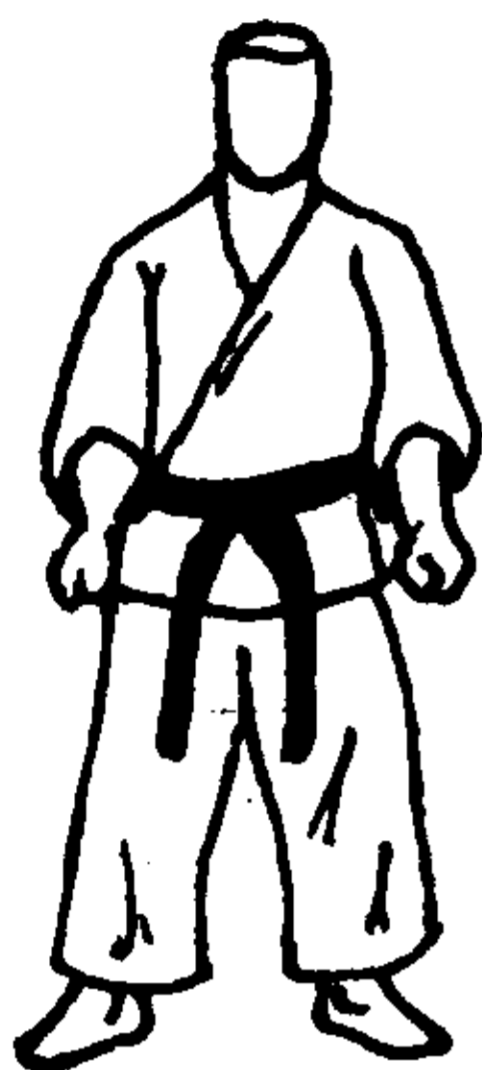


# BASSAI DAI

Jedno z podstawowych kata karate. Na Okinawie zwane Passai. Nazwa tłumaczona jako "zdobycie fortecy", "rozbitcie twardej obrony". Dynamiczne kata z dużą ilością zwrotów. Wersja stara, zwana dai - duża, w odróżnieniu od wersji sho - małej, stworzonej przez Y.Itosu niecałe sto lat temu. Obok Kanku-dai obowiązkowe kata stylu Shotokan, popularne także w innych stylach karate.



Rys.1 Postawa gotowości - HD.

Rys.2 Yoi - lewa dłoń obejmuje prawą pięść - hD.

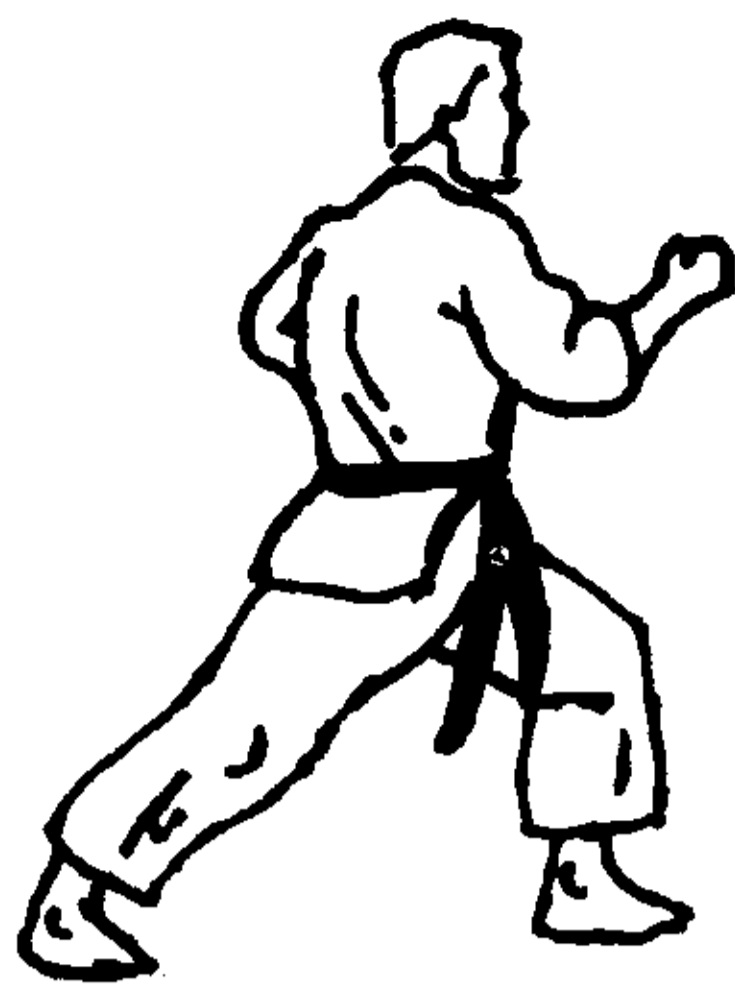
Rys.3 Uniesienie prawego kolana i zamach rękoma - postawa przejściowa.



