

Aikido – Unsere Kinder-Kampfkunst-Prüfungs-Elemente :-)

noch in Bearbeitung / nicht vollständig!

(Bereich)	(Tier)	(Eigenschaft)	(hier grob(!) typisch für)	Padavan-Elemente					Meister-Elemente						
				1	2	3	4	5	Bemerkung (jew. 10 mal gesamt bzw. 5x links + 5x rechts)	1	2	3	4	5	Bemerkung (jew. 10 mal gesamt bzw. 5x links + 5x rechts)
Aikido	(K)inder- bzw. (K)leiner (P)adavan / (M)eister der / des ...														
	Affe	Faltechnik	Aikido	Mae Ukemi	Ushiro Ukemi	P1 m. Hindernis	P2 m. Hindernis	Sturz vorw.	<i>- Rollen vor/zurück -1-4: m. Aufst. - Uke so lang w. mögl. Stehenbl. -1+2: Ai Hanmi -4+5: „Nach hinten ziehen“</i>	P1 + Hüft-Hindern.	P2 + Hüft-Hindern.	Überschlag-Rolle	Sprungrolle durch Doppelreifen	Rückw.-Sturz	<i>-1-4 m. Aufst. -Doppelr. ca. 50cm Abst.</i>
	Kranich	Elleganz	Aikido	Ai Hanmi Ikkyo Omote m.E.	Ai Hanmi Shihonage Omote m.E.	Randori (Zombie)	Ushiro-Kata-Ryote-Dori Kokyo Dosa (Sitzen)	Ushiro-Kata-Ryote-Dori Kokyo (Stehen)		Ai Hanmi Ikkyo Ura m.E.	Ai Hanmi Shihonage Ura m.E.	Ai Hanmi Kote-Gaeshi m.E.	Ai Hanmi Irimi-Nage m.E.	Ryu Katate Dori Tenshi Nage (direkt)	
	Hund	Stock	Jodo	Hachi (8)	Stock verstecken im Stehen 10x	Shomen (im Stehen)	Yokomen (im Stehen)	Tsuki (aus Stehen / Stock aufgest.)							
allg. Sportlichkeit	Velociraptor / Igel / Schwertfisch	Schwert	Kenjutsu	Shomen Uchi Haisoku Dachi	Yokomen Uchi Haisoku Dachi		P3 nach 4-Seiten	Shomen Uchi Jodan-Shomen Gaeshi (mit Partn.)	<i>- P4: vor, Kaiten, 90° Bauchseite, Kaiten, 90° Bauchs., ...</i>						
	Elefant	Kraft	Kraftsport	5x Liegestütze (Kinn o. Nase)	10x Hockstreck-Sprünge	10x Klappmesser	3x Klimmzüge (Arme waager.)	7x „Messklapper“	<i>- P4: bei Übergewicht 10x schräg mögl. - P5: Körperheben in Bauchlage</i>						
	Grashüpfer / Maus	Springen	allg. Beweglichkeit	5x Knie an Brust	5x Knie an Schulter	10x Seilspringen (vorwärts)	5x Sprungrad	10x Gürtelüberspringen							
	Kamel	Ausdauer / Fitness	Ausdauer / Fitness-Sport	4x10 Ukemi schnell m. Aufst. (vor/zurück/ir)	10 min Laufübungen (ohne Pause)	3 min Randori „Zombie“-Abwehr gg. >=3 Angreifer	1 min Liegestütz-haltung (Arme gestreckt)	40x Tai-Sabaki (abwechselnd hin/zurück)							
feinere körperl. Fähigkeiten	Spinne	Akrobatik	Bodenturnen	Kopfstand m. Abrollen	Handstand m. Abrollen	Kopfstand-Brücke	Rad (H+)	Rolle vorw. m. Aufstehen							
	Büffel / Fisch	Atmung	Kriya Yoga / Ki-Aikido	3x10s Ein/Halten/Aus Seiza	Brust-Bauch-Atmung (langs. inkl. Hände)	20x P2 kurz + letzte Ausatm. langsam („Hecheln“)	leichter Schlag auf Unterbauch mit Ausatmen / Anspannen	„Ruderübung“ mit Atmung							
	Pferde / Schweine	Massage	Shiatsu	Ganzkörper-Rütteln	Ganzkörper-Streichen	Ganzkörper-Kneten	Hand-Druckmass.	Fuss-Druckmass.							
	Schlange	Dehnung	Hata Yoga	Zentrum ü. angew. Beine n.v.	Fuß-Ohr/Nase + seitl. Absetzen	Seiza + hinten Ablegen	Beine vorwärts (einzel+beide)	Beine seitwärts (vor u. seitl.)							
mentale Fähigkeiten	Vögel	Stimme	Kommunikation	Kiai (+ Tsuki: IEE, AI)	To-ho-ka-mi E-mi-ta-me	I-E-A-O-U	NEIN! BLEIB WEG!	Klängschale (Vibrieren + Schlägen)							
	Schildkröte	Meditation / Konzentration	Kriya Yoga / Ki-Aikido	Seiza 5 min (ohne Beweg.)	Arme hängend testen	„Tenkan Arming“ testen	„Kif/Finger nach vorn“ vor/zurück gehen	Mae/Ushiro Ukemi Ki-Test	1x Einheit ohne Sprechen						
