

**DRAFT**

## Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand		Technik 1	Technik 2		Technik 3	
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> SV gegen Halten, Würgen, Stoßen
-------------	--------------------	-----------------------------	---

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

