

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

<b>Kata</b>	<b>Kata Bunkai</b>	<b>Partnerformen</b>	
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

