

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					

<b>Kata</b>	<b>Kata Bunkai</b>	<b>Partnerformen</b>	
Sanseru		SV gegen Halten, Würgen, Stößen	3 Kumite-Ura
Sanchin	Gekisai Dai-Ichi oder -Ni		3 Nage-Waza

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung)
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Kata	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt

