

Aikido

FRANKFURT

Dōjō-Handbuch von Ulli Kubetzek (6. Dan Aikikai)



Verbindung • Austausch • Entwicklung

Aikidō

Aikidō ist eine japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba, auch Ō Sensei genannt, aus alten Kriegskünsten, insbesondere aus dem Schwertkampf, entwickelt wurde. Im Gegensatz zu diesen dient das Aikidō aber ausschließlich friedlichen Zwecken. Techniken, die auf Verletzungen abzielen, werden nicht gelehrt.

„Ai“ steht für Harmonie/Treffen/in Einklang, „Ki“ bedeutet u.a. Energie und „Dō“ ist der Weg/die Lehre. Aikidō könnte also als der Weg, durch den die Kräfte harmonisiert werden, bezeichnet werden. Das Grundprinzip ist vereinfacht gesagt: „So wenig wie möglich und so viel wie notwendig“. Der wache und lebendige Kontakt mit dem Angreifer steht immer im Vordergrund.

Schwerpunkte der Aikidōpraxis in unserem Dōjō sind die Verbesserung der Beweglichkeit, Entwicklung der Wahrnehmung und der Präsenz, Orientierung im Raum, Rollen und Fallen, sowie Atem- und Haltungsübungen.

In der Kampfkunst Aikidō gibt es keine Wettkämpfe wie in den Kampfsportarten. Fortschritte werden im gemeinsamen Training, auf Lehrgängen und im Rahmen von Prüfungen erzielt.

Aikidō kann man unabhängig von Geschlecht, Alter und von persönlicher Fitness ausüben. Die Erfahrung zeigt, dass Aikidōka sich mit jedem Jahr Praxis verbessern – so dass heute viele der angesehensten Lehrer und Lehrerinnen 50, 60, 70 Jahre oder älter sind.

Da wir Aikidō in unserem Dōjō nicht in einem Kurssystem lehren, kann auf jeder Leistungsstufe an jedem Training teilgenommen werden. Anfänger und Fortgeschrittene üben miteinander, jeder auf seinem Niveau.

Am besten lernt Ihr Aikidō auf der Matte kennen. Herzlich willkommen in unserem Dōjō!

Etikette

Wie in allen Kampfkünsten gibt es im Aikidō einige Verhaltensregeln. Sie dienen vor allem dazu, einen angenehmen Rahmen zu schaffen und Verletzungen zu verhindern. Konzentration, Respekt und Höflichkeit gegenüber dem Anderen sind die Hauptmerkmale.

Der Aufenthalt im Dōjō ist von Achtsamkeit geprägt.

Während des Trainings üben Menschen auf engem Raum miteinander. Deshalb wird darauf geachtet, aufdringliche Gerüche zu vermeiden (Kosmetika, Knoblauch etc.). Ebenso ist es ein Zeichen von Höflichkeit, sich vor dem Training die Füße zu waschen. Finger- und Zehennägel werden kurz gehalten, um Verletzungen zu vermeiden. Aus dem gleichen Grund werden Uhren, Ringe und Körperschmuck abgelegt. Vor dem Training dürfen kein Alkohol getrunken oder andere Mittel eingenommen werden, die die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.

Straßenschuhe werden im Eingangsbereich abgestellt, denn der Vorraum des Dōjōs wird nur mit Sandalen oder Zōri betreten. Die Matte wird barfuß und in ordentlicher und sauberer Kleidung betreten.

An der Stirnwand des Dōjōs hängt ein Bild von Ō Sensei, dem Begründer des Aikidō u/oder eine Kalligraphie. Diese Stelle wird Kamiza (Ehrenplatz) genannt. Die Kamiza wird beim Betreten und Verlassen des Dōjōs an- bzw. abgegrüßt; das geschieht durch eine Verneigung aus dem Kniesitz heraus. Diese Verneigung ist ein Zeichen des Respekts für das Aikidō und gleichzeitig die Bekräftigung, dass man den Alltag hinter sich lässt und sich auf das bevorstehende gemeinsame Üben konzentriert. Sie wird daher ruhig und konzentriert ausgeführt (etwa für die Dauer eines langsamen Ausatmens).

Vor dem Training wird gemeinsam die Matte gereinigt, mit Besen oder Staubsauger. Daher finden sich die Aikidōka ca. zehn Minuten vor Trainingsbeginn fertig umgezogen auf der Matte ein. Dies gilt auch für Lehrgänge, auf denen die Zeit oft für eine gemeinsame Meditation genutzt wird.

Zu Trainingsbeginn und während der Erklärungen des Lehrers/der Lehrerin sitzen die Übenden im Kniesitz am Mattenrand gegenüber der Kamiza. In unserem Dōjō gibt es keine Sitzreihenfolge. Da wir einen wertschätzenden Umgang in der Gruppe pflegen, sitzen wir ruhig und aufmerksam in einer Reihe ohne Lücken.

Nach jeder Erklärung verbeugen sich die Schüler vor der Lehrerin/dem Lehrer und diese/r sich auch vor den Schülern. Zu Beginn und zum Ende jeder Übung verbeugen sich die Übungspartner voreinander. Sie bringen damit ihre Achtsamkeit und ihren gegenseitigen Respekt zum Ausdruck. Alle Verneigungen werden

ruhig und aufmerksam vollzogen.

Die Partnerübungen werden konzentriert ausgeführt. Dabei verzichten wir auf lautes Sprechen, Klatschen oder andere störende Geräusche. Kommt Ihr einmal mit einer Übung nicht weiter, sprecht bitte den Lehrer/die Lehrerin an.

Wer sich gerade nicht in einer Partnerübung befindet, kniet sich in einem angemessenen Abstand ab. Grundsätzlich sind der Kniesitz oder bei Knieproblemen der Schneidersitz möglich, beides in aufrechter Haltung. Während des Trainings ist es nicht akzeptabel, eine „legere Sofaposition“ einzunehmen, ebenso wenig lehnt man sich an oder verschränkt die Arme vor der Brust – dies gilt insbesondere bei Lehrgängen mit japanischen Meistern als sehr unhöflich. Es wird auch darauf geachtet, dass man nicht mit ausgestreckten Beinen oder mit dem Rücken zur Kamiza sitzt.

Nachdem die Matte betreten wurde, wird sie nicht ohne Information der Lehrerin/des Lehrers verlassen. Der Lehrer/die Lehrerin hat während des Trainings die Verantwortung für die übenden Aikidōka und muss daher immer wissen, wer auf der Matte ist und wer nicht (insbesondere, wenn es sich um Verletzungen handelt). Fehlt Euch einmal die Puste, könnt Ihr Euch kurzzeitig am Mattenrand abknien, nachdem Ihr Euren Partner informiert habt.

Solltet Ihr einmal zu spät zum Training erscheinen, bleibt am Mattenrand stehen und wartet, bis Euch die Lehrerin/der Lehrer ein Zeichen zum Betreten der Matte gibt. Ihr könnt mit einem hörbaren „Onegai Shimasu!“ auf Euch aufmerksam machen. Danach grüßt Ihr die Kamiza an, kniet für ein paar Augenblicke ruhig am Mattenrand ab und beteiligt Euch nach einem kurzen Aufwärm- bzw. Dehnprogramm am Training.

Zwischen den Aikidōka ist das „Du“ die übliche Anrede, auch gegenüber den Lehrern und Lehrerinnen. Der Respekt vor den Partnern drückt sich im Verhalten gegenüber ihnen aus.

Die Etikette gilt in unserem Dōjō ebenso wie auf Lehrgängen.

Glossar¹

Die häufig verwendeten japanischen Ausdrücke werden Euch am Anfang möglicherweise verwirren, was völlig normal ist. Auf den nächsten Seiten findet Ihr daher eine Aufstellung der wichtigsten japanischen Begriffe im Aikidō.

Ihr müsst diese Liste natürlich nicht auswendig lernen, und es ist auch nicht notwendig, dass Ihr den Sinn der Erklärung sofort versteht. Sie soll Euch vielmehr eine kleine Nachschlagehilfe sein.

Man lernt die Begriffe beim regelmäßigen Üben auf der Matte ganz von allein.

