



Lehrhilfe des Aikido-Verband Bayern e.V. (AVB)



Erklärungen zur 3. Kata

Stand:
20.11.2019

Mit der Erstellung dieser Lehrhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Anwendung von bereits angewandten Prüfungstechniken und somit bekannten Techniken aus dem Programm Nage-waza bis zum 1. Dan.

Achtung !! Bei der Demonstration dieser Kata zum 3. Dan Aikido bietet sich für die Aikidokas die Möglichkeit, die einzeln vorgegebenen Techniken in einer selbstgewählten Form auszuführen, bei hinreichender Beachtung der Prinzipien und Elemente des Aikidos und der für die vorgegebenen Techniken typischen Merkmale.

In dem Vortrag müssen jedoch die charakteristischen Elemente einer Aikido-Kata (z.B. Ausstellung des Nages auf der Linie vor jeder Technik-Ausführung, Prinzip der Ergänzung) erhalten bleiben, um auch eine deutliche Abgrenzung zu den frei auszuführenden Techniken bzw. zum Randori zu erkennen.

Beginn

Aufstellung wie zur 1. Kata (nach Verbeugung Uke geht vor und Nage zurück in Migi-kamae), dann geht Nage einen Schritt zurück in Hidari-kamae und signalisiert so Bereitschaft für Verteidigung.
Achtung: Uke greift bei jeder Technik zuerst mit dem rechten Arm (Schlag / Stoß / Griff) an.

Abschluss

Form des Verbeugens zu einander und abschließend zu den Prüfern wie bei 1. Kata.

Nachfolgend die vorgegebene Reihenfolge der Wurftechniken, welche in dieser Form auch einzuhalten ist.

	Verteidigungstechnik	Angriffsform
1	Shiho-nage <i>- Irimi -</i>	Yokomen-uchi
2	Ude-kime-nage <i>- Irimi -</i>	Yokomen-uchi
3	Irimi-nage <i>- Irimi -</i>	Shomen-uchi
4	Kaiten-nage-uchi <i>- Irimi -</i>	Shomen-uchi
5	Kaiten-nage-soto <i>-Tenkan -</i>	Shomen-uchi
6	Juji-garami <i>- Irimi -</i>	Ushiro-ryote-tori
7	Koshi-nage <i>-Tenkan -</i>	Ryote-tori
8	Tenchi-nage <i>- Irimi -</i>	Ryote-tori
9	Sumi-otoshi <i>- Irimi -</i>	Katate-tori- gyaku-hanmi
10	Kokyu-nage <i>- Irimi -</i>	Katate-ryote-tori
11	Aiki-otoshi <i>- Irimi -</i>	Ushiro-ryokata-tori
12	Kote-gaeshi <i>- Irimi -</i>	Shomen-tsuki