

DRAFT

Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

Stand		Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
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	↔	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

Kata	Kata Bunkai	Partnerformen	
Sanseru		SV gegen Halten, Würgen, Stoßen	3 Kumite-Ura
Sanchi	Erklärung und Analyse Sanseru		3 Nage-Waza

Dachi-Waza, Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza & Kata Identisch zum 1. Kyu

Zusätzliche Anforderungen, die in Betracht kommen

Geistige Einstellung zur Kampfkunst	Konditionelle körperliche Reife
Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit	Distanzgefühl
Die richtige Wahl der Waffe	Die Kenntnis der Atemi-Punkte
Die richtige Entscheidung Gojin Jitsu oder Jissen Jitsu	Selbstvertrauen zur eigenen Technik
Atmung und Kiai	Dōjōkun

