

1234567890. Kyu: 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		Jōdan
Neko-Ashi-Dachi	Kake-Uke	Mae-Geri		Migi& Hidari

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

Gekisai Dai-Ni	<i>Kata</i>	<i>Partnerformen</i>	3 Kumite-Ura
Saifa		SV gegen Hal- ten/Würgen/Stoßen	3 Nage-Waza

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	Embusen (Schrittfolge) korrekt ausgeführt
	Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung
	Wendungen mit korrekter Blickrichtung
	Gō und Jū sollten bereits erkennbar dargestellt werden