

5. Kyu: 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 ⊙		Jōdan
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".

Saifa		Partnerformen	3 Kumite-Ura
Seeinchin	Kata	Option: SV	3 Nage-Waza

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