

2. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. NA ⇐ 5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)
3. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK-Gyaku-Zuki (Wendung)
4. SD ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki ZK
(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)
5. ZK ⇒ 5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Kizami- / Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi oder wahlweise Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki v Ashi Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki YA / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

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

Bewegung

Yori-Ashi vor

Frei

Ablauf

2 x Kizami-Zuki Jodan/Gyaku-Chudan (re/li)

2 x Gyaku-Zuki/Gyaku-Zuki Jodan (re/li)

2 x Ura-Mawashi-Geri (wahlweise Ushiro-Geri) (re/li)

2 x Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (re/li)

Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.

Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen

Jiyu-Kumite