korrekt ausführen?
2. Kann ich die einfache Vorwärts- und Rückwärts Rolle (**Ukemi** am Boden)?
3. Kann ich **Kokkiu Ho** korrekt ausführen?
4. Kann ich japanisch von 1 bis 10 zählen?
5. Kann ich den Obi (Gürtel) korrekt binden?
6. Kann ich die Tatamis (Matten) korrekt und effektiv fegen?

#### 09. KYU (GELB)

1. Kann ich bereits vorwärts und rückwärts (**Ukemi**) rollen?
2. Kann ich Shikko (Kniegang) vorwärts?
3. Kann ich **Ikkyo** korrekt ausführen?
4. Kann ich **Sumi O toshi** (Eckwurf) korrekt ausführen?
5. Kann ich das Mandala auswendig?

#### 08. KYU (HALB ORANGE)

1. Denke ich daran, mich beim Eintritt und Austritt des Dojos zu O'Sensei zu verneigen?
2. Kann ich **Kote Gaseshi** korrekt ausführen
3. Kenne ich **verschiedene Kokkyu Ho** Varianten (3 Varianten / Sitzend: Suwari Waza)
4. Kann ich Shikko (Kniegang) vorwärts und rückwärts?
5. Kann ich die drei wichtigsten **Tai Sabakis** (Irimi / Tenkan / Kaiten)?
6. Kann ich ein paar Minuten *ruhig in Seiza sitzen* ohne die anderen zu stören?
7. Kenne ich die wichtigsten *Dojo-Spielregeln* (Reishiki = „Dojo Etikette“)?
8. Gebe ich mein Bestes um für die Anfänger und Jüngerer ein *Vorbild* zu sein?
9. Gehe ich *achtsam* mit den Gegenständen im Dojo um?
10. Halte ich *Ordnung* mit meinen Kleidern in der Garderobe?

#### 07. KYU (ORANGE)

1. Kann ich aus dem Stand vorwärts und rückwärts (**Ukemi**) rollen?
2. Kann ich **Tenchi Nage** (Himmel-Erde Wurf) korrekt ausführen?
3. Kann ich **Irimi Nage** korrekt ausführen
4. Kann ich **Ikkyo** in Suwari Waza (kniend) korrekt ausführen?
5. Gehe ich verantwortungsvoll mit dem JO (Stock) um?
6. Kenne ich das **7'er Jo-Kata**?
7. Weise ich *achtsam* und *sanft schwatzende* und *unruhige* Kinder zurecht im Seiza?
8. Bin ich in der Lage, auch ohne Aufforderung des Senseis, auf den Matten etwas zu üben?
9. Kann ich *konzentriert* die Übungen ausführen?
10. Unterstütze ich mein Partner *achtsam* und hilfsbereit?
11. Fordere ich *freiwillige* auch *langsamere* und *ungeschickte* SchülerInnen zum Trainieren auf?

#### 06. KYU (HALB GRÜN)

1. Kann ich korrekt rollen (vorwärts/rückwärts) und dies den Anfängern vorzeigen?
2. Kann ich bereits leicht flippen (**Sutemi**) und falls nicht, bin ich bereit es zu üben?
3. Kann ich **Kiri O toshi** korrekt ausführen?
4. Kann ich **Ude Kime Nage** korrekt ausführen?
5. Kann **Nikyo** korrekt ausführen?
6. Kann ich **Shiho Nage** korrekt ausführen?
7. Kann ich ein **Kokkiu Nage** in Hanmi Handachi korrekt ausführen?
8. Kann ich bereits **Jiu Waza** (1-2 Ukes) locker und entspannt ausführen?
9. Kenne ich rund **3-5 Jo Suburis** (Stock Grundtechniken)
10. *Unterstütze ich ganz speziell die Schwächeren oder Langsameren?*
11. *Kenne ich die Namen* der wichtigsten Übungen (ca. 7-11 Namen)?
12. Unterstütze ich meinen Sensei bei seiner Arbeit (als Uke, Vorbild, etc.)
13. Bin ich bereit, auch zu Hause ab und zu etwas zu üben und zu vertiefen?

#### 05. KYU (GRÜN)

1. Kann ich **Sankyo** korrekt ausführen?
2. Kann ich **Ikkyo** auf drei unterschiedliche Angriffe ausführen?
3. Kann ich **Kote Gaeshi** auf drei verschiedene Angriffe ausführen?
4. Kann ich das **31'er Jo-Kata** auswendig?
5. Kann ich ein **Takemusu Kata** zu einem beliebigen Musikstück präsentieren?
6. Kann ich zwischen **3-5 Techniken spontan durchführen** auf drei verschiedene Angriffe?
7. Bin ich bereit AIKIDO auch in meinem Alltag zum Ausdruck zu bringen (Schule, etc.)?
8. Kann ich bereits meine **Lieblingstechniken** (mind. 5) **alleine und selbstsicher vorzeigen**?
9. Hilfe ich mit, das *Dojo sauber und ordentlich* zu halten?
10. *Verneige ich mich konsequent beim Betreten und Verlassen des Dojos?*
11. Bin ich in der Lage, beim Spielen dafür zu sorgen, dass alle Spass haben?
12. Bin ich innert 10 Sekunden in Seiza auf der Linie, wenn der Sensei eine Übung beendet?
13. Kann ich mein eigenes Verhalten bereits ein bisschen *reflektieren*?
14. Bin ich bereit, mein Verhalten zu verändern, wenn etwas nicht im Sinne von Aikido ist?
15. Kann ich eine *Lieblingsbewegung* (z.B. *Ki Gong / Tai Chi / Yoga / etc.*) in *Slowmotion* vorzeigen?