	Papagei	Sprachen	Englisch / Japanisch	5 engl. Wörter aus Erwärmung	engl. 1 – 10	jap. 1 – 10	5 engl. Techniken	5 jap. Techniken	<i>- nach Auswahl Prüfer</i>						
	Ameise	Mut / Vertrauen	viele Lebenssituationen	5x Nach-Hinten-Fallen (und an Schulter abfangen lassen)	Augen zu – ca. 5 min von Partner führen lassen	5x nach hinten auf dicke Matte gerade fallen	5x Schlag vor Gesicht ohne Augenzwinkern	10x Schlag vor Gesicht und spät ausweichen	<i>- P2: Schulter-Hand-Kontakt - P4/P5: durch Trainer</i>	Füße wegziehen & Sturz nach vorn				<i>- M1 vorsichtig</i>	
soziale Fähigkeiten	Eule / Dolphin	 Helfen / Weish.	Lehrer / Freunde	jmd. etwas erfolgreich gelernt	1x Einh. Anfänger betreut	1x Erwärmung 15 min gemacht	1x Einheit für Disziplin gesorgt	1x Bild / Text / „Meditation-Geschichte“ f. Training gemacht							
	Katze / Putzerfische	Reinheit	Putzen	allein 10 min gesaugt	Schuhregal gesäubert	Pflanzen / Fensterbänke gesäubert	Toiletten gereinigt	Boden/Duschen gewischt	<i>- P4/P5: bzgl. einem Raum</i>						
	Pflanzen	Lebensbasis	Erdleben	1. Mal	2. Mal	3. Mal	4. Mal	5. Mal	<i>- 1x Pflanzen gegossen</i>						
	Drache	Fußritte	Taekwondo	Mae-Geri Chudan	Mawashi-Geri Chudan	Ushiro-Geri Chudan	Mae-Geri Yodan	Mawashi-Geri Yodan	<i>- nach vorn, von Seite / nach hinten</i>						
Kampfkünste allgemein	Gepard	Reflexe / Geschwindigk.	Wing Tsun	Hände-Auflegen-Abklatschen	Schulterblatt-Abschlagen	inneres Knie abschlagen	(Mawashi-Tsuki.) nach hinten ausw.	(Oi-Tsuki.) seitl. ausweichen							
	Känguruh	Boxen	Boxen	Straight Punch aus Deckung	Round Punch aus Deckung	Bauchschlag aushalten	Kopfschlag + Kinnschlag aushalten (leicht)	Partnerkampf (leicht)	<i>- P4: Kopf nach vorn geneigt - P4 Kinn: Zähne geschl.</i>						
	Krokodil	Bodenkampf	Ringeln / Ju Jutsu	Auf-Rücken-Drehen	Oberkörper. & Arm-Fixieren (Boden)	Armhebel zw. Beinen	gegenüberl. Arm greifen & Umschubben	Partnerkampf	Kopf-Brücke Herumlaufen (5x)						
	Schnecke	Bedachtheit	Tai Chi / Qi Gong	Mähne des Löwen streichen	Haisoku zu Kiba Dachi mit Sonnenkreis (und zurück)	Arme baumeln (Chudan, Gedan, Jodan)	Atem aus Boden / zu Himmel / nach vorn / hinten	Ki-Aikido Kreisel-Ikkyo	<i>- P3,P4: nach Aoki</i>						
unglücklichere Eigenschaften	Tiger	Schlagen / Armabwehr	Karate / Kung Fu	Oi Tsuki aus Kiba Dachi	Shuto Uke Kokutsu Dachi (rückw. gehen)	Oi Tsuki Abwehr 45° mit Uchi Uke Zenkutsu Dachi	Oi Tsuki Abwehr rückw. mit Age Uke Zenkutsu Dachi	Heian Shodan	Tekki Nidan o. Bassai Dai						
	Bär	Selbstverteidigung	Ju Jutsu / Judo	BLEIB WEG! Gesicht runterdrücken	(Stich-) Messerabwehr seitl. + Handschlag	Partner aus Hocke auf Rücken drehen + Festhalte	Ugi Goshi aus Katate Tori Gyuaku Hanmi	Schwertabwehr seitl. „Doppelschlag-Entwaffnung“	<i>- P5: Rückenseite</i>						
	Huhn / Schwein	Pechvogel	Verletzungen / Weh-Wehchen	1. Mal	2. Mal	3. Mal	4. Mal	5. Mal	<i>- 1x selbst beim Training verletzt/ Probleme - 2x ausserh. Training verletzt</i>						
	Fliege	Störenfried	unangenehm. Herausforderungen	1. Mal	2. Mal	3. Mal	4. Mal	5. Mal	<i>- 2x b. Training draußen gesessen</i>						