Rys.4 Migi morote-uke (lewa dłoń otwarta), (ch) - kosa-dachi.

Rys.5 Zwrot do tyłu przez odstawienie lewej nogi, hidari uchi-uke - ZD.

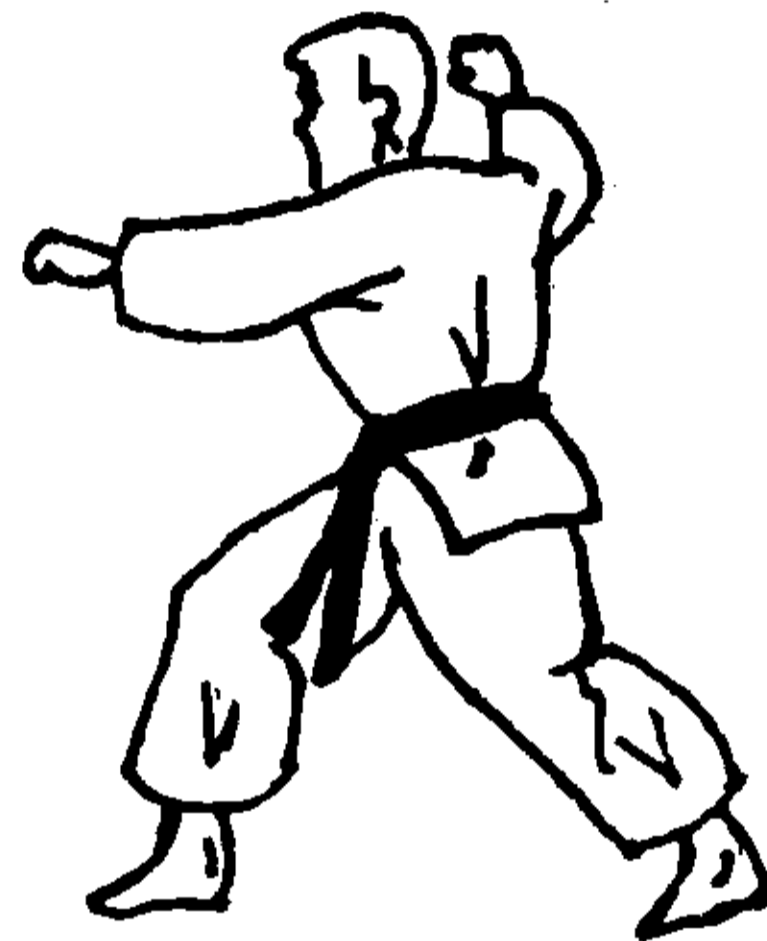
Rys.6 Widok z boku.



Rys.7 Migi gyaku soto-uke w miejscu - ZD.

Rys.8 Blok na nogę zakroczną widziany z boku.

Rys.9 Mawate i gyaku soto-uke - migi ZD.



Rys.10 W miejscu migi uchi-uke - ZD.

Rys.11 Obrót w prawo o 90° przez dociągnięcie prawej nogi do lewej, sukui-uke (g).

Rys.12 Wysunięcie prawej nogi do ZD, zamach prawą ręką - pozycja przejściowa.



Rys.13 Migi soto-uke (tą samą ręką co sukui-uke) - ZD.

Rys.14 Hidari uchi-uke gyaku-hanmi - ZD.

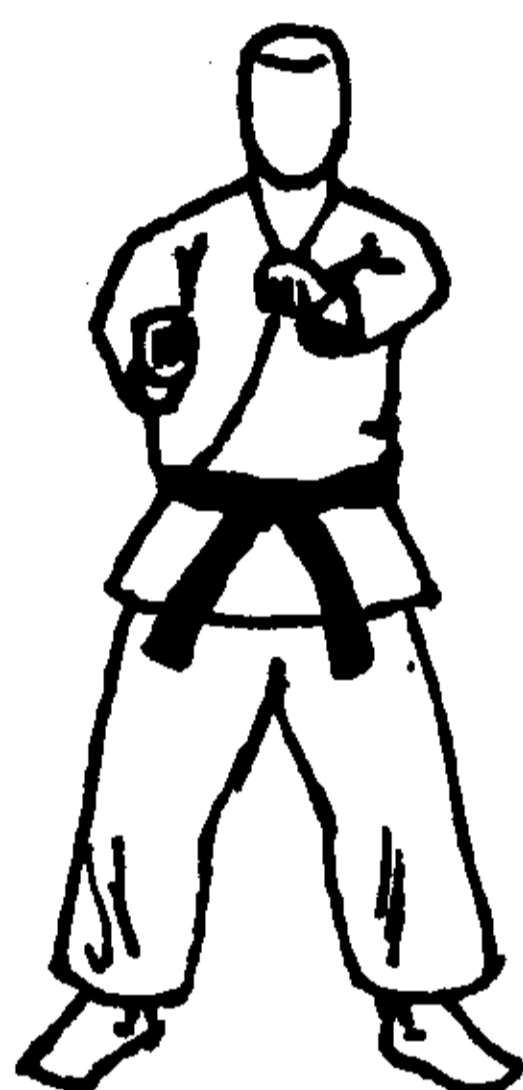
Rys.15 Dostawienie lewej nogi, zwrot w lewo, prawe kentsui na lewym hikite, wdech - HD.



