

2 KYU-BROWN BELT

KIHON

- Oi-tsuki, zkd
- Sanbon-tsuki, zkd
- Age-uke/gyaku-tsuki/kizami-tsuki/mae-geri/gyaku-tsuki, zkd
- Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken-uchi/gyaku-tsuki/mae-geri/kizami-tsuki/gyaku-tsuki, zkd/kbd/zkd
- Uchi-uke/gyaku-empi-uchi/kizami-uraken-uchi/mawashi-geri/kizami-tsuki/gyaku-tsuki, zkd
- Shuto-uke/kizami-geri/gyaku-nukite/uraken-uchi/gyaku-empi-uchi/kizami-mawashi-geri chudan/dyaku-mawashi-geri dzedan, kkd/zkd
- Mawashi-shuto-uchi/gyaku-haito-uchi/age-empi-uchi/gyaku-empi-uchi/kizami-mawashi-geri-dzedan/gyaku-ura-mawashi-dzedan, zkd
- Kaite 360, age-uke/gyaku-tsuki, zkd
- Okuri-ashi, kizami-tsuki/oi-tsuki/suri-ashi-gyaku-tsuki, zkd
- Okuri-ashi, gyaku-tsuki/yoko-geri-kekomi, zkd
- Kaite, ushiro-geri/gyaku-tsuki, zkd
- Kizami-mawashi-geri/mawashi-geri, zkd
- Ushiro-ger+mawashi-geri, zkd
- Ushiro-ger/ura-mawashi-geri, zkd
- Yoko-geri-keage/kaite 180, yoko-geri-kekomi, kbd
- Yoko-geri-kokomi/uraken-uchi/gyaku-tsuki, zkd
- Mae-geri/mawashi-geri/kaite 360, yoko-geri-keage/kaite 180, yoko-geri-kekomi, zkd
- Gyaku-tsuki (with kaite 360, 4 tsuki)
- Shiho-uchi, zkd
- Shiho-geri (mae, yoko, ushiro, mawashi), zkd

KATA: Shitei: BASSAI-DAI

Tokui: Heian 1-5, Tekki-1

KUMITE: JIU-IPPON-KUMITE (left and right):

TORI: Oi-tsuki jodan

Oi-tsuki chudan

Mae-geri shudan

Yoko-geri chudan

Mawashi-geri jodan

Ura-mawashi jodan

UKE: Blocking and kontr.

WKF: Програма предыдущих поясов. Атака пауза атака. Контр атака. Опережение. Встреча. Используем сложные техники, удары с разворота, броски подсечки, клинч, обман.

Акробатика: Програма предыдущих поясов.

Броски: Предыдущие техники. Бросок под две ноги, добивание.

Спаринги. 3 спаринга по 2 минуты с разными соперниками.

Физ.подготовка: 80 отжиманий, 80 пресс, 80 приседаний, 80 спина.

Bassai Dai

"Yoi!" Links Hand um Rechte Faust gegen

Legende:

- = mit dem Knie gleide
- = Senkrecht nach unten
- = weitere Knie, eine Sekunde
- = laange Bewegung ohne Knie Pause
- \leftarrow = langsame Bewegung
- S = Senkrechte
- \rightarrow = Zwischenzeitliche angereichte Technik

Zeitangaben: Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen! Dauer etwa 50 Sek!