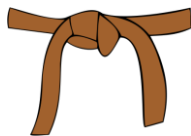


2. Kyu (2. brauner Gürtel)



Kihon

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

Kumite:

Jiyu-Ippon

Jiyu-Kumite

Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Musubi-Dachi – beide verbeugen sich voreinander	
Danach gehen beide in Hajiji-Dache und anschließen in Chudan Kamae (Freikampfhaltung)	
Abstand korrigieren durch Blickkontrolle	
Yori-Ashi frei	Schrittbewegung zurück (seitliche Ausweichbewegungen Tai-Sabaki)
2 x Kizami-Zuki Jodan/GyakuChudan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen
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)	

Kata

Bassai Dai

Anwendung:

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