

## 2.Kyu

### Kihon:

Oi Zuki	ZKD	->
Uchi Uke	ZKD	<-
Mae Geri	ZKD	->
Gedan Barai	ZKD	<-
Im Stand Haishu Uchi Jodan / vor Mikazuki Geri in die Hand - Absetzen in KBD mit gleichzeitigem Mawashi Empi Uchi in die offene Hand	ZKD -> KBD	->
Frei Wählbar aus Kata Bassai Dai	frei	frei
Frei Wählbar aus Kata Bassai Dai	frei	frei
Frei Wählbar aus Kata Bassai Dai	frei	frei

### Kata: Bassai Dai

#### Kumite 1: Jiyu Ippon Kumite

Tori	Uke
Oi Zuki Jodan	frei
Oi Zuki Chudan	frei
Mawashi Zuki Jodan	frei
Uraken Uchi Jodan	frei
Mae Geri	frei
Mawashi Geri Chudan	frei
Ushiro Geri Chudan	frei

#### Kumite 2:

Stellungskampf gegen 2 Gegner

#### Kumite 3:

2 - 4 Sequenzen der Kata Bassai Dai als Selbstverteidigung / Bunkai

#### Selbstverteidigung:

Festhalten der Handgelenke in verschiedener Form

Festhalte der Arme von hinten

Umklammerung von hinten

Schwitzkasten

Verteidigung gegen Schwinger (von innen und außen) zum Kopf