

DRAFT

## yu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

| Stand           |   | Technik 1          | Technik 2         | Technik 3      |                |
|-----------------|---|--------------------|-------------------|----------------|----------------|
| Zenkutsu-Dachi  | ↔ | Harai-Otoshi-Uke ⊙ | ↓ Mae-Geri ⊙      | ↔ Gyaku-Zuki ⊙ | Chūdan         |
| Suri Ashi-Dachi | ↔ | Kizami-Zuki ⊙      | ↓ Zenkutsu-Dachi  | ↓ Gyaku-Zuki ⊙ | Jōdan & Chūdan |
| Sanchin-Dachi   | ↔ | Soto-Uke ⊙         | ↓ Gyaku-Zuki ⊙    |                | Chūdan         |
| Sanchin-Dachi   | ↔ | Kake-Uke ⊙         | ↓ Ren-Zuki ⊙      |                | Jōdan & Chūdan |
| Shiko-Dachi     | ↔ | Harai-Otoshi-Uke ⊙ | ↓ Gyaku-Zuki ⊙    |                | Chūdan         |
| Neko-Ashi-Dachi | ↔ | Shuto-Uke ⊙        | ↓ Kansetsu-Geri ⊙ |                | Migi & Hidari  |

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> | <b>Kata Bunkai</b> | <b>Partnerformen</b>            |              |
|-------------|--------------------|---------------------------------|--------------|
| Tensho      |                    | SV gegen Halten, Würgen, Stoßen | 3 Kumite-Ura |
| Sanseru     | Gekisai Dai-Ni     |                                 | 3 Nage-Waza  |

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