Rys.16 Powoli na wydechu hidari tate-shuto-uke (ch) - HD.

Rys.17 W miastu migi seiken-zuki (ch).

Rys.18 Skręt ciała w lewo z blokiem migi uchi-uke.



Rys.19 Powrót do postawy frontalnej z hidari seiken-choku-zuki - HD.

Rys.20 Skręt w prawo z hidari uchi-uke.

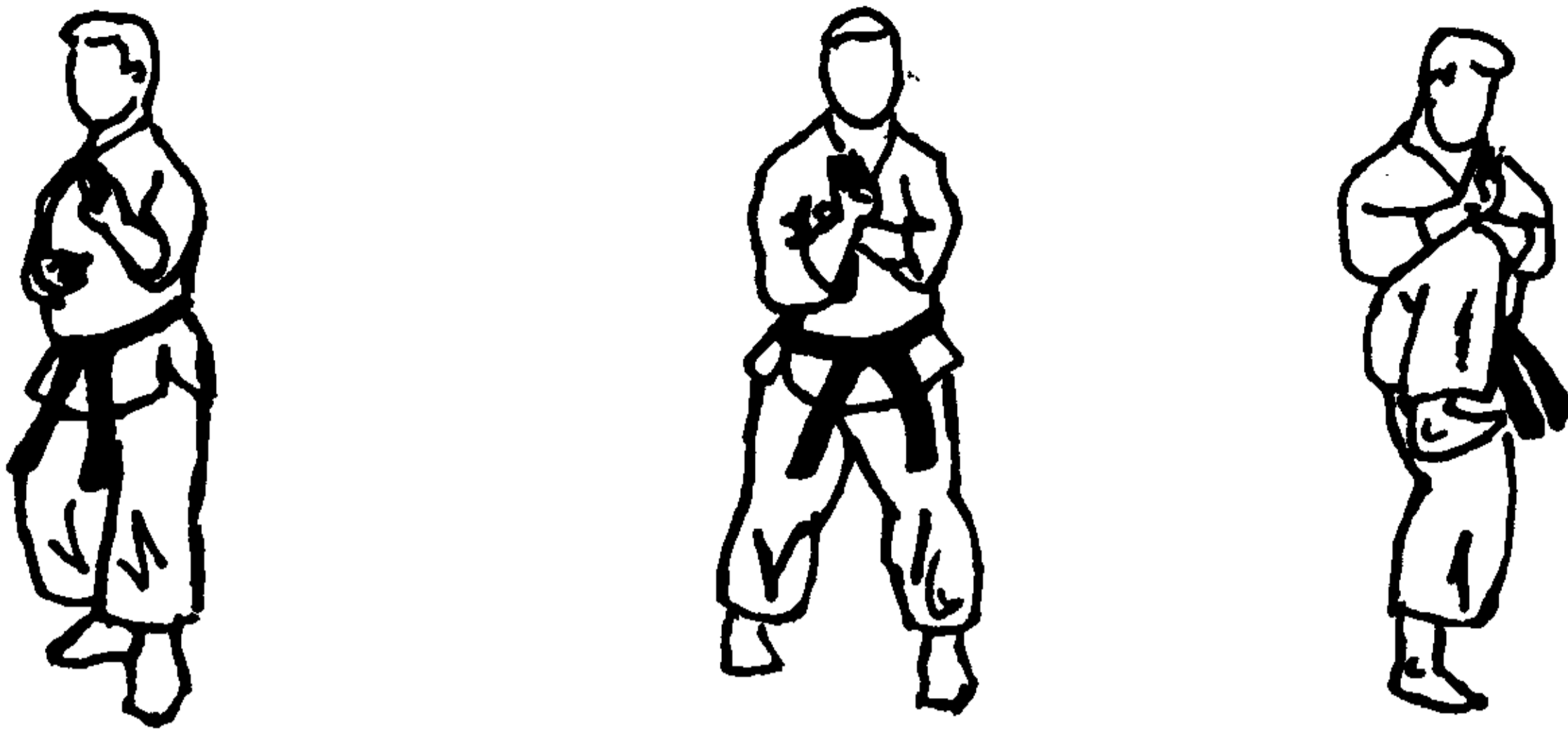
Rys.21 Prawa noga do lewej, zamach prawą ręką - postawa przejściowa.



