

3. Kyu: 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	↔	Kisami-Zuki ⊙	↔ Gyaku-Zuki ⊙		Zenkutsu-Dachi	Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Soto-Uke ⊙	Uraken-Uchi ⊙			Jōdan & Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Kake-Uke ⊙	Ren-Zuki ⊙			Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	Gyaku-Zuki ⊙			Gedan
Neko-Ashi-Dachi	↔	Shuto-Uke ⊙	Kansetsu-Geri ⊙			Migi & Hidari

Suri-Ashi-Dachi mit Kisami-Zuki vorgehen, dann Zenkutsu-Dachi

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

Seeinchin		Partnerformen	3 Kumite-Ura
Tensho	Kata	SV gegen Halten/Würgen/Stoßen	3 Nage-Waza

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 sollten bereits erkennbar dargestellt werden