

DRAFT

Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand	Technik			Angriffsstufe
	↔: vorgehen mit	⊙: Kime	↓: Folgetechnik im Stand	
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	Partnerformen
Taikyoku Jōdan, Chūdan, Gedan Gekisai Dai-Ichi	Kihon-Ippon Kumite Jōdan & Chūdan, ggfs. Gedan

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