Rys.22 Do przodu migi shuto-uke - KkD.

Rys.23 Do przodu hidari shuto-uke - KkD.

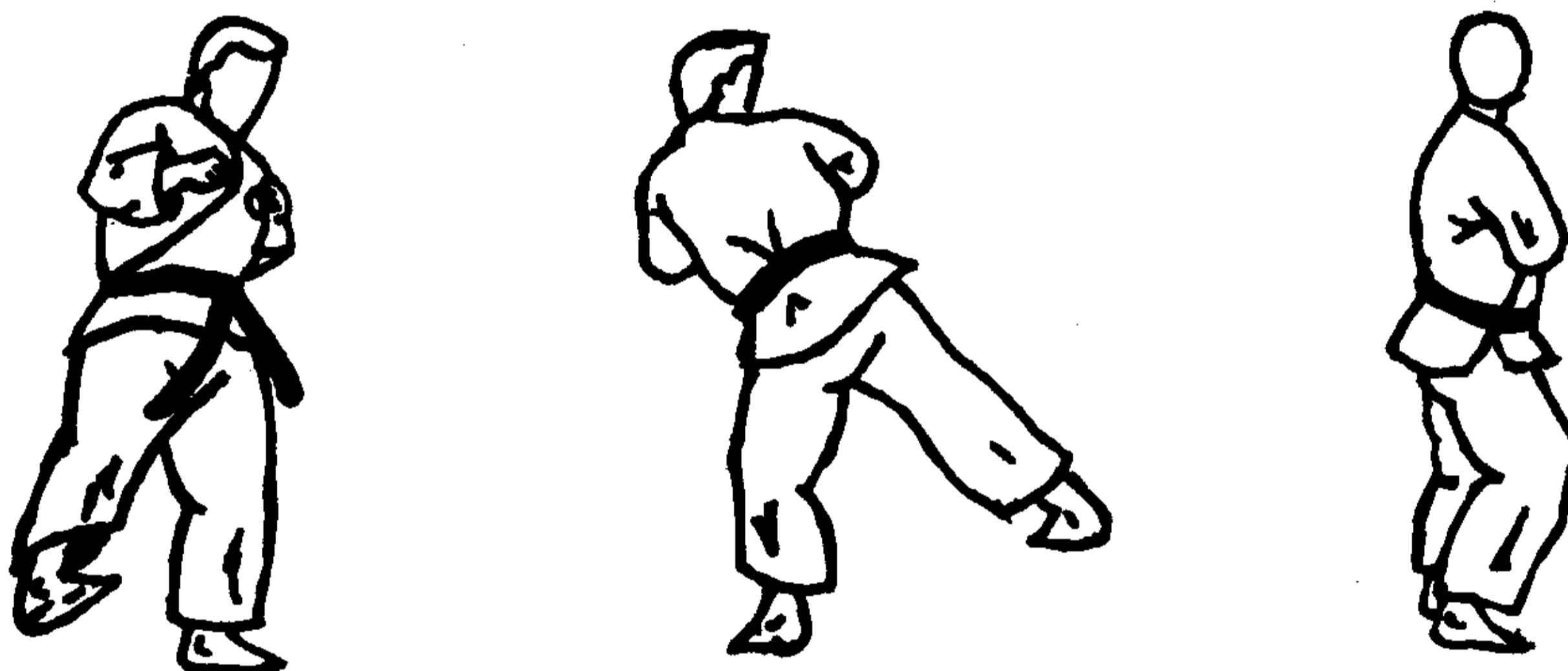
Rys.24 Do przodu migi shuto-uke - KkD.



Rys.25 Do tyłu hidari shuto-uke - KkD.

Rys.26 W miejscu przestawienie przedniej nogi w bok i powoli w naprężeniu blok tsukami-uke.

