

52. Kata - Budoball

2. Pers. → Ball zu-/zurückwerfen oder OBI

53. Kata - mental

Sequenzen vorstellen, dann ausführen

54. Kata - "Team"

Personenwechsel bei Ablauf der Kata (z.B. Sequenzen)

55. Kata „angeleint“

56. Einarmig

49 Umgebungswechsel

mit erschwerten Umständen

Z.B. im Schwimmbad

50 Kata stören

Der Ausführende wird durch ständige Berührungen von anderen Schülern abgelenkt

51a Vor-/Rückwärts Bewegungen und nach links

51b Vor-/Rückwärts Bewegungen und nach rechts

52 Kata nur 'Gedanklich'

53 Kata in verschiedenen Zeiten
z.B.: 15 Sek. 2 Minuten

47. Kata

Hindernislauf

48. Kata-Karussell

bei jedem Kiai; zu nächsten Kata wechseln

49. Schlangen-Kata

Kata selber erfinden. Jeder Teilnehmer steuert 1 Technik bei.

50. Kata mit Standortwechsel
nach 2-3 Techniken

51. Ganze-Kata in eine

52. Richtung
Kata mit Musik

53. Kata mit Fallschuh (vorn, seitlich, hinten)

Variationen

▶ mit Gewichten (Manschetten, Rucksack, etc.)

▶ mit Widerstand (Gürtel, 2 GIs)

▶ mit Waffen in der Hand

▶ mit Gegenstand (zeigt Ungenauigkeiten)

▶ kooperative Kata (siamesische Zwillinge → Hand in Hand)

▶ Sequenzen üben → erschwert (Ball auf Kopf, Wasserschale)

▶ Musik als "Rhythmusgeber" (langsam - schnell, Impulsgeber)

▶ Kennwort als Kommando für nächste Technik (Geschichte)