

# Ausbildungsschritte im Keiko-kan Dôjô

## Version Dezember 2017 – Übersicht

**Erster Schritt:** Weiß (9. Kyû)

1. Heian Shôdan; *Kata auch in Kihon-Formen zerlegen*
2. Eingliedriger Kihon-Standart ausgewählter Grundtechniken, siehe unten
3. Eingliedriger Kihon-Standart mit Partner: Uke gegen Uke im sensitiven Kontakt
4. Flowdrill 1-3 zu Heian Shôdan.
5. Dôjôkun, Angrußritual.

Zu Nr. (2) Eingliedriger Kihon-Standart ausgewählter Grundtechniken, gehören:

Jôdan Oi Zuki	(Zk)	
Age Uke	(Zk)	
Uchi Uke	(Zk)	
Soto Uke	(Zk)	
Shutô uke	(Kk)	
Gedan Barai	(Zk)	
Gyaku Zuki	(Zk)	
Gedan Nagashi Uke	(Zk)	
Mae Geri	(Zk)	
Ushiro Geri im Rückwärtsgehen, ohne Drehung.		(Zk)

Zu Nr. (3) gehören die Techniken aus diesem Kihon-Standard.

### ACHTUNG!

Mae Geri wird in Dreierschritten geübt: A Mae Geri (hinten absetzen) V: Mae Geri sofort entgegen, hinten absetzen: A wiederum mit Mae Geri sofort entgegen, aber diesmal vorne absetzen; V geht nach Kontakt einen Schritt zurück.

Ushiro Geri mit Partner als Ziel-Übung zu Entwicklung des Rück-Raum Gefühls.