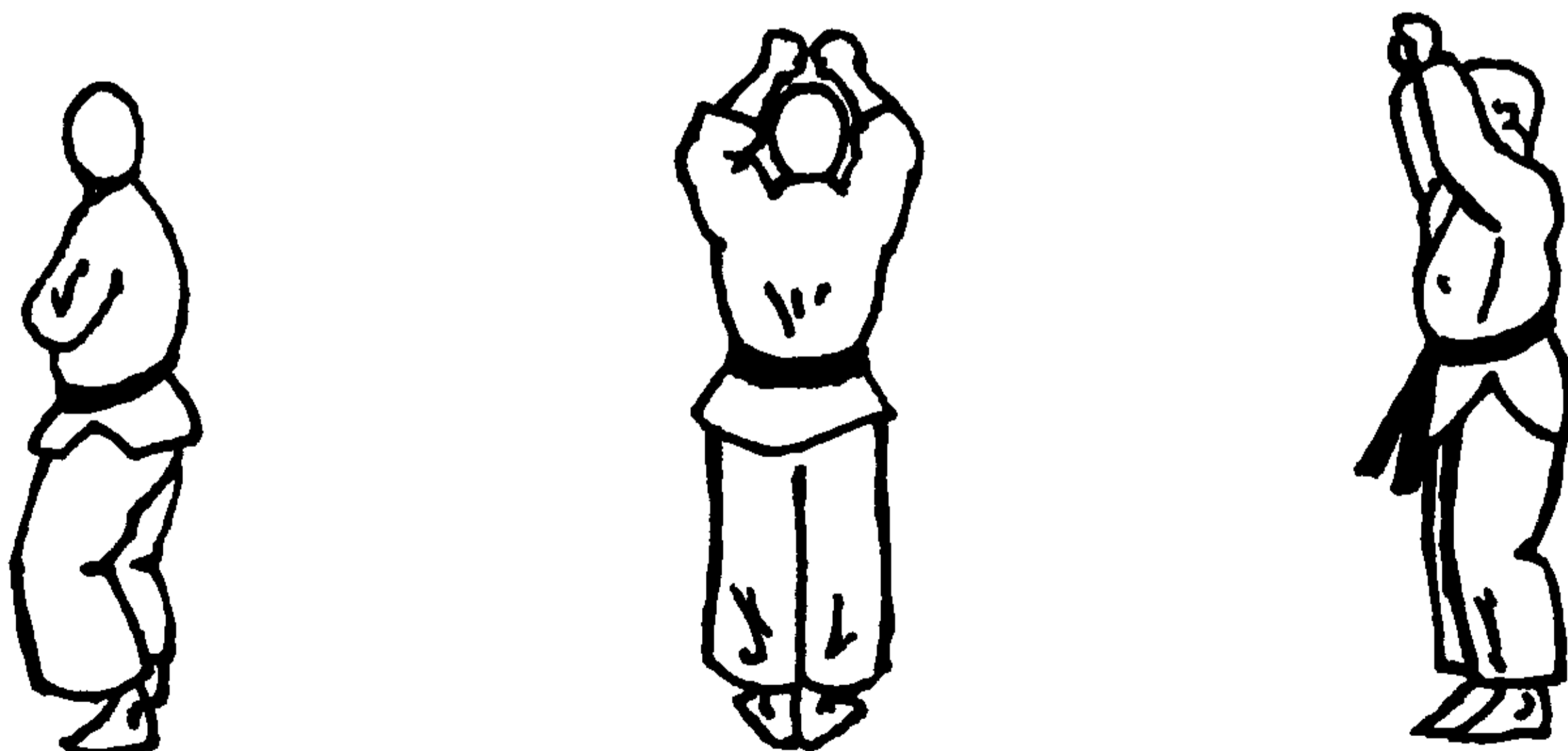
Rys.27 Uniesienie prawego kolana, wdech - pozycja przejściowa.



Rys.28 Yoko-fumi-kiri, pięści ściągnięte do ciała, kiai.

Rys.29 Widok z boku.