Kanji	Hiragana	Romaji	Bedeutung
-------	----------	--------	-----------

Techniken - Oberbegriffe

合気杖	あいきじょう	Aiki Jō	Stocktechniken nach Aikidōprinzipien
合気剣	あいきけん	Aiki Ken	Schwerttechniken nach Aikidōprinzipien
相手	あいて	Aite	Partner, Gegner einer Technik
二人掛け (二人取り)	ふたりがけ (ふたりどり)	Futari Gake (Futari Dori)	Tori wird von zwei Personen gleichzeitig gegriffen
半身半立技	はんみはんだちわざ	Hanmi Handachi Waza	Tori kniet, Uke greift im Stehen an
変化技	へんかわざ	Henka Waza	Technikwechsel in der Bewegung
自由技	じゆうわざ	Jiyū Waza	Freie Anwendung von Techniken (i.d.R. auf einen vorgegebenen Angriff)
返し技	かえしわざ	Kaeshi Waza	Gegentechniken
基本技	きほんわざ	Kihon Waza	Grundtechniken
投げ	なげ	Nage	1. Ausführer einer Technik (Verteidiger) 2. Wurf
表技	おもてわざ	Omote Waza	Techniken, die vor dem Partner ausgeführt werden (Merkregel: „Omote, mit O wie in vOrne“)
乱取り (多人数掛け)	らんどり (たにんずうがけ)	Randori (Taninzū Gake)	Freie Verteidigung gegen mehrere Angreifer, üblicherweise mit Angriffen aus Ryō Kata Dori, Shōmen Uchi, Yokomen Uchi oder Tsuki
座技	すわりわざ	Suwari Waza	Techniken, die von beiden Partnern auf Knien ausgeführt werden
立技	たちわざ	Tachi Waza	Techniken, bei denen beide Partner stehen
体術	たいじゅつ	Tai Jutsu	Waffenlose Techniken
取り	とり	Tori	1. Ausführer einer Technik (Verteidiger) 2. Fang, Griff

¹ Die japanischen Zeichen, sowie die Erklärungen der japanischen Floskeln wurden eingefügt von Daphne Axtmann. Das Glossar darf für persönliche Verwendung und begrenzte Verteilung vervielfältigt werden, solange es nicht verändert, zum Verkauf angeboten oder die URL beseitigt wird.

取り技自由	とりわざじゆう	Tori Waza Jiyū	Freie Anwendung von Techniken auf Griffe
打ち技自由	うちわざじゆう	Uchi Waza Jiyū	Freie Anwendung von Techniken auf Schläge
受け	うけ	Uke	„Empfänger“ einer Technik (Angreifer)
裏技	うらわざ	Ura Waza	Techniken, die im Rücken des Partners ausgeführt werden (Merkregel: „uRa, mit R wie Rücken“)
技	わざ	Waza	Technik

Angriffe

取り技	とりわざ	Tori Waza	Angriffe mit Grifftechniken
肩取り	かたどり	Kata Dori	Griff einer Schulter
肩取り面打ち	かたどりめんうち	Kata Dori Men Uchi	Griff einer Schulter und unmittelbarer Schlag mit der anderen Hand zum Kopf
片手取り	かたてどり	Katate Dori	Griff einer Hand/eines Handgelenks (Ai Hanmi oder Gyaku Hanmi)
片手両手取り (諸手取り)	かたてりょうてどり (もろてどり)	Katate Ryōte Dori (Morote Dori)	Griff mit beiden Händen zu einem Unterarm und Handgelenk
(前)両肩取り	(まえ)りょうかたどり	(Mae) Ryō Kata Dori	Griff beider Schultern von vorne
胸取り	むなどり (むねどり)	Muna Dori (Mune Dori)	Griff zum Revers (von vorne)
両肘取り	りょうひじどり	Ryō Hiji Dori	Griff beider Ellenbogen von vorne
両手取り	りょうてどり	Ryōte Dori	Griff beider Handgelenke
袖取り	そでどり	Sode Dori	Griff zum Ärmel
横首閉め	よこくびしめ	Yoko Kubi Shime	Würgen von der Seite
後ろ技	うしろわざ	Ushiro Waza	Angriffe, bei denen Uke (Aite) in den Rücken des Tori (Nage) tritt
後ろ片手襟取り	うしろかたてえりどり	Ushiro Katate Eri Dori	Griff von hinten zur Hand und zum Kragen mit der anderen Hand
後ろ襟取り面打ち	うしろえりどりめんうち	Ushiro Eri Dori Men Uchi	Griff von hinten zum Kragen und Schlag mit der anderen Hand
後ろ抱え取り	うしろかかえどり	Ushiro Kakae Dori	Umklammerung von hinten
後ろ片手取り首閉め	うしろかたてどりにくびしめ	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Griff von hinten zur Hand und Würgen mit der anderen Hand
後ろ両肘取り	うしろりょうひじどり	Ushiro Ryō Hiji Dori	Griff beider Ellenbogen von hinten
後ろ両肩取り	うしろりょうかたどり	Ushiro Ryō Kata Dori	Griff beider Schultern von hinten
後ろ両袖取り	うしろりょうそでどり	Ushiro Ryō Sode Dori	Griff beider Ärmel von hinten
後ろ両手取り	うしろりょうてどり	Ushiro Ryōte Dori	Griff beider Handgelenke von hinten
打ち技	うちわざ	Uchi Waza	Angriffe mit Schlagtechniken
猿臂取り	えんぴどり	Enpi Dori	Schlag mit dem Ellenbogen
逆横面打ち	ぎゃくよこめんうち	Gyaku Yokomen Uchi	Schräger Schlag über Kreuz von vorne auf die andere Schläfe (endet in Ai Hanmi)
面打ち	めんうち	Men Uchi	Schlag, Griff oder Stich zum Gesicht bzw. Hals

正面打ち	しょうめんうち	Shōmen Uchi	Gerader Schlag von vorne oben auf die Stirn (endet in der Ai Hanmi Position)
横面打ち	よこめんうち	Yokomen Uchi	Schräger Schlag von vorne seitlich auf die Schläfe (endet in der Gyaku Hanmi Position)
突き技	つきわざ	Tsuki Waza	Angriffe mit Fauststößen
中段突き	ちゅうだんつき	Chūdan Tsuki	Gerader Fauststoß von vorne zum Bauch (Merkregel: „chūdan mit Ū wie unten“)
上段突き	じょうだんつき	Jōdan Tsuki	Gerader Fauststoß von vorne zum Hals oder Gesicht (Merkregel: „jōdan mit O wie oben“)
蹴り技	けりわざ	Keri Waza	Angriffe mit Fußritten oder -stößen
前蹴り	まえげり	Mae Geri	Gerader Tritt von vorne
回し蹴り	まわしげり	Mawashi Geri	Kreisförmiger Tritt von vorne / von außen
横蹴り	よこげり	Yoko Geri	Seitlicher Tritt von vorne
武器技	ぶきわざ	Buki Waza	Angriffe mit Waffen
木剣技	ぼっけんわざ	Bokken Waza	Tori führt das Schwert
杖取り	じょうどり	Jō Dori	Angriff mit dem Stock gegen unbewaffneten Tori
杖技	じょうわざ	Jō Waza	Tori führt den Stock
剣取り (太刀取り)	けんどり (たちどり)	Ken Dori (Tachi Dori)	Angriff mit dem Schwert gegen unbewaffneten Tori
袈裟切り	けさぎり	Kesa Giri	Diagonal über die Brust entlang einer gedachten Kesa/Stola schneiden
組杖	くみじょう	Kumijō	Stock-gegen-Stock Techniken
短刀取り	たんとうどり	Tantō Dori	Angriff mit dem Messer gegen unbewaffneten Tori
- 逆手	- ぎゃくて	- Gyakute	Klinge zeigt nach unten
- 本手	- ほんて	- Honte	Klinge zeigt nach oben
短刀技	たんとうわざ	Tantō Waza	Tori führt das Messer

Verteidigungstechniken

固技 押技	かためわざ おさえわざ	Katame Waza (Osae Waza)	Haltetechniken
一教 (腕抑え)	いっきょう (うでおさえ)	Ikkyō (Ude Osae)	1. Lehre/Stufe („Arm-Halter“)
二教 (小手回し)	にきょう (こてまわし)	Nikyō (Kote Mawashi)	2. Lehre/Stufe („Unterarm-Dreher“)
三教 (小手捻り)	さんきょう (こてひねり)	Sankyō (Kote Hineri)	3. Lehre/Stufe („Unterarm- Verdreher/Schraubgriff“)
四教 (手首抑え)	よんきょう (てくびおさえ)	Yonkyō (Tekubi Osae)	4. Lehre/Stufe („Handgelenk-Haltegriff“)
五教 (腕延ばし) z.T. auch 腕ひしぎ	ごきょう (うでのばし) z.T. auch うでひしぎ	Gokyō (Ude Nobashi) z.T. auch Ude Hishigi	5. Lehre/Stufe („Arm-Strecker“) hauptsächlich gegen Messer
六教 (肘決め抑え)	ろっきょう (ひじきめ おさえ)	Rokkyō (Hiji Kime Osae)	6. Lehre/Stufe („Ellenbogen- Fixierungshalter“)

腕がらみ	うでがらみ	Ude Garami	(„Arm-Verschlingung“) Variante von Nikyō mit Schnitt hinter die Schulter
腕決め抑え)	うできめおさえ	Ude Kime Osae	(„Arm-Fixierungshalter“) Wie Rokkyō, nur mit blockiertem Arm statt Ellenbogen
投げ技			
投げ技	なげわざ	Nage Waza	Wurftechniken
合気投げ	あいきなげ	Aiki Nage	„Aiki-Wurf“, „Stolperhindernis-Wurf“
合気落とし	あいきおとし	Aiki Otoshi	„Aiki-Fall“, „Aushebewurf“
岩石落とし	がんせきおとし	Ganseki Otoshi	„Felsgestein-Fall“, ähnlich wie Koshi Nage, Ukes Bauch zeigt aber zum Himmel
入り身投げ	いりみなげ	Irimi Nage	„Körpereintritts-Wurf“
十字投げ	じゅうじなげ	Jūji Nage	„Schriftzeichen-Zehn-Verschlingung“ („Schriftzeichen-Zehn-Verschlingungswurf“)
切落とし	きりおとし	Kiri Otoshi	„Schnitt-Fall“ Wurf mit Handkanten-Schnitt (Ellenbogen, Schulter, Hals)
呼吸法	こきゅうほう	Kokyū Hō	„Atemtechnik“ Atemkraftübung, verschiedene Ausführungen, überwiegend aus Suwari Waza
呼吸投げ	こきゅうなげ	Kokyū Nage	„Atemwurf“, verschiedene Ausführungen
腰投げ	こしなげ	Koshi Nage	„Hüftwurf“
小手返し	こてがえし	Kote Gaeshi	„Unterarm-Rückdreher“
首投げ	くびなげ	Kubi Nage	„Halswurf“ Wurf über gegriffenen Nacken
四方投げ	しほうなげ	Shihō Nage	„Vier-Himmelsrichtungen-Wurf“
側面入り身投げ (呼吸投げ斜め)	そくめんいりみなげ (こきゅうなげななめ)	Sokumen Irimi Nage (Kokyū Nage Naname)	„Seitlicher Körpereintritts-Wurf“ („Diagonaler Atemwurf“) Wie Irimi Nage, aber seitliche Stellung
外回転投げ	そとかいてんなげ	Soto Kaiten Nage	„Außen-Rotationswurf“ „Schleuder-Wurf“ mit äußerem Eingang
隅落とし	すみおとし	Sumi Otoshi	„Eck-Fall“
捨て身技	すてみわざ	Sutemi Waza	„Riskieren des eigenen Lebens“-Wurf, „Opferwurf“; Technik bei der der eigene Körper geopfert wird, z.B. Tori wirft Uke, indem er selbst fällt
天地投げ	てんちなげ	Tenchi Nage	„Himmel-Erde-Wurf“
内回転投げ	うちかいてんなげ	Uchi Kaiten Nage	„Innen-Rotationswurf“ „Innerer Schleuder-Wurf“ mit innerem Eingang (unter dem Arm durchtauchen)
腕決め投げ	うできめなげ	Ude Kime Nage	„Arm-Fixierungswurf“
後ろ切落とし	うしろきりおとし	Ushiro Kiri Otoshi	„Hinterer Schnitt-Fall“ Partner mit Schnitt von hinten fallen lassen

Grundzahlen für das Durchzählen

一	いち	Ichi	1
二	に	Ni	2
三	さん	San	3
四	し	Shi	4
五	ご	Go	5
六	ろく	Roku	6
七	しち	Shichi	7
八	はち	Hachi	8
九	く	Ku	9
十	じゅう	Jū	10

Graduierungen

無段者	むだんしゃ	Mudansha	„Die, die ohne Dangrad sind“
六級	ろつきゅう	Rokkyū	6. Kyū
五級	ごきゅう	Gokyū	5. Kyū
四級	よんきゅう	Yonkyū	4. Kyū
三級	さんきゅう	Sankyū	3. Kyū
二級	にきゅう	Nikyū	2. Kyū
一級	いっきゅう	Ikkyū	1. Kyū
有段者	ゆうだんしゃ	Yūdansha	„Die, die einen Dangrad innehaben“
一段、 初段	いちだん、 しょだん	Ichidan, Shodan	1. Dan, 1. Dan (wörtlich: „Vorstufe“)
二段	にだん	Nidan	2. Dan
三段	さんだん	Sandan	3. Dan
四段	よんだん	Yondan	4. Dan
五段	ごだん	Godan	5. Dan
六段	ろくだん	Rokudan	6. Dan
七段	しちだん	Shichidan	7. Dan
八段	はちだん	Hachidan	8. Dan
九段	きゅうだん	Kyūdan	9. Dan
十段	じゅうだん	Jūdan	10. Dan

Allgemeine Begriffe

		A	
胡座	あぐら	Agura	bequemes Sitzen mit übergeschlagenen Beinen
愛	あい	Ai	Liebe
合	あい	Ai	passen, zusammenpassen, harmonieren; korrekt sein; zusammentreffen; übereinstimmen, übereinkommen, entsprechen;
相半身	あいはんみ	Ai Hanmi	Uke und Tori stehen sich diagonal gegenüber, also jeder mit dem gleichen Fuß vorne (links/links bzw. rechts/rechts; „Parallelogramm-Stellung“)
合気道家	あいきどうか	Aikidōka	Person, die Aikido ausübt (streng genommen wird in Japan eine Person dann als Aikidōka bezeichnet, wenn sie Aikidō beruflich ausübt; oder ihr Aikidō vorzüglich ist)
合気会	あいきかい	Aikikai	Internationale Organisation mit Sitz in Tōkyō; Bezeichnung für das Aikidō des Begründers Ueshiba
相手	あいて	Aite	Partner, Gegner; vgl. Uke
足	あし	Ashi	Fuß, Bein
当身	あてみ	Atemi	Stoß, Schlag zu einem empfindlichen Punkt
合わせ	あわせ	Awase	Anpassen der eigenen Bewegung an die des Partners
歩み足	あゆみあし	Ayumi Ashi	Vorwärtsgehen, auch mit überkreuzenden Füßen (Übersetzungsschritt)
		B	
木剣	ぼっけん	Bokken	Holzsword

武道	ぶどう	Budō	Oberbegriff für alle Kampfkünste, die – im Gegensatz zu den traditionellen Bujutsu-Kriegskünsten – außer der Kampftechnik noch eine „innere“ Dō-Lehre oder auch -Philosophie enthalten; hierzu gehört Aikidō
武術	ぶじゅつ	Bujutsu	Oberbegriff für die japanischen Kriegskünste, die konkret zur Vorbereitung auf den Kampf (im Krieg) dienen
C			
中段	ちゅうだん	Chūdan	Niveau auf Höhe des Bauches
D			
段	だん	Dan	Fortgeschrittenen-Grad (wörtlich „Stufe“, „Rang“)
出会い(頭)	であい(がしら)	Deai(gashira)	Moment des Zusammentreffens, Augenblick der Begegnung, im budō-technischen Sinne das richtige Timing, erste Kontaktaufnahme und Ausweichbewegung
胴	どう	Dō	Rumpf, Leib
道	どう	Dō	Weg (im Sinne von „Entwicklung“ und „Methode“)
道場	どうじょう	Dōjō	Übungsraum oder -halle
道場長	どうじょうちょう	Dōjōchō	Leiter eines Dōjōs
道主	どうしゅ	Dōshu	Der amtierende Leiter des Honbu Dōjō Tōkyō und offizielle Nachfolger des Aikidō-Begründers (direkter Nachfahre von Ō Sensei)
E			
演武会	えんぶかい	Enbukai	Öffentliche Vorführung einer Budōkunst
襟	えり	Eri	Kragen
G			
下段	げだん	Gedan	Niveau auf Höhe der Beine bzw. Füße
着	ぎ	Gi	1. Kurzform von Keiko Gi, Dōi oder Dōgi 2. Trainingsbekleidung in allen Budō-Disziplinen
剛の稽古	ごうのけいこ	Gō No Keiko	Massives, schnelles Arbeiten (Angreifen) / Training (auch Gotai genannt)
逆	ぎゃく	Gyaku	Umgekehrt, entgegengesetzt
逆半身	ぎゃくはんみ	Gyaku Hanmi	Uke und Tori stehen sich in Spiegelstellung gegenüber, also jeder mit dem anderen Fuß vorne (links/ rechts bzw. rechts/links)
H			
袴	はかま	Hakama	Traditioneller japanischer Hosenrock, wird im 'Aikido Frankfurt' ab dem 2. Kyū über dem Gi getragen
半身	はんみ	Hanmi	Körperstellung, bei der eine Seite dem Partner zugewandt ist
腹	はら	Hara	Bauch, Zentrum, Mitte
左	ひだり	Hidari	Links
左半身 (左構え)	ひだりはんみ (ひだりがまえ)	Hidari Hanmi (Hidari Gamae)	Linksstellung, linker Fuß vorne
肘	ひじ	Hiji	Ellenbogen
平仮名	ひらがな	Hiragana	Japanische Silbenschrift mit Sinnbedeutung der Laute

本部道場	ほんぶどうじょう	Honbu Dōjō	Sitz der Aikikai-Stiftung, „Aikidō Welt-hauptquartier“ unter der Leitung des Dōshu
I			
入身	いりみ	Irimi	Direkter Eingang in eine Technik, vorwärts eintreten
入身転換	いりみてんかん	Irimi Tenkan	Grundbewegung im Aikidō: Kombination von direktem Eintritt und Ausweichbewegung; vgl. Tai Sabaki
J			
杖	じょう	Jō	Holzstock
上段	じょうだん	Jōdan	Niveau auf Höhe des Oberkörpers, Halses bzw. Kopfes
柔	じゅう	Jū	Weich, sanft
柔の稽古	じゅうのけいこ	Jū No Keiko (Ryū No Keiko)	Weiches Arbeiten (Angreifen) / Training ohne Widerstand, aus der Bewegung, im Fluss (auch Jūtai genannt)
K			
鏡開き	かがみびらき	Kagami Biraki	Japanische Zeremonie am 11. Januar; dabei wird traditionell die Verleihung der höheren Dan-Grade in der sog. „Kagami-Biraki-Liste“ veröffentlicht
回転	かいてん	Kaiten	Drehung, Rotation; Drehung auf der Stelle um 180°, die Füße bleiben auf ihrer Position (Hüftdrehung)
構え	かまえ	Kamae	Grundstellung, Haltung (in Wortkombination -gamae)
上座	かみざ	Kamiza	Ehrenplatz im Dōjō (mit Kalligraphie, Bild von Ō Sensei o.ä.)
漢字	かんじ	Kanji	Bezeichnung für japanische Bildschriftzeichen, die neben Hiragana und Katakana in der japanischen Schrift verwendet werden.
型	かた	Kata	Vorgeschriebene Formen
肩	かた	Kata	Schulter
片仮名	かたかな	Katakana	Japanische Silbenschrift ohne Sinnbedeutung der Laute; wird u.a. für die Darstellung von Fremdwörtern genutzt (z.B. nichtjapanische Namen)
刀	かたな	Katana	Japanisches Langschwert
片手	かたて	Katate	die eine Hand (Te = Hand)
稽古	けいこ	Keiko	Übung, Praxis
剣	けん	Ken	Schwert
袈裟	けさ	Kesa	Schärpe, wird quer über der Brust getragen
袈裟切り	けさぎり	Kesa Giri	Diagonal über die Brust schneiden (entlang einer gedachten Kesa)
氣/気	き	Ki	Geistige Kraft, mentale Stärke, Lebensenergie
気合	きあい	Kiai	Atemkraft-, Impuls- Schrei, lauter Schrei zur Energiefreisetzung
気結び	きむすび	Ki Musubi	Verbindung des Ki zwischen zwei Partnern
危坐	きざ	Kiza	Kniesitz, Zehen sind aufgestellt
後輩	こうはい	Kōhai	Person mit kürzerer Aikidōerfahrung als man selbst; Gegenstück zu Senpai

呼吸	こきゅう	Kokyū	Atem
腰	こし	Koshi	Hüfte
小手	こて	Kote	Handgelenk, Unterarm, Vorderarm, je nach Situation von der Hand bis zum Ellenbogen
首	くび	Kubi	Hals
組太刀	くみたち	Kumitachi	Partnerübungen, vor allem in der Schwertarbeit
級	きゅう	Kyū	Schülergrad (wörtlich „Klasse, Rang“); Personen mit Kyū-Grad werden auch Mudansha („Die ohne Dan“) genannt
M			
間	ま	Ma	Abstand, Distanz
間合い	まあい	Ma Ai	Ideale Distanz für die Ausübung einer Technik
前	まえ	Mae	Vorne, nach vorne
前受け身	まえうけみ	Mae Ukemi	Vorwärts fallen bzw. rollen
面	めん	Men	Gesicht, Maske, Vorderseite
右	みぎ	Migi	Rechts
右半身 (右構え)	みぎはんみ (みぎがまえ)	Migi Hanmi (Migi Kamae)	Rechtsstellung, rechter Fuß vorne
諸	もろ	Moro	Mehrere, verschiedene, viele, alle zusammen (z.B. Morote = mit beiden Händen)
無構え	むがまえ	Mu Gamae	„Leere Haltung“, offene Stellung, die jede Bewegungsrichtung ermöglicht
棟	むね	Mune	Brust, Revers (aber Muna Dori)
無心	むしん	Mushin	Leerer Geist (z.B. bei einer Meditation)
結び	むすび	Musubi	Verbindung bzw. Kontakt zwischen zwei Partnern
N			
投げ	なげ	Nage	1. Ausführender einer Technik (Verteidiger) vgl. auch Tori 2. Wurf
O			
翁先生, auch 大先生	おうせんせい	Ō Sensei	„Großer Meister“, respektvolle Bezeichnung für den Aikidō-Begründer Morihei Ueshiba
帯	おび	Obi	Gürtel
表	おもて	Omote	Vorderseite, Eintritt vor dem Partner
落とし	おとし	Otoshi	Fallen lassen, abwerfen, senken
R			
礼	れい	Rei	Gruß, Verneigung, Verbeugung, Ehrenerweisung, Danksagung, Höflichkeit
立礼	りつれい	Ritsurei	Verbeugung im Stand
両	りょう	Ryō	Beide
流	りゅう	Ryū	Stil, Art, Schule
流の稽古	りゅうのけいこ	Ryū No Keiko	vgl. Jū No Keiko
S			
鞘	さや	Saya	Schwertscheide
正座	せいざ	Seiza	Kniesitz, Zehen sind nicht aufgestellt
先輩	せんぱい	Senpai	Person mit längerer Aikidō-Erfahrung als man selbst; Gegenstück zu Kōhai

先生	せんせい	Sensei	Lehrer, Meister, respektvolle Anrede für Menschen in bestimmten Professionen z.B. Lehrer, Professoren, Ärzte, Rechtsanwälte, Doktoren, Künstler; wörtlich: eine früher als jemand selbst geborene Person
指導員	しどういん	Shidōin	Titel für mittleren Lehrergang (etwa auf dem Niveau 4. bis 5. Dan)
師範	しはん	Shihan	Titel für einen fortgeschrittenen Lehrer (wird als zusätzlicher Titel ab 6. Dan verliehen), ist üblicherweise mit einer speziellen Prüfungsberechtigung verbunden (z.B. für Aikikai-Dan-Graduierungen)
膝行	しっこう	Shikkō	Gehen auf den Knien mit aufgestellten Zehen, wobei die Bewegung aus der Hüfte kommt
姿勢	しせい	Shisei	Körperhaltung
自然体	しぜんたい	Shizentai	Grundstellung, natürliche Stellung
正面	しょうめん	Shōmen	Vorne, Vorderseite, frontal
初心	しょしん	Shoshin	Anfängergeist
初心者	しょしんしゃ	Shoshinsha	Anfänger
袖	そで	Sode	Ärmel
外	そと	Soto	Außenseite, außen
素振り	すぶり	Suburi	Schwertübungen ohne Partner (Grundübungen)
T			
足袋	たび	Tabi	Socken mit großer Zehe
体	たい (からだ)	Tai (Karada)	Körper
体の転換	たいのてんかん	Tai No Tenkan	Ausweichbewegung bei gefasstem Handgelenk (meist aus Gyaku Hanmi Katate Dori)
体捌き	たいさばき	Tai Sabaki	„Klassische“ Ausweichbewegung im Aikido, bei der ein Schritt nach vorne mit einem Tenkan Ashi verbunden wird; vgl. Irimi Tenkan
短刀	たんとう	Tantō	Holzmesser
畳	たたみ	Tatami	Matten
手	て	Te	Hand
手刀	てがたな	Tegatana	Schwerthand, Handkante
手首	てくび	Tekubi	Druckempfindlicher Punkt oberhalb des Handgelenks
転回	てんかい	Tenkai	Drehung, Wendung; vgl. Kaiten
転換 体の転換	てんかん たいのてんかん	Tenkan (Tai No Tenkan)	Drehung um 180° um den vorderen oder hinteren Fuß (gleicher Fuß endet vorne)
取り	とり	Tori	Ausführender der Technik, „Verteidiger“
鳥舟	とりふね	Torifune (Funakogi Undō)	„Ruderübung“, Atemübung zur Stärkung des Ki
鍔	つば	Tsuba	Stichblatt (Handschutz des Schwertes)
接足	つぎあし	Tsugi Ashi	Gleitschritt, bei dem der vordere Fuß vorgeschoben und der hintere sofort nachgezogen wird
柄	つか	Tsuka	Schwertgriff
突き	つき	Tsuki	Stoß, Fausthieb
U			
内	うち	Uchi	Innenseite, innen; Schlag

