

DRAFT

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	↔	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	Gekisai Dai-Ichi oder -Ni		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