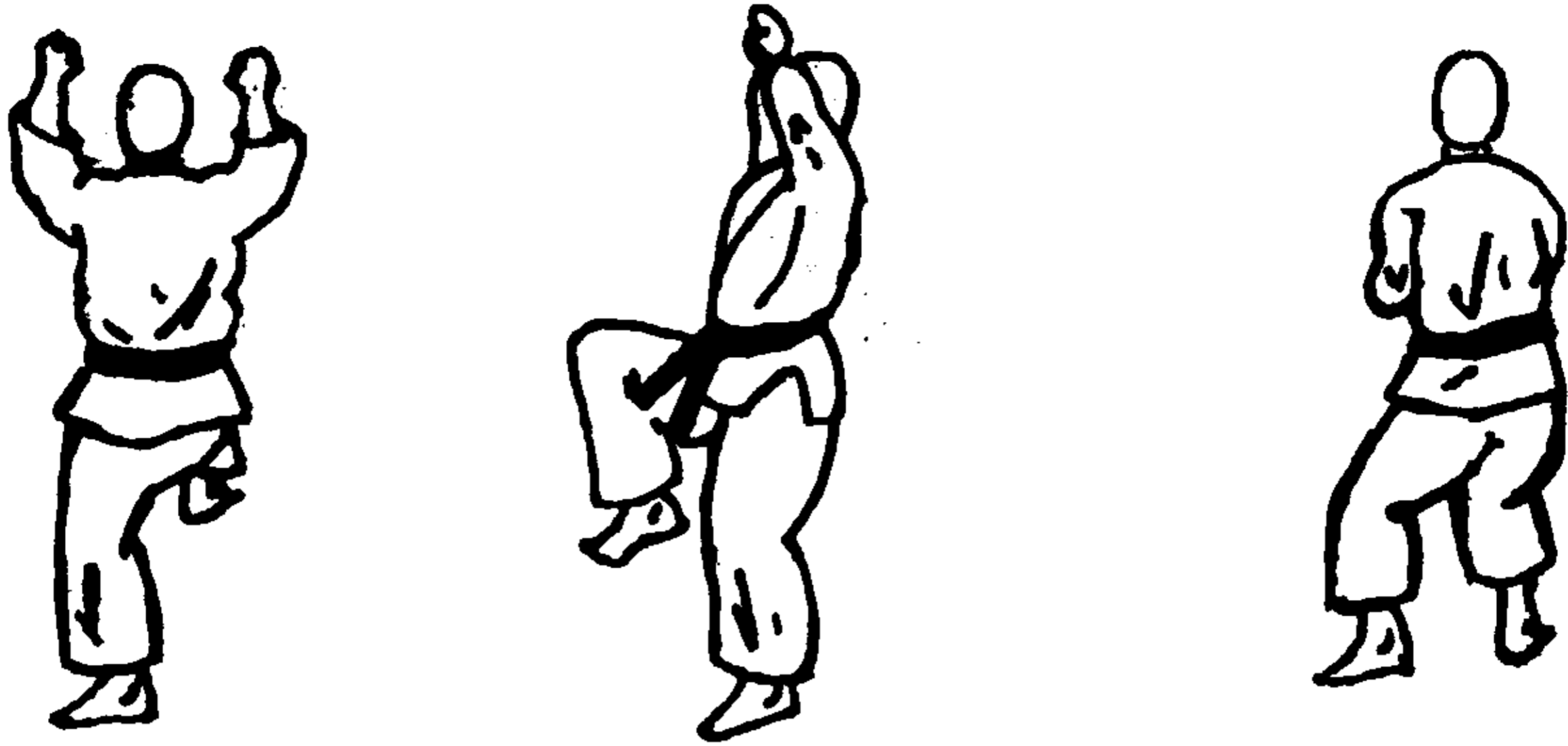
Rys.30 Obrót na lewej stopie i opadnięcie prawą nogą do KkD z shuto-uke.



Rys.31 Do przodu migi shuto-uke - KkD.

Rys.32 Wycofanie prawej nogi i podciągnięcie obu dłoni otwartych od wysokości klatki piersiowej do morote age-uke (zaciśnięte na koniec pięści) - hD.

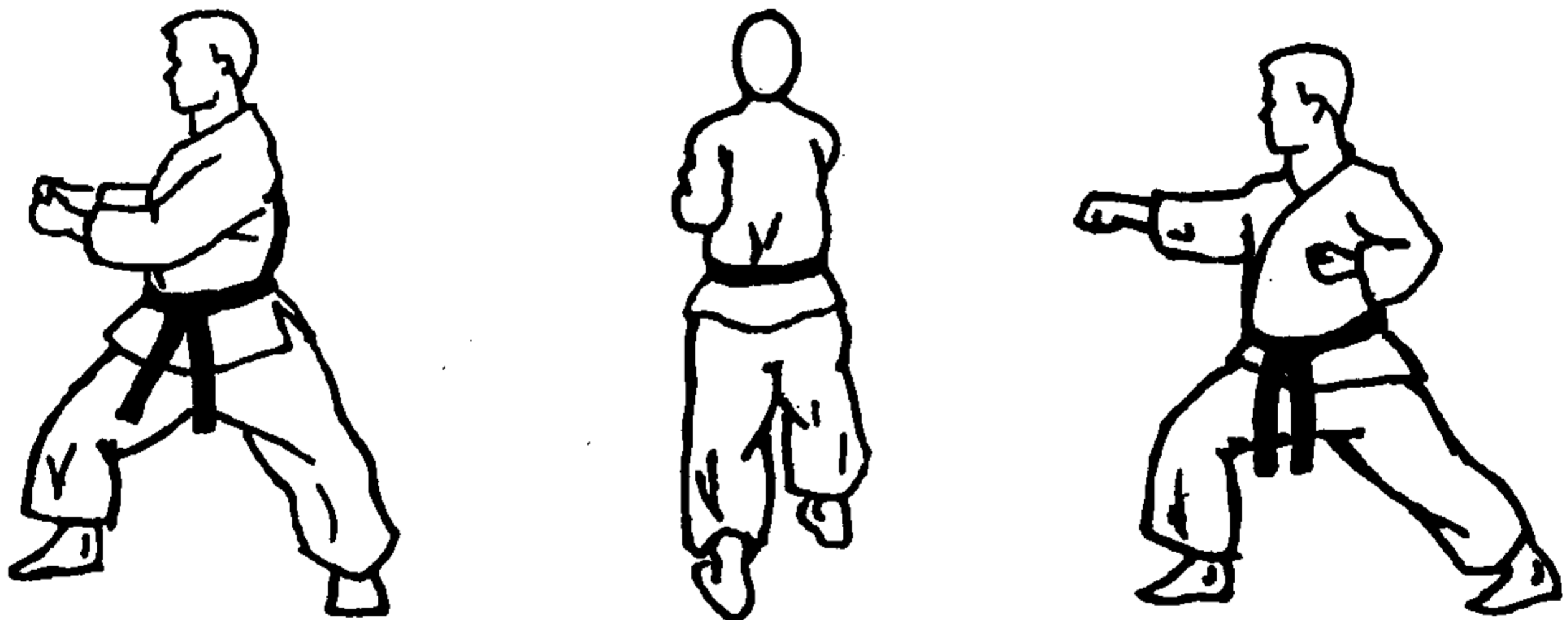
Rys.33 Widok z boku.



Rys.34 Rozwarcie przedramion i podniesienie prawego kolana na wdechu - pozycja przejściowa.

Rys.35 Pozycja przejściowa widziana z boku.

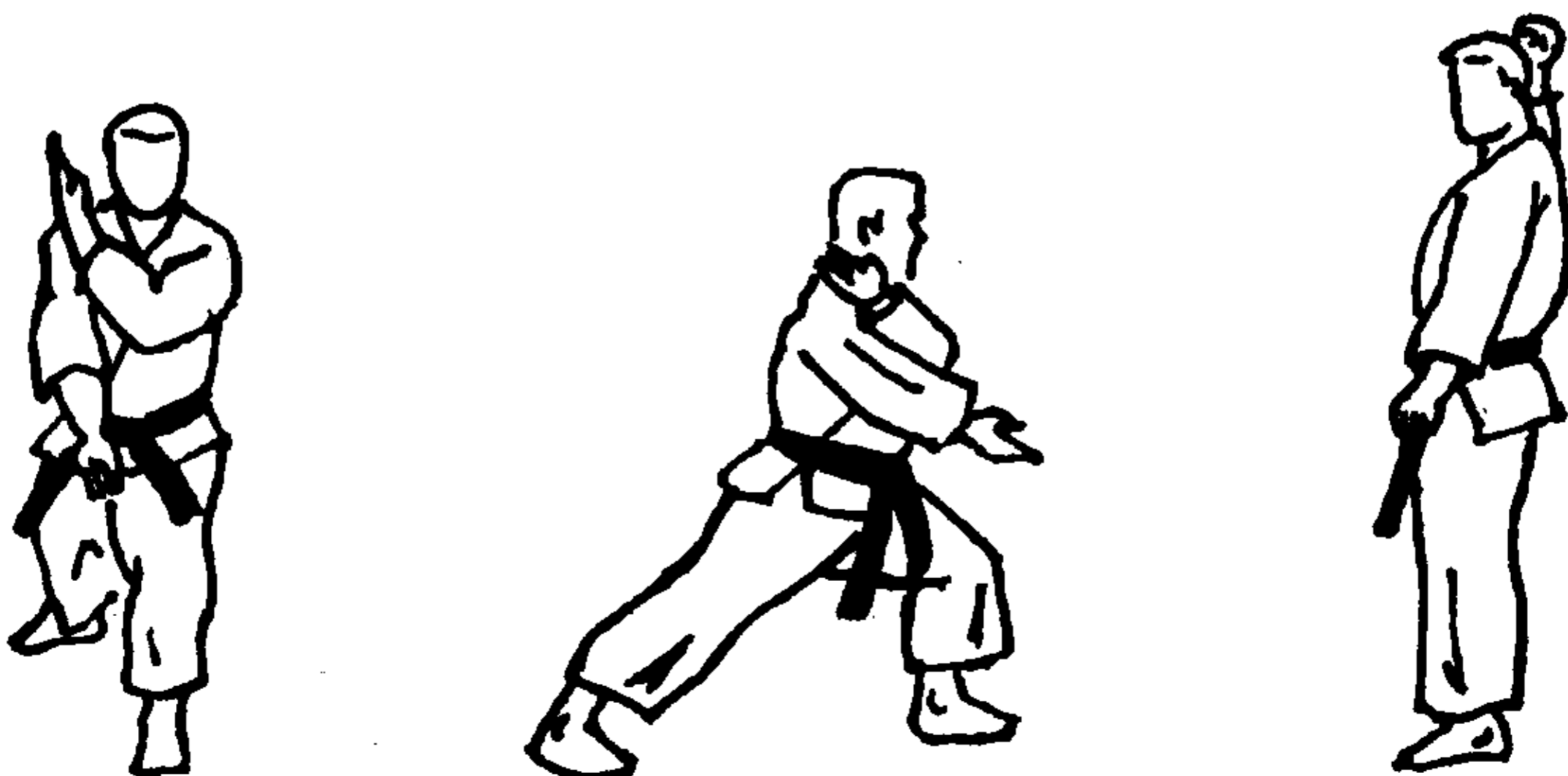
Rys.36 Opadnięcie prawą nogą do FD z morote kentsui-hasami-uchi (ch).