内弟子	うちでし	Uchi Deshi	Schüler, der im Dōjō lebt und besondere Verpflichtungen auf sich nimmt
腕	うで	Ude	Arm, Ellenbogen
受け	うけ	Uke	Angreifer („der Erhaltende, Leidende“)
受け身	うけみ	Ukemi	Fallen, Fallschule („mit dem Körper empfangen“)
裏	うら	Ura	Rückseite, hinten
後ろ	うしろ	Ushiro	Hinten, rückwärts
後ろ受身	うしろうけみ	Ushiro Ukemi	Rückwärts fallen bzw. rollen
W			
若先生	わかせんせい	Waka Sensei	Designierter Nachfolger des aktuellen Dōshu (sein Sohn)
Y			
横	よこ	Yoko	Seitlich, Seite
横面	よこめん	Yokomen	Schläfengegend („Seite des Kopfes“)
横受身	よこうけみ	Yoko Ukemi	Seitliches Fallen bzw. Rollen
有段者	ゆうだんしゃ	Yūdansa	Danträger, „Schwarzgurträger“
Z			
座法	ざほう	Zahō	„Art des Sitzens“, beim Aikidō der Kniesitz
残心	ざんしん	Zanshin	„Bleibender Geist“: Aufmerksamkeit von Anfang bis zum Ende einer Technik beibehalten, auch zwischen zwei Ausführungen; die geistige und körperliche Vorbereitung auf einen (weiteren) Gegenangriff.
座礼	ざれい	Zarei	Verbeugung im Knien
座禅	ざぜん	Zazen	Sitzen, Sitzmeditation
草履	ぞうり	Zōri	Sandalen

Japanische Floskeln

A			
ありがとうございます	ありがとうございます	Arigatō Gozaimasu	Danke. / Danke schön. Eine Dankesformel für etwas, das gerade geschieht oder andauert
ありがとうございました。	ありがとうございました	Arigatō Gozaimashita	Danke. / Danke schön. Eine Dankesformel für etwas unmittelbar Geschehenes, diese Formulierung wird nach dem Aikidō-Unterricht beim Abgrüßen zwischen Lehrer/in und Schüler/innen verwendet
D			
どうもありがとうございました。	どうもありがとうございました	Dōmo Arigatō Gozaimashita	Danke. / Danke schön. Eine Dankesformel für etwas unmittelbar Geschehenes, diese Formulierung kann nach dem Aikidō-Unterricht beim Abgrüßen zwischen Aikidōka verwendet werden
どうぞ	どうぞ	Dōzo	Bitte. Im allgemeinen Sprachgebrauch im Sinne von „Bitte gehen Sie vor.“, „Bitte greifen Sie zu.“ etc.; nicht anzuwenden, wenn man tatsächlich um etwas bittet
どうぞ!	どうぞ	Dōzo	Bitte! Im Dōjō-Kontext eine Aufforderung fortzufahren oder zu beginnen, i.d.R. nur vom Sensei/Trainingsleiter zu verwenden

		G	
頑張ってください！	がんばってください	Ganbatte Kudasai	Viel Erfolg! (wörtlich: „Streng dich an!“, recht familiär, nur unter Freunden oder von der höherrangigen Person)
ごめんなさい	ごめんなさい	Gomen Nasai	Entschuldigung! Hier entschuldigt man sich wirklich für einen gemachten Fehler, etwas familiär
		H	
はい	はい	Hai	Ja, jawohl; hier
はい、わかりました。	はい、わかりました	Hai, Wakari-mashita	Ja, ich habe verstanden.
始め！	はじめ	Hajime	„Sportsprache“: „Beginne! / Beginnt!“, „Starte(t)!“, nicht im Alltag verwenden, unmissverständliche Aufforderung des Lehrers (mit der Übung) zu beginnen
始めましょう！	はじめましょう	Hajimemashō	„Lasst uns anfangen!“ Sollte nur vom Sensei oder Senpai gesagt werden
反対！	はんたい	Hantai	„Sportsprache“: Wechseln! Rollen tauschen!, nicht im Alltag verwenden, unmissverständliche Aufforderung des Lehrers, dass die Übungsrollen getauscht werden sollen.
		I	
いいえ	いいえ	Īe	Nein
いいえ、けっこうです。	いいえ、けっこうです。	Īe, Kekkō Desu	Nein, danke, ich habe genug. Je nach Kontext bedeutet Kekkō auch wunderbar, herrlich ausgezeichnet, z.B. Dies ist ein wunderbarer Tee. Kekkō Na Ocha Desu.
行きましょう！	いきましょう	Ikimashō	„Lasst uns gehen!“ Aufforderung an eine andere Person oder an die eigene Gruppe loszugehen.
		K	
乾杯！	かんぱい	Kanpai	Prost! Zum Wohl! (Es muss dabei nicht auf Ex getrunken werden)
こんばんは！	こんばんは	Konbanwa	Guten Abend!
こんにちは！	こんにちは	Konnichiwa	Guten Tag!
		M	
黙想!	もくそう	Mokusō	Aufforderung zum konzentrierten, stillen Sitzen im Kniesitz
		O	
おはようございます！	おはようございます	Ohayō Gozaimasu	Guten Morgen!
おめでとうございます！	おめでとうございます	Omedetō Gozaimasu	Herzlichen Glückwunsch!
お願いします！	おねがいます	Onegai Shimasu	Begrüßungsformel zu Beginn des Aikidō-Trainings, dann sinngemäß: „Lasst uns beginnen!“ Von den Lernenden zum Lehrer, sinngemäß: „Wir bitten um Ihre Unterweisung.“ Vom Lehrer zu den Schülern, sinngemäß: „Ich bitte um eure Aufmerksamkeit.“ Zwischen den Übungspartnern, sinngemäß: „Darf ich bitten.“ Außerhalb des Dōjōs: „Ich bitte darum.“

お互いに礼!	おたがいにれい	Otagai Ni Rei	Aufforderung, sich voreinander zu verbeugen
おやすみなさい!	おやすみなさい	Oyasuminasai	Gute Nacht! Schlafen Sie gut!/Schlaf gut!
R			
礼!	れい	Rei	Aufforderung zur Verneigung
了解!	りょうかい	Ryōkai	Einverstanden!
S			
...様	...さま	-Sama	Respektvolle Anrede, wird an den Namen angehängt, in Japan ist es unüblich bei der Anrede nur den Namen zu sagen, es muss -San, -Sama, -Sensei etc. angehängt werden.
...さん	...さん	-San	Höfliche Anrede, wird an Namen angehängt
...先生	...せんせい	-Sensei	Japanischer Lehrtitel und Anrede, wird z.T. auch für nicht-japanische Lehrer genutzt; im Aikido-Dojo Frankfurt nicht üblich
さよなら! 左様なら!	さよなら さようなら	Sayonara Sayōnara	Auf Wiedersehen! Leben Sie wohl! / Lebe wohl!
先生に礼!	せんせいにれい	Sensei Ni Rei	Aufforderung, sich vor dem Lehrer zu verneigen; im 'Aikido-Dojo Frankfurt' nicht üblich
失礼いたしました	しつれいいたしました	Shitsurei Itashimashita	Das war unhöflich/ungebildet/grob/unfreundlich (von mir) => eine sehr schöne, höfliche Ausdrucksweise
失礼します。	しつれいします	Shitsurei Shimasu	Bedeutung von „Ich verabschiede mich.“ (wenn man sich zuerst von einer Gruppe/einer Person verabschiedet)
正面に礼!	しょうめんじにれい	Shōmen Ni Rei	Aufforderung, sich zur Kamiza zu verneigen; vgl. Rei
すみません!	すみません	Sumimasen	Entschuldigung! Pardon! Hat je nach Kontext aber auch die Bedeutung von Danke für Ihre Umstände/für Ihre Mühe!
すみませんが... すみません、...	すみませんが... oder すみません、...	Sumimasen...	Je nach Kontext auch die Bitte um Aufmerksamkeit: Entschuldigen Sie bitte... Darf ich fragen...
座りましょう!	すわりましょう	Suwarimashō	„Lasst uns hinsetzen!“ bei Beginn des Unterrichts als Aufforderung zum Abknien zu verstehen, sollte nur vom Sensei oder Senpai (wenn Sensei nicht da ist) gesagt werden
Y			
止め!	やめ	Yame	„Sportsprache“: „Aufhören!“, „Schluss!“, nicht im Alltag verwenden, unmissverständliche Aufforderung des Lehrers die (Partner)Übung zu beenden
W			
私は日本語を話せません。	わた(く)しはにほんごをはなせません。	Wata(ku)shi Wa Nihongo Wo Hanasemasen	Ich kann kein Japanisch sprechen.