#### 04. KYU (HALB BLAU)

1. Kann ich mindestens **drei Kokkiu Nages** korrekt ausführen?
2. Kann ich mindestens **drei verschiedene Ushiro** Techniken ausführen?
3. Beherrsche ich verschiedene Rollen (langsam, verschiedene Richtungen, etc.)
4. Kann ich **Shiho Nage auf Yokomen Uchi** korrekt ausführen?
5. Kann ich zwischen **4-5 Techniken spontan** durchführen auf verschiedene Angriffe?
6. Kann ich bereits ein **Aufwärmen** alleine durchführen, wenn mich Sensei damit beauftragt?
7. Kann ich bereits die Grundlagen (Rollen, Shikko, Kokkiu Ho, etc.) unterrichten?
8. Kenne ich mindestens **10 Jo Suburis** auswendig?
9. Kann ich andere, wenn sie etwas müde/unmotiviert sind, wieder motivieren alles zu geben?
10. Bilde ich mich auch zu Hause weiter mit Büchern und (Youtube) Videos?
11. Kenne ich bereits einige wichtige Stationen im Leben von O'Sensei?
12. Bin ich bereit, Aikido im Alltag zu leben und auszudrücken?

#### 03. KYU (BLAU)

1. Kann ich rund **5 (oder mehr) Techniken auf vier verschiedene Angriffe** durchführen?
2. Kann ich bereits **ein ganzes Aikido Training** (unter Aufsicht) **alleine durchführen**?
3. Kenne ich fortgeschrittene Techniken wie **Koshi Nage** oder **Juji Garami**?
4. Beherrsche ich das **31'er Jo Kata** und kann ich es anderen beibringen?
5. Habe ich mindestens **2-3 Slowmotion Bewegungen** gemeistert?
6. Kenne ich die **japanischen Namen** von Techniken und Angriffen (mindestens 20)?
7. Stehe ich als Uke für den Sensei jederzeit hilfsbereit zur Verfügung?
8. Bin ich voll konzentriert das ganze Training hindurch oder lasse ich mich noch ablenken?
9. Fühle ich bereits, dass Aikido mich das ganze Leben hindurch begleiten wird?
10. Erkenne ich den tieferen Sinne (Frieden, Liebe, Harmonie) von AIKIDO?
11. Habe ich O'Senseis Lebensgeschichte (Biographie) bereits gelesen?
12. Sorge ich konsequent für Ordnung und Sauberkeit im Dojo?
13. Bin ich meinen Eltern, Lehrern, Freunden & \*Feinden\* dankbar für alles, was sie mir geben?
14. Kann ich Anfänger genau beobachten und ihnen ein **klares Feedback** geben?

## 02. KYU (HALB BRAUN)

1. Kann ich spontan auf zahlreiche Angriffstechniken locker mit Aikido antworten (ca. 20-30 Techniken)?
2. Kenne ich die **wichtigsten Prinzipien** von Aikido (Yin/Yang/Welle/Grounding/etc.) & kann sie erklären?
3. Kenne ich verschiedene Varianten (**Henka Waza**) der gleichen Technik (z.B. Kote Gaeshi / Irimi Nage)?
4. Kenne ich die **ersten drei Suburis** mit dem **Bokken**?
5. Biete ich mich dem Sensei zur Unterstützung im Training und Alltag an?
6. Unterstütze ich meine Aikido Schwestern und Brüder auch im Alltag so gut ich kann?
7. Spüre ich ganz tief in mir, dass Aikido mehr als Selbstverteidigung, Bewegung, Spass ist?
8. Setze ich mich vertieft mit der Botschaft vom Gründer Morihei Ueshiba auseinander?
9. Diskutiere ich mit anderen Menschen über Aikido und warum es mich so fasziniert?
10. Zeige ich meinen Mitmenschen, dass ich es ernst meine mit Aikido?
11. Schreite ich mutig ein, wenn ich eine Ungerechtigkeit gegen Mensch/Tier/Natur sehe?

## 01. KYU (BRAUN)

1. Kann ich rund **5 (oder mehr) Techniken auf 5-6 verschiedene Angriffe** durchführen?
2. Kann ich meine gelernten Techniken auf verschiedene Angriffe (**Oyo Waza**) spontan anwenden?
3. Kann ich **1-2 Kaeshi Waza** (Gegentechniken) ausführen?
4. Kenne ich alle **20 Suburis mit dem Jo**?
5. Kenne ich alle **7 Suburis mit dem Bokken**?
6. Fühlst du dich bereit, den letzten Schritt Richtung Schwarzgurt (Shodan) zu tun?
7. Bist du bereit, intensiv dich auf die Schwarzgurt Prüfung vorzubereiten?
8. Bist du bereit, an deinen Schwächen zu arbeiten ?
9. Bist du bereit, Kritik von Menschen um dich herum anzunehmen?
10. Bist du bereit, ein(e) AikidolehrerIN zu werden/sein?
11. Bist du bereit, dein Leben voll und ganz am universellen Prinzip von AIKIDO auszurichten?

## 1. DAN Schülergrad

1. Kann ich rund **5 (oder mehr) Techniken auf 5-6 verschiedene Angriffe** durchführen?
2. Kann ich meine gelernten Techniken auf verschiedene Angriffe (**Oyo Waza**) spontan anwenden?
3. Kann ich **1-2 Kaeshi Waza** (Gegentechniken) ausführen?
4. Kenne ich alle **20 Suburis mit dem Jo**?
5. Kenne ich alle **7 Suburis mit dem Bokken**?
6. Fühlst du dich bereit, den letzten