

**DRAFT**

# Jiu-Jitsu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand		Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙	↔ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Age-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙	↔ Mae-Geri ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Mawashi-Geri ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Yoko-Uke ⊙	↓ Ren-Zuki ⊙		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Gedan
Neko-Ashi-Dachi	↔	Kake-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙		Migi & Hidari

*Harai-Otoshi-Uke und Age-Uke sind im Stand auszuführen. Beim Vorgehen zum Mae-Geri bleibt die Hand des Gyaku-Zuki "stehen".*

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mawashi-Uke, Kake-Uke, Teisho-Uchi, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Kansetsu-Geri

<b>Kata</b>	Saifa Seeinchin	3 Kumite-Ura 3 Nage-Waza	<b>Partnerformen</b> <i>SV gegen Halten, Würgen, Stoßen</i>
-------------	--------------------	-----------------------------	--

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz
Kata	Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt

