

DRAFT

yu: 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

| | | | |
|-------------|--------------------|-----------------------------|---|
| Kata | Saifa Seeinchin | 3 Kumite-Ura 3 Nage-Waza | Partnerformen 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 |

