



# Deutscher Aikido-Bund e.V.

Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund

## Anlage 1 – POD-DAB

Prüfungsaufgabe für die „Theoretische Prüfung zur Trainingslehre und Technik des Aikido“ gem. Ziffer 1.2.2 der POD-DAB

### Aufgabe zum 1. Dan Aikido

Zeige zusammen mit deinem Uke mittels einer methodischen Übungsreihe (Abgrenzung zur Ganzheitsmethode), wie du der Zielgruppe eine vorgegebene Technik (Nage- oder Katame-waza aus dem Kyu-Programm POK-DAB Kap. 5) erklären und vermitteln würdest.

Zähle im zweiten Schritt die Prinzipien und Elemente des Aikido auf und erkläre diese anhand der vorher vermittelten Technik.

Du hast für die Bewältigung der Aufgaben maximal 15 Minuten zur Verfügung.

Die vorgegebene Technik ist:	
Der vorgegebene Angriff ist:	
Die Zielgruppe ist:	<input type="checkbox"/> Schüler/Jugendliche <input type="checkbox"/> Erwachsene

Erwartet werden Ausführungen **zu mindestens drei** der folgenden Elemente und Prinzipien des Aikido:

*Ai, Ki, Do, Irimi, Tenkan, Sabaki, Kokyū, Hara, Togatana, Kamae, Ma-ai, Kuzushi, Ukemi.*

#### Anmerkungen:

Die Bewertung durch die Kommission richtet sich nach dem Aufbau der methodischen Reihe, der Qualität der Erklärung und der Art und Weise der Vermittlung an die fiktive Zielgruppe.

Die Aufgabe erfordert auch die Abgrenzung der didaktischen Reihe zur Ganzheitsmethode in Form einer kurzen Erklärung.

Die zusammengefassten theoretischen Prüfungsfächer werden von den Prüfern als eine Gesamtnote (bestanden oder nicht bestanden) im Prüfungsbogen angegeben.



# Deutscher Aikido-Bund e.V.

Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund

## Anlage 2 – POD-DAB

**Prüfungsaufgabe für die „Theoretische Prüfung zur Trainingslehre und Technik des Aikido“ gem. Ziffer 2.2.2 der POD-DAB**

### Aufgabe zum 2. Dan Aikido

Zeige zusammen mit deinem Uke mittels einer methodischen Übungsreihe oder als Ganzheitsmethode, wie du der Zielgruppe eine vorgegebene Technik (Nage- oder Katame-waza zum 1. Dan der POD-DAB Ziff. 1.2.4) erklären und vermitteln würdest.

Hierbei soll die Technik sowohl praktisch als auch theoretisch unter Berücksichtigung **eines** der nachfolgenden fünf Punkte, welcher durch die Prüfungskommission festgelegt und durch den Vorsitzenden vorgegeben wird, erklärt werden:

Die Erläuterung kann sowohl während der Übungsreihe oder alternativ danach durchgeführt werden.

1. Planung und Durchführung einer Übungsstunde für Erwachsene oder Schüler/Jugendliche
2. Aikido: Botschaft des Friedens
3. Erläuterung der Effizienzhierarchie
4. Bedeutung der Kata
5. Bedeutung von „Hara“

Du hast für die Bewältigung der Aufgaben maximal 15 Minuten zur Verfügung.

Methode:	<input type="checkbox"/> Methodische Übungsreihe <input type="checkbox"/> Ganzheitsmethode
Die vorgegebene Technik ist:	
Der vorgegebene Angriff ist:	
Die Zielgruppe ist:	<input type="checkbox"/> Schüler/Jugendliche <input type="checkbox"/> Erwachsene
Technikerläuterung anhand des Punktes:	

### Anmerkungen:

Die Bewertung durch die Kommission richtet sich nach der Qualität der Erklärung und der Art und Weise der Vermittlung an die fiktive Zielgruppe.

Die zusammengefassten theoretischen Prüfungsfächer werden von den Prüfern als eine Gesamtnote (bestanden oder nicht bestanden) im Prüfungsbogen angegeben.