

Kihon (Grundschule)

Alles jeweils **5 mal** (ab 5. **Punkt** aus Chudan Kamae!)

NA bedeutet Neko-Ashi-Dachi **SD** bedeutet Sonchin-Dachi

YA bedeutet Yori-Ashi Gleitbewegung

1. **ZK v** SANBON-ZUKI
2. **NA r** SHUTO-UKE / MAE-ASHI-GERI
/ **ZK** GYAKU-TATE-NUKITE (Wendung)
3. **ZK r** SOTO-UDE UKE / **KB** YOKO-EMPI
/ YOKO-URAKEN-UCHI
/ **ZK** GYAKU-ZUKI (Wendung)
4. **SD r** UCHI-UDE-UKE / **ZK** GYAKU-ZUKI
5. **ZK v** ASHI-BARAI (vorderes Bein)
/ URAKEN-UCHI / MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI (Wendung)
6. **ZK v** KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI
/ URA-MAWASHI-GERI
oder ZK v KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI /
ASHI-BARAI / GYAKU-ZUKI
7. **ZK v** KIZAMI-ZUKI **YA** / USHIRO-GERI /
GYAKU-ZUKI

Kata

Bassai Dai

Kumite 2.Kyu

Jiyu-Ippon (alle Angriffe jeweils 2 mal)

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

Freie Seitenwahl in Kampfstellung (Kamae)

1. Bewegung

Yori-Ashi **vor**

frei

Ablauf

1. KIZAMI-ZUKI (Jodan)

/ GYAKU-ZUKI (Chudan **re/li**)

2. GYAKU-ZUKI

/ GYAKU-ZUKI (Jodan **re/li**)

3. URA-MAWASHI-GERI

(**Wahlweise** USHIRO-GERI) (**re/li**)

4. KIZAMI-ZUKI (Jodan)

/ MAWASHI-GERI (mit vorderem Bein **re/li**)

Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt.

Anwendung

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

Freikampf Jiyu-Kumite