

Allgemein *Kihon Ippon Kumite*

Anmerkung *Tori rechts zurück - Uke in Heiko Dachi - Ansage durch Tori, nach Bestätigung durch Uke geht Tori mit dem entsprechenden Angriff vor.*

Stufe	Angriff	Block	Konter	Anmerkung
Jōdan	Oi-Zuki	Age-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Chūdan	Oi-Zuki	Yoko-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Chūdan	Oi-Zuki	Soto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Chūdan	Oi-Zuki	Shuto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Chūdan	Oi-Zuki	Shuto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block rechts, Konter links
Gedan	Oi-Zuki	Harai-Ooshi-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Gedan	Mae-Geri	Harai-Otoshi-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Gedan	Mae-Geri	Nagashi-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts

Auch als Partnerform der Unterstufe sollten die Techniken bereits mit entsprechender Geschwindigkeit und Definition gezeigt werden. Zu beachten ist vor allem die richtige Distanz zum Partner und die korrekte Reaktion auf wechselnde Abstände. Die Kontertechniken des Uke “bleiben kurz stehen”, danach tauschen Tori und Uke die Rolle und es wird neu aufgebaut. Die Partnerformen können auch als Drill geübt werden, indem Tori 10 Techniken mit Vorwärtsbewegung ausführt. Am Ende dann keine Mawatte, sondern Wechsel von Tori zu Uke und 10 Techniken in die andere Richtung. Bei der Ausführung als Drill ist vor allem der stetige Seitenwechsel zu beachten, sowie das jeweilig “richtige Hikite ziehen”. Im Drill bietet es sich ebenfalls an, den Stand auf Sanchin-Dachi zu verkürzen, bzw. für *Gedan Oi-Zuki* auf Shiko-Dachi zu verlängern.