

Masatoshi Nakayama

Nakayamas  
**Karateperfekt 6**

**Kata 2: Bassai-Dai, Kanku-Dai**

VERLAG

# Inhalt

Einführung	6
Was ist Karate-do?	8
Kata	9
Bedeutung	9
Wichtige Punkte	10
Bassai-Dai und Kanku-Dai	11
Rhythmus	12
Bassai-Dai	13
Bassai-Dai: Wichtige Punkte	62
Kanku-Dai	65
Kanku-Dai: Wichtige Punkte	136
Register	140