

# BASIC MOVEMENTS

KODACHI, CHOKEN, (both-hands, free), NITO

①                      ②  
**command: kiotsuke** → **rei** → **kamae-tou** → **men-o-ute** →  
(stand straight) (bow) (ready) (strike on the "Men")  
③                      ④  
**kote-o-ute** → **migikara-do-o-ute**  
(strike on the "Kote") (strike on the "Do" from the right)  
⑤                      ⑥  
**hidarikara-asi-o-ute** → **tsuke** (thrust) → **motono-ichi**  
(strike on the "Ashi" from the left) (back to the starting line)

## 14. März 2009: Start der „Offiziellen“ Trainerausbildung in Deutschland



Teilnehmende Kampfsportschulen:

ESDO Schaaheim, Fightcompany Nürtingen, Bushido Esslingen, Sportschule Richter Dortmund, Kampfsportcenter Drexler Gau-Odernheim, Kim`s TKD Center Ramstein, Aikido Ravensburg, Kampfsportcenter DMG Schorndorf, Sportakademie Kamp Linfort.

Trainerausbildung und Lizenzierung Teil 2: 25.09.2009 in Nürtingen (Ausschreibung folgt)  
Deutsche Meisterschaften Spochan: 26.09.2009 in Nürtingen (Ausschreibung folgt)