

DRAFT

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						

Kata	Kata Bunkai	Partnerformen	
Sanseru		SV gegen Halten, Würgen, Stoßen	3 Kumite-Ura
Sanchin	Gekisai Dai-Ichi oder -Ni		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 sind erkennbar dargestellt

