

2. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon

Jede Technik ist 5 x Auszuführen

1. **ZK** ► Sanbon-Zuki
2. **NA** ◀ Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / **ZK** Gyaku-Tate-Nukite
3. **ZK** ◀ Soto-Ude-Uke / **KB** Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / **ZK** Gyaku-Zuki
4. **SD** ◀ Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki **ZK**

(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)

5. **ZK** ► Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
6. **ZK** ► Kizami- / Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi oder wahlweise Kizami-Zuki / Gyaku- Zuki v Ashi Barai / Gyaku-Zuki
7. **ZK** ► Kizami-Zuki **YA** / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki

Kata

Bassai Dai

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Bassai Dai zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon

Ausgangsstellung: freie Seitenwahl aus Kamae

Ablauf Jede Technik ist 2 mal Auszuführen, jeweils rechts/links

Bewegung

Tori (Angreifer)

Yori-Ashi (gleichzeitiges Gleiten)

Uke (Verteidiger)

Frei

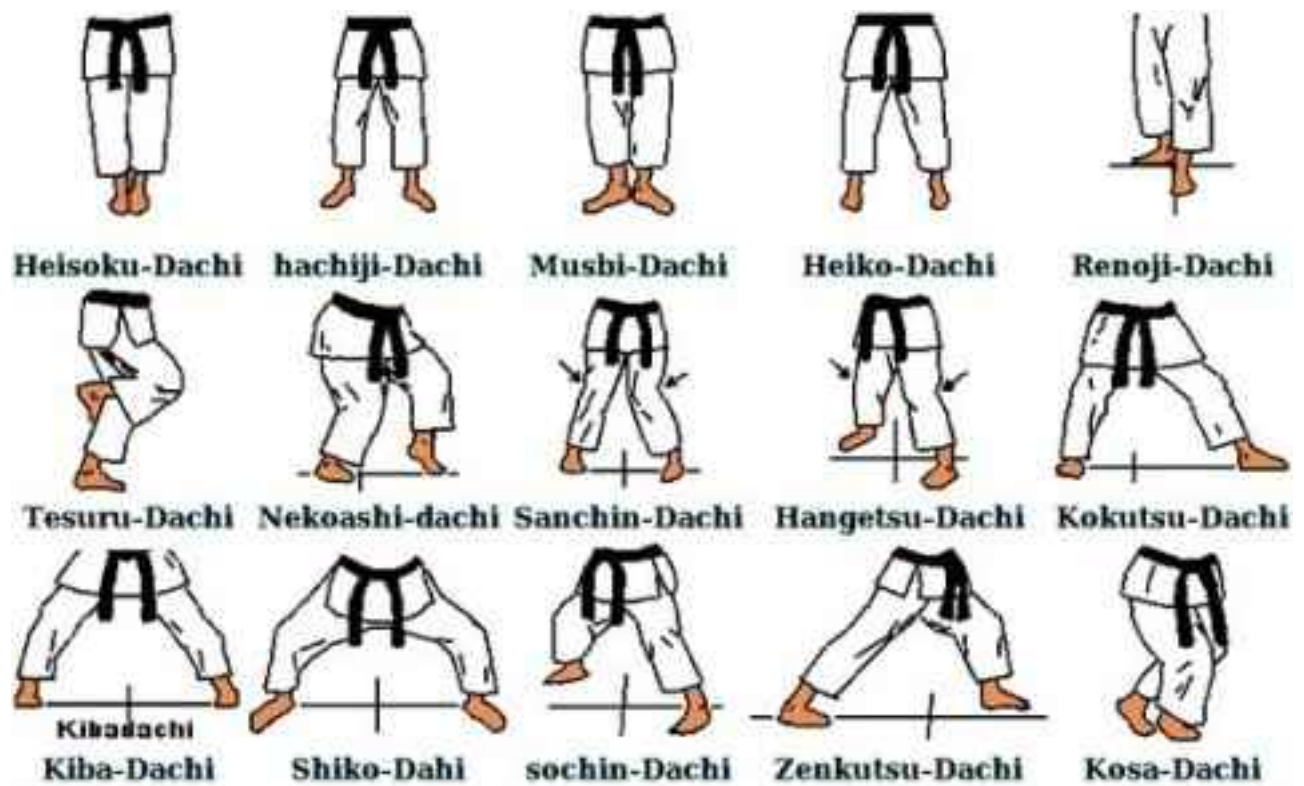
1. Kizami-Zuki Jodan / Gyaku Chudan Abwehr und Gegenangriff sind frei
2. Gyaku-Zuki / Gyaku-Zuki Jodan
3. Ura-Mawashi-Geri
(wahlweise Ushiro-Geri) Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.
4. Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri
mit dem vorderen Bein Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.

Jiyu-Kumite

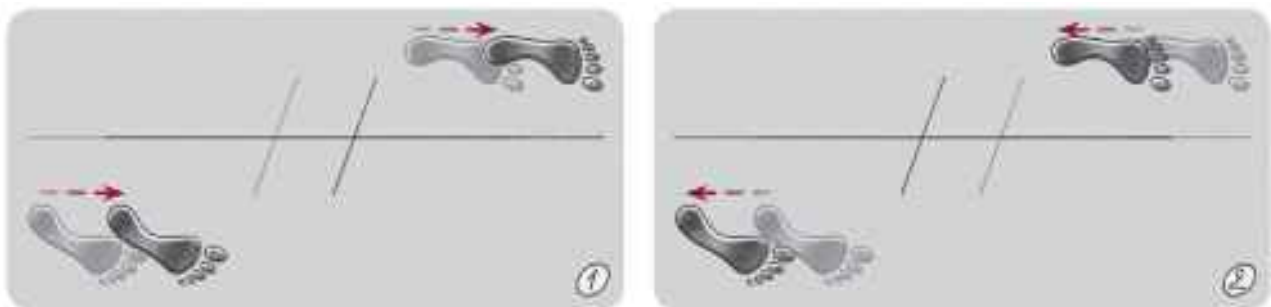
Ashi-Barai – Fußfeger

NA – Neko-Ashi-Dachi
SD – Sochin-Dachi

Katzenfußstellung
Unbewegliche Stellung



Yori-Ashi



Suri-Ashi

