

## 7. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand		Technik	↔: vorgehen mit	⊙:Kime	↓: Folgetechnik im Stand	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Oi-Zuki ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Jōdan & Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Soto-Uke ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Kansetsu-Geri ⊙				Gedan
Sanchin-Dachi	↔	Age-Uke ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Jōdan
Sanchin-Dachi	↔	Yoko-Uke ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Shiko-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Gedan

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

Kata	Taikyoku Jōdan, Chūdan, Gedan Gekisai Dai-Ichi	Kihon-Ippon Kumite Jōdan & Chūdan, ggfs. Gedan	Partnerformen
------	---	---	---------------

Dachi-Waza	Stände "passend", also individuell richtig. Korrekte Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza Kata	Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Embusen (Schrittfolge) korrekt ausgeführt, Individuell richtige Stände Endpunkte und Atmung, Wendungen mit korrekter Blickrichtung Flüssiger Ablauf bei gleichbleibender Geschwindigkeit, Betonung und Krafteinsatz