Lehrgänge

Das Aikido-Dojo Frankfurt pflegt einen regen Austausch mit Lehrern und Dōjōs aus der ganzen Welt.

Wir richten im Jahresverlauf regelmäßig Lehrgänge aus, zu denen wir besonders interessante Lehrer und Lehrerinnen nach Frankfurt einladen. Darüber hinaus bieten wir Dōjō-interne Weiterbildungsveranstaltungen an, z.B. zur Vorbereitung auf Prüfungen

Außerdem reisen wir zu einer ganzen Reihe von Seminaren in Deutschland und im (europäischen) Ausland, die z.T. auch von unseren Lehrern und Lehrerinnen gehalten werden.

Lehrgänge sind in der Regel Weiterbildungs-Veranstaltungen, die für alle Leistungsstufen offen sind. Für fortgeschrittene Aikidōka bieten sie zusätzlich oft die Möglichkeit sich prüfen zu lassen.

Allen Dōjō-Mitgliedern wird ans Herz gelegt, sich an möglichst vielen dieser Veranstaltungen zu beteiligen. Die Erfahrung zeigt, dass die Teilnahme an Seminaren meist mit deutlichen Motivations- und Leistungsschüben einhergeht, angestoßen durch den Austausch mit neuen Partnern und durch neue Lehrinhalte.

Prüfungen

Graduierungen

Im Aikidō bekräftigen Graduierungen (Prüfungen) den jeweiligen Leistungsstand des Übenden. Zudem lässt sich durch eine intensive Prüfungsvorbereitung jeweils auch das Niveau dauerhaft verbessern.

Die Anfängergrade werden absteigend durchnummeriert vom 6. bis zum 1. Kyū, welcher die höchste Anfängerstufe darstellt. Im Kindertraining werden davor noch die Prüfungen vom 8. bis 6. Kyū abgenommen.

Bei den Fortgeschrittenen werden die Graduierungen aufwärts gezählt, also 1. Dan, 2. Dan, 3. Dan etc. Hier wird üblicherweise nur bis zum 4. Dan geprüft, höhere Graduierungen werden verliehen.

Alle erwachsenen Kyū-Grade haben den weißen, alle Dan-Grade den schwarzen Gürtel. Ab dem 2. Kyū (zweithöchster Anfängergrad) wird in unserem Dōjō zusätzlich der Hakama getragen. Dieser japanische Hosenrock ist meist schwarz oder dunkelblau, oft mit aufgesticktem Namen in der japanischen Silbenlautschrift Katakana, die verwendet wird, um nicht-japanische Namen wiederzugeben.

Kyū-Prüfungen finden bei uns im Dōjō bzw. auf von uns veranstalteten Seminaren statt. Sie werden grundsätzlich von unseren Lehrerinnen und Lehrern abgenommen. Dan-Prüfungen können unterschiedlichen Regularien folgen und werden oft auf überregionalen Lehrgängen abgelegt.

Wartezeiten und Voraussetzungen

Die folgenden Wartezeiten entsprechen dem kürzesten Zeitraum, nach dem eine Prüfung abgelegt werden kann. Hierbei wird davon ausgegangen, dass der Prüfling in diesem Zeitraum in der Regel zweimal pro Woche am Training teilgenommen hat.

5. Kyū: 2 Monate

4. Kyū: 3 Monate

3. Kyū: 6 Monate

2. Kyū: 7 Monate

1. Kyū: 8 Monate

1. Dan: 1 Jahr

2. Dan: 2 Jahre

3. Dan: 3 Jahre

4. Dan: 4 Jahre

Bei den Dan-Graden können je nach Verbandszugehörigkeit auch längere Wartezeiten erforderlich sein.

Grundsätzlich handelt es sich bei den Wartezeiten um Empfehlungen, die je nach Trainingsintensität und -erfolg kürzer oder länger ausfallen können. Bei den Kyū-Graden liegt dies im Ermessen der Lehrer und Lehrerinnen des Aikido-Dojos Frankfurt.

Prüfungsinhalte

Auf den folgenden Seiten werden die Techniken aufgeführt, die für die jeweilige Graduierung vorausgesetzt werden. Eine Prüfung umfasst immer auch die Techniken aller vorangegangenen Graduierungen.

Diese Prüfungsordnung enthält die *technischen* Anforderungen für die Kyū-Prüfungen im Aikido-Dojo Frankfurt. Hierbei handelt es sich um einen Katalog der Angriffe und Techniken, die auf den jeweiligen Stufen sicher ausgeführt werden sollen.

Es liegt im Ermessen der Lehrer, in den Prüfungen auch weitere Techniken abzufragen. Für das Bestehen der Prüfung ist aber ausreichend, die hier aufgeführten Techniken mit einer dem jeweiligen Niveau entsprechenden Qualität auszuführen.

Zur Bestimmung der Qualität werden auch Kriterien herangezogen, die über die rein technische Ausführung hinausgehen, z.B. Haltung, Timing, Verbindung, Präsenz, Klarheit, Angemessenheit u.a.

Die Ziffern der folgenden Tabellen geben jeweils den Kyū-Grad an. In der obersten Zeile stehen die unterschiedlichen Angriffsarten und in der ersten Spalte die auszuführenden Techniken.

	Suware Waza	Hanmi Handachi Waza	Ushiro Waza	Tachi Waza
Prüfungsordnung 'Aikido Dojo Frankfurt' 5. Kyū	Katate Dori			Katate Dori
	Ai Hanmi Katate Dori			Ai Hanmi Katate Dori
	Ryōte Dori			Ryōte Dori
	Kata Dori			Katate Ryōte Dori**
	Ryōkata Dori			Kata Dori
	Shōmen Uchi			Ryōkata Dori
	Yokomen Uchi			Kata Dori Men Uchi
				Muna Dori
				Shōmen Uchi
				Shōmen Uchi
				Yokomen Uchi
				Chūdan Tsuki
			Jōdan Tsuki	
Ikkyū				
Shihō Nage				
Irimi Nage				
Tenchi Nage				
Kokyū Hō	5			

* auch "Ushiro Tekubi Dori" genannt

** auch "Morote Dori" genannt

	Suwari Waza						Hanmi Handachi Waza				Ushiro Waza					Tachi Waza													
Prüfungsordnung 'Aikido Dojo Frankfurt' 4. Kyū	Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryōte Dori	Kata Dori	Ryōkata Dori	Shōmen Uchi	Yokomen Uchi	Katate Dori	Ryōte Dori	Shōmen Uchi	Ushiro Ryōte Dori*	Ushiro Ryō Hiji Dori	Ushiro Ryōkata Dori	Ushiro Eri Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryōte Dori	Katate Ryōte Dori**	Kata Dori	Ryōkata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shōmen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jōdan Tsuki		
		4					4																	5					
	Ikkyō																												
	Nikyō																												
	Sankyō										4																		
	Shihō Nage																												
	Ude Kime Nage																												
	Irimi Nage		4																										
	Tenchi Nage																												
	Kote Gaeshi																												
	Uchi Kaiten Nage																												
	Kokyū Nage																												
	Kokyu Nage Naname***																												
	Kokyū Hō																												

* auch "Ushiro Tekubi Dori" genannt

** auch "Morote Dori" genannt

*** auch "Sokumen Irimi Nage" genannt

	Suwari Waza						Hanmi Handachi Waza			Ushiro Waza					Tachi Waza											
	Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryôte Dori	Kata Dori	Ryökata Dori	Shömen Uchi	Yokomen Uchi	Katate Dori	Ryôte Dori	Shömen Uchi	Ushiro Ryökata Dori	Ushiro Ryö Hiji Dori	Ushiro Eri Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryôte Dori	Katate Ryöte Dori**	Kata Dori	Ryökata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shömen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jödan Tsuki
Prüfungsordnung 'Aikido Dojo Frankfurt' 3. Kyu	3	4		3											4	5	3	3	4				5	3		
	3			3											4	4	3	3	4				3	3		
Ikkyö																										
Niikyö																										
Sankyö																										
Yonkyö																										
Shihö Nage																										
Ude Kime Nage																										
Irimi Nage																										
Tenchi Nage																										
Kote Gaeshi																										
Uchi Kaiten Nage																										
Soto Kaiten Nage																										
Kokyü Nage																										
Kokyü Nage Naname***																										
Kokyü Hô																										

* auch "Ushiro Tekubi Dori" genannt

** auch "Morote Dori" genannt

*** auch "Sokumen Irimi Nage" genannt

Prüfungsordnung 'Aikido Dojo Frankfurt' 2. Kyū	Suwari Waza						Hanmi Handachi Waza				Ushiro Waza					Tachi Waza										
	Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryōte Dori	Kata Dori	Ryōkata Dori	Shōmen Uchi	Katate Dori	Ryōte Dori	Shōmen Uchi	Ushiro Ryōkata Dori	Ushiro Ryō Hiji Dori	Ushiro Ryōkata Dori	Ushiro Eri Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Katate Dori	Ai Hanmi Katate Dori	Ryōte Dori	Katate Ryōte Dori**	Kata Dori	Ryōkata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shōmen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jōdan Tsuki
Ikkyū	3	4		3	2					3	2	2			4	5	3	3	4	2	2		5	3		
Nikyū	3			3	2				3		2				4	4		3	4	2	2		3	3		
Sankyū				2					4		2				2	4			2	2	2		3	3		
Yonkyū															2	4			2	2	2		3	3		
Shihō Nage							3	2							5	5	3				2		2	4		
Ude Kime Nage									3						4	4	3				2		4			
Irimi Nage	2	4			4	2			3						4	5	2	2		2	2		5	3	2	
Tenchi Nage															5	4	4				2		4	3		
Kote Gaeshi	2				3				2						4	4	2	3		2	2		2			
Uchi Kaiten Nage							3								4											
Soto Kaiten Nage															3											
Kokyū Nage							2								4	4	3	3		3	3				2	
Kokyū Nage Naname***															4		3									
Hiji Kime Osae															4										2	
Koshi Nage															2	2										
Jūji Garami																										
Sumi Otoshi																										
Kokyū Hō															5											

* auch "Ushiro Tekubi Dori" genannt

** auch "Morote Dori" genannt

*** auch "Sokumen Irimi Nage" genannt

SATZUNG VON AIKIDO-FRANKFURT e.V.

§ 1 NAME, SITZ UND GESCHÄFTSJAHR

- 1) Der Verein führt den Namen: Aikido-Frankfurt mit dem Namenszusatz e.V. und hat seinen Sitz in Frankfurt am Main.
- 2) Er wurde am 22.06.2010 gegründet und soll in das Vereinsregister beim Amtsgericht Frankfurt am Main eingetragen werden.
- 3) Das Geschäftsjahr ist das Kalenderjahr

§ 2 ZWECK UND GEMEINNÜTZIGKEIT

- 1) Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts "Steuerbegünstigte Zwecke" der Abgabenordnung. Zweck des Vereins ist die Förderung des Aikido im Sinne des Begründers Morihei Ueshiba.
- 2) Der Satzungszweck wird insbesondere verwirklicht durch:
 - a) Die Verbreitung der japanischen Kampfkunst Aikido;
 - b) den Aufbau eines umfassenden Übungsbetriebes;
 - c) der Aus- und Weiterbildung der Aikidopraktizierenden inkl. der Aikidolehrer/innen;
 - d) der Veranstaltung bzw. Ausrichtung von Aikidofortbildungen
 - e) der Veranstaltung bzw. Ausrichtung ergänzender Angebote
- 3) Der Verein ist selbstlos tätig; er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke.
- 4) Mittel des Vereins dürfen nur für die satzungsgemäßen Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder erhalten keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins.
- 5) Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck des Vereins fremd sind oder durch unverhältnismäßige hohe Vergütungen begünstigt werden.

§ 3 MITGLIEDSCHAFT

- 1) Der Verein führt als Mitglieder:
 - a) ordentliche Mitglieder (ab dem 18. Lebensjahr)
 - b) Kinder (bis inkl. 13 Jahre)
 - c) Jugendliche (14-17 Jahre)
 - d) Ehrenmitglieder
 - e) Juristische Personen
- 2) Mitglied des Vereins kann jeder ohne Rücksicht auf Beruf, Rasse und Religion werden.
- 3) Der Antrag um Aufnahme in den Verein hat schriftlich zu erfolgen. Die Aufnahme Minderjähriger bedarf der Zustimmung der gesetzlichen Vertreter.
- 4) Der Vorstand entscheidet über die Aufnahme.
- 5) Mitglieder haben
 - a) Sitz- und Stimmrecht in der Mitgliederversammlung;
 - b) Informations- und Auskunftsrechte;
 - c) das Recht auf Teilhabe und Nutzung der Angebote des Vereins;
 - d) das aktive und passive Wahlrecht steht allen Mitgliedern ab dem vollendeten 18. Lebensjahr zu. Für die Jugendvertretung erfolgt eine separate Regelung, siehe § 7.
- 6) Alle Mitglieder der Organe des Vereins können für die Zeit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit beitragsfrei gestellt werden. Den Beschluss darüber trifft die Mitgliederversammlung. Für weitere ehrenamtlich für den Verein tätige Mitglieder, die keine Organfunktionen wahrnehmen, kann der Vorstand einen ermäßigten Mitgliedsbeitrag oder Beitragserslass festlegen.
- 7) Die Mitgliedschaft endet:
 - a) Durch Tod;
 - b) durch Austritt, der nur schriftlich zum 30.06. und 31.12. eines Kalenderjahres zulässig und spätestens 6 Wochen zuvor zu erklären ist;
 - c) durch Streichung aus dem Mitgliederverzeichnis, wenn ein Mitglied 6 Monate mit der Entrichtung der Vereinsbeiträge in Verzug ist und trotz erfolgter schriftlicher Mahnung diese Rückstände nicht bezahlt oder sonstige finanzielle Verpflichtungen dem Verein gegenüber nicht erfüllt hat;
 - d) durch Ausschluss mittels Beschluss des Vorstands, wenn das Mitglied

- i) den Verein in der Öffentlichkeit massiv in beleidigender Form kritisiert und/oder
 - ii) durch ihr/sein Verhalten dem Verein Schaden zufügt.
- 8) Der/m Auszuschließenden ist Gelegenheit zur Stellungnahme zu geben. Der Ausschlussbeschluss ist der/dem Auszuschließenden schriftlich mit Begründung bekannt zu geben. Gegen den Ausschlussbeschluss kann die/der Auszuschließende schriftlich die nächste Mitgliederversammlung anrufen, die endgültig entscheidet. Während des Ausschließungsverfahrens ruhen sämtliche Rechte des auszuschließenden Mitglieds.
 - 9) Mit dem Ausscheiden aus dem Verein erlöschen alle Rechte und Pflichten gegenüber dem Verein. Im Falle des Ausschlusses dürfen Auszeichnungen nicht weiter getragen werden.
 - 10) Es ist ein Mitgliedsbeitrag zu zahlen. Art, Höhe und Fälligkeit legt die Mitgliederversammlung fest.
 - 11) Über zu erhebende Umlagen entscheidet die Mitgliederversammlung, Gebühren werden vom Vorstand festgelegt.

§ 4 ORGANE DES VEREINS

Die Organe des Vereins sind:

- 1) die Mitgliederversammlung
- 2) der Vorstand
- 3) die Jugendversammlung

§ 5 MITGLIEDERVERSAMMLUNG

- 1) Die Mitgliederversammlung wird durch den Vorstand einberufen.
- 2) Die ordentliche Mitgliederversammlung soll in den sechs ersten Monaten des Kalenderjahres stattfinden.
- 3) Die ordentliche Mitgliederversammlung ist zuständig für alle Aufgaben soweit diese nicht dem Vorstand obliegen. Sie ist ausschließlich zuständig für folgende Angelegenheiten:
 - a) Entgegennahme des Jahresberichts des Vorstandes;
 - b) Entlastung des Vorstandes;
 - c) Wahl der Mitglieder des Vorstandes, der Kassenprüfer und weiterer Ehrenämter gemäß dieser Satzung;
 - d) Festlegung der Mitgliedsbeiträge und Umlagen;
 - e) Änderung der Satzung (sofern Änderung Vorstandswahlen betreffen, werden sie vor den Wahlen durchgeführt);
 - f) Auflösung des Vereins;
 - g) Beschlussfassung über Anträge der Mitglieder.
- 4) Die Einladung zu einer Mitgliederversammlung hat spätestens zwei Wochen vorher schriftlich oder per e-Mail, inkl. der Tagesordnung und den gestellten Anträgen, zu erfolgen.
- 5) Die Tagesordnung soll enthalten
 - a) Bericht des Vorstands;
 - b) Haushaltsvoranschlag;
 - c) Entlastung des Vorstands;
 - d) Neuwahl des Vorstands;
 - e) Bestätigung des Jugendwartes, der Jugendwartin, des Jugendsprechers, die von der Jugendversammlung gewählt sind;
 - f) Wahl von zwei Kassenprüfern;
 - g) Anträge;
 - h) Verschiedenes
- 6) Die/der Vorsitzende oder sein/e Vertreter/in leiten die Versammlung.
- 7) Über die Versammlung hat der/die Schriftführer/in eine Niederschrift aufzunehmen, die von dem/der Versammlungsleiter/in und dem/der Schriftführer/in zu unterzeichnen ist. Die gefassten Beschlüsse sind wörtlich in die Niederschrift aufzunehmen.
- 8) Beschlüsse werden mit einfacher Mehrheit der abgegebenen Stimmen gefasst (Enthaltungen zählen nicht mit)
- 9) Eine Satzungsänderung kann nur mit 3/4 Stimmenmehrheit beschlossen werden. Über die Auflösung oder Änderung des Vereinszwecks beschließt die Mitgliederversammlung mit einer Mehrheit von 4/5 der abgegebenen Stimmen.

