

Ausbildungsschritte im Keio-kan Dôjô

Version Dezember 2017 – Übersicht

Zweiter Schritt: Gelb (8. Kyû)

1. Heian Nidan; *Kata auch in Kihon-Formen zerlegen*
2. Zweigliedriger Kihon-Standard ausgewählter Grundtechniken, siehe unten
3. Kihon-Ippon Kumite, nur schließen. Atmung: Block EA, Gyaku zuki AA
4. Flowdrill 1-3 zu Heian Nidan

Zu Nr. (2) Zweigliedriger Kihon-Standard ausgewählter Grundtechniken, gehören die im Folgenden aufgeführten Kombinationen. Hinsichtlich der Atmung gilt folgende Grundregel:

Ein Atemzug umfaßt: ausholen (EA), ausatmen (AA) in der gesamten Kombination XY Uke-/ Gyaku Zuki

| | | |
|-----|--|---------|
| AA: | Jôdan Oi Zuki / Jôdan Gyaku Zuki | (Zk) |
| AA | Age Uke / Chûdan Gyaku Zuki | (Zk) |
| AA | Uchi Uke / Chûdan Gyaku Zuki | (Zk) |
| AA | Soto Uke / Chûdan Gyaku Zuki | (Zk) |
| AA | Shutô uke / Chûdan Gyaku Nukite | (Zk/Kk) |
| AA | Gedan Barai / Chûdan Gyaku Zuki | (Zk) |
| AA | Gyaku Zuki / Jôdan Kizami Zuki | (Zk) |
| AA | Gedan Nagashi Uke/ Chûdan Gyaku Zuki | (Zk) |
| AA | Mae Geri / Chûdan Gyaku Zuki | (Zk) |
| AA | Ushiro Geri / Chûdan Gyaku Zuki im Rückwärtsgehen, ohne Drehung. | (Zk) |

Zu Nr. (3) gehören die gleichen Techniken aus diesem Kihon-Standard. Bitte in der Partnerübung das gegenüber der Kihon-Serie ohne Partner veränderte Atemmuster beachten! Durchführungsweise: immer schließen! Schrittmuster A: immer „Fuß zu Fuß“; Schrittmuster V: immer „Fuß zu Fuß“, **außer**: Soto Uke und Gedan Nagashi-Uke dort mit Suri ashi entgegen gehen und fast simultan mit dem hinteren Bein weggleiten.

Besonderheiten für das Kihon Ippon-Kumite:

- Die Kombination „Gyaku Zuki / Jôdan Kizami Zuki“ wird im Kihon-Ippon-Kumite einfach ausgelassen.
- Die Zielregion für den Konter ist verändert bei: Gedan Nagashi Uke/ **Jôdan** Gyaku Zuki
- Die Zielregion für den Konter ist verändert bei: Gedan Barai / **Jôdan** Gyaku Zuki