- 10) Außerordentliche Versammlungen finden statt, wenn der Vorstand die Berufung aus wichtigem Grund beschließt oder auf schriftlich begründeten Antrag von mindestens 1/3 der Mitglieder.
- 11) Außerordentlichen Versammlungen stehen die gleichen Befugnisse zu wie den ordentlichen.

§ 6 DER VORSTAND

- 1) Der Vorstand besteht aus:
 - a) Der/dem Vorsitzenden
 - b) der/dem Stellv. Vorsitzenden Finanzen + Verwaltung;
 - c) der/dem Stellv. Vorsitzenden Dokumentation;
 - d) dem Vorstand elektronische Kommunikation;
 - e) dem Vorstand Veranstaltungen;
 - f) dem Vorstand Presse und Öffentlichkeitsarbeit;
 - g) dem Vorstand Kinder und Jugend.
 Die Amtsinhaber müssen Vereinsmitglied sein.
- 2) Der Vorstand beschließt über die Verteilung einzelner Aufgaben. Wenn es keine Personalvorschläge für einzelne Ämter gibt, können die Aufgaben kommissarisch von anderen Vorstandsmitgliedern übernommen werden.
- 3) Vorstand im Sinne des § 26 BGB sind der 1. Vorsitzende sowie die stellvertretenden Vorsitzenden. Hiervon sind jeweils zwei gemeinsam zur Vertretung des Vereins berechtigt.
- 4) Die Wahl des Vorstandes erfolgt für 2 Jahre. Die Positionen *a), c), e) und g)* werden jeweils in den geraden Jahren, die Positionen b), d) und f) jeweils in den ungeraden Jahren gewählt. Im Gründungsjahr werden die Positionen b), d) und f) nur für 1 Jahr gewählt. Der Vorstand bleibt bis zur Neuwahl eines anderen Vorstands im Amt.
- 5) Beim Ausscheiden von einzelnen Vorstandsmitgliedern kann sich der Vorstand bis zur nächsten Mitgliederversammlung durch Vorstandsbeschluss aus der Reihe der Mitglieder ergänzen.
- 6) Im Einzelfall kann die/der Vorsitzende anordnen, dass die Beschlussfassung über einzelne Gegenstände im Umlaufverfahren per e-Mail oder telefonisch erfolgt. Die/der Vorsitzende legt die Frist zur Zustimmung zu einer Beschlussvorlage im Einzelfall fest. Die Frist beim e-Mail-Verfahren muss mindestens drei Tage ab Zugang der e-Mail-Vorlage sein. Die e-Mail-Vorlage gilt dem Vorstandsmitglied als zugegangen, wenn dem Absender der e-Mail die Versendebestätigung vorliegt. Für den Nichtzugang ist der/die e-Mail-Empfänger/in beweispflichtig. Widerspricht ein Vorstandsmitglied der Beschlussfassung über e-Mail innerhalb der von der/dem Vorsitzenden gesetzten Frist, muss die/der Vorsitzende zu einer Vorstandssitzung einladen. Gibt ein Vorstandsmitglied keine Stimme ab, so gilt dies als Enthaltung zum Umlaufverfahren und zur Beschlussvorlage.
- 7) Der Vorstand trifft seine Entscheidungen mit einfacher Mehrheit. Bei Stimmgleichheit entscheidet die Stimme der/des Vorsitzenden.
- 8) Der Vorstand ist beschlussfähig, wenn mindestens die Hälfte seiner Mitglieder anwesend ist oder im Falle eines Umlaufverfahrens in dem Entscheidungsprozess eingebunden ist.
- 9) Der Vorstand kann für seine Tätigkeit eine angemessene Vergütung erhalten.
- 10) Der Vorstand kann sich eine Geschäftsordnung geben.

§ 7 EIGENSTÄNDIGKEIT DER VEREINSJUGEND

- 1) Zur Vereinsjugend gehören alle Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, sowie die gewählten und berufenen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Vereinsjugendarbeit.
Die Vereinsjugend führt und verwaltet sich im Rahmen dieser Satzung und der Jugendordnung selbständig. Sie entscheidet über die ihr zur Verfügung gestellten Mittel in eigener Zuständigkeit.
- 2) Sie wird geleitet durch einen Jugendausschuss. Dieser wird in einer Jugendvollversammlung gewählt. Der Vorstand Kinder und Jugend, bei Bedarf auch ein/e Jugendsprecher/in, vertreten die Interessen der Jugend im Vorstand.
Alles Weitere regelt eine Jugendordnung, die von der Jugend zu entwerfen ist und durch eine Mitgliederversammlung mit einfacher Mehrheit bestätigt werden muss.

§ 8 ORDNUNGEN

- 1) Der Vorstand beschließt und verändert mit absoluter Mehrheit eine Geschäftsordnung des Vereins.
- 2) Die Mitgliederversammlung bestätigt die von der Vereinsjugend vorgelegte Jugendordnung.
- 3) Die unter 1) aufgeführten Ordnungen sind n i c h t Bestandteil dieser Satzung.

§ 9 DATENSCHUTZ; PERSÖNLICHKEITSRECHTE; KOMMUNIKATION

- 1) Der Verein verarbeitet zur Erfüllung der in dieser Satzung definierten Aufgaben und des Zweckes des Vereins personenbezogene Daten und Daten über persönlichen und sachbezogenen Verhältnisse seiner Mitglieder. Diese Daten werden darüber hinaus gespeichert, übermittelt und verändert.
- 2) Durch die Mitgliedschaft und die damit verbundene Anerkennung dieser Satzung stimmen die Mitglieder der
 - a) Speicherung,
 - b) Bearbeitung,
 - c) Verarbeitung
 - d) Übermittlung
 Ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen der Erfüllung der Aufgaben und Zwecke des Vereins zu. Eine anderweitige Datenverwendung (beispielsweise Datenverkauf) ist nicht statthaft.
- 3) Jedes Mitglied hat das Recht auf
 - a) Auskunft über seine gespeicherten Daten;
 - b) Berichtigung seiner gespeicherten Daten im Falle der Unrichtigkeit;
 - c) Sperrung seiner Daten;
 - d) Löschung seiner Daten.
- 4) Die Kommunikation mit den Mitgliedern kann grundsätzlich auch auf elektronischem Weg, per Einzel- oder Sammelnachricht sowie per Veröffentlichung auf der Webseite, erfolgen, sofern keine andere Form gesetzlich zwingend vorgeschrieben ist.

§ 10 AUFLÖSUNGSBESTIMMUNG

- 1) Für den Beschluss, den Verein aufzulösen, ist eine 4/5-Mehrheit der in der Mitgliederversammlung anwesenden Mitglieder erforderlich. Der Beschluss kann nur nach rechtzeitiger Ankündigung in der Einladung zur Mitgliederversammlung, welche mindesten 4 Wochen vor Versammlungsbeginn erfolgen muss, gefasst werden.
- 2) Bei Auflösung oder Aufhebung des Vereins oder bei Wegfall der steuerbegünstigten Zwecke fällt das Vermögen des Vereins an eine juristische Person des öffentlichen Rechts oder eine andere steuerbegünstigte Körperschaft zwecks Verwendung für mildtätige Zwecke.

§ 11 SCHLUSSBESTIMMUNGEN

Diese Satzung wurde in der Mitgliederversammlung am 22.06.2010 beschlossen. Sie tritt mit der Eintragung des Vereins in das Vereinsregister in Kraft.

静穩微笑

Bewegte Stille. Allein ein kleines Lächeln vertreibt die Mühe.

合氣道