Rys.37 Podwójne uderzenie nożycowe widziane z boku - FD.

Rys.38 Migi kizami-zuki (ch) yori-ashi - ZD.

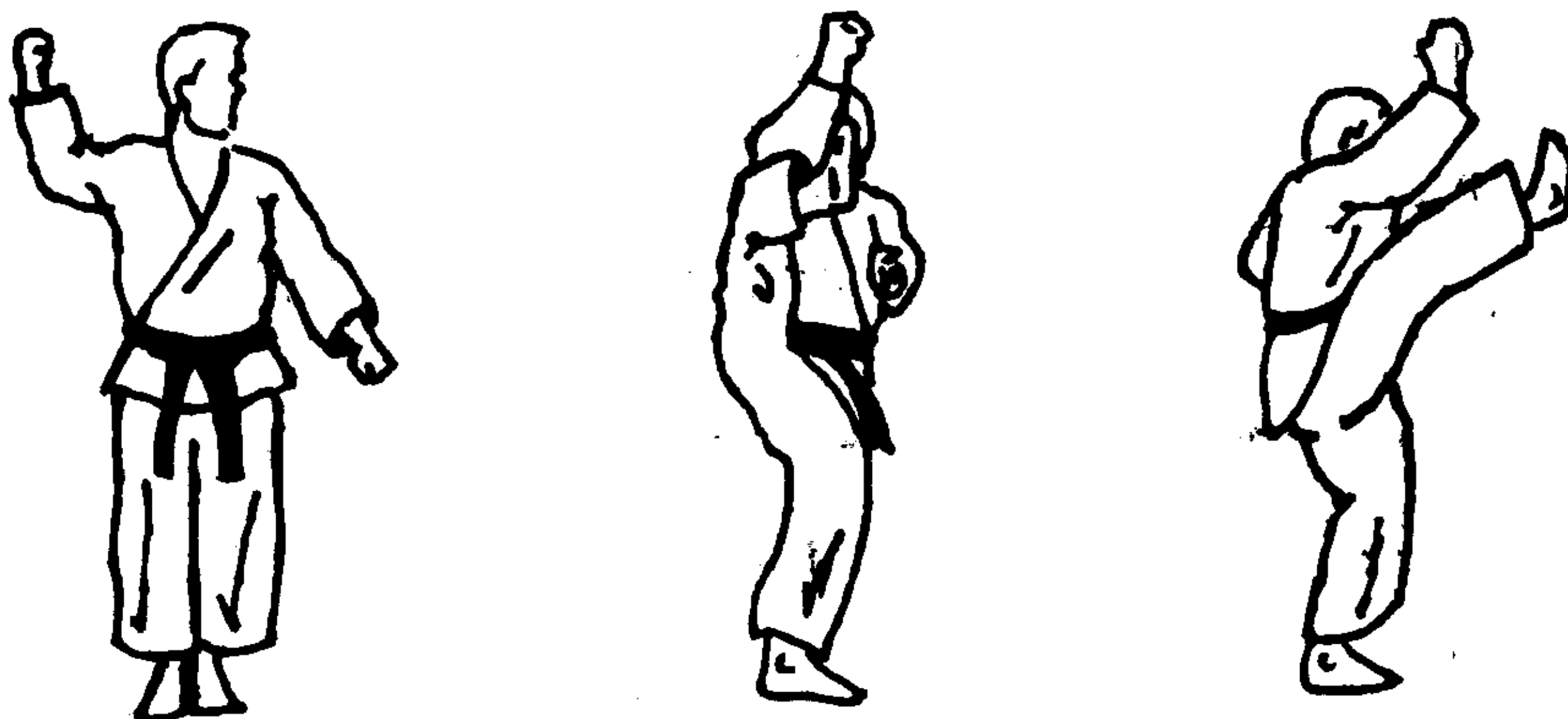
Rys.39 Uderzenie z przesunięciem widziane z boku.



Rys.40 Mawate, równocześnie hidari nagashi-uke (j), migi nukite (g) - hidari ZD.

Rys.41 Widok z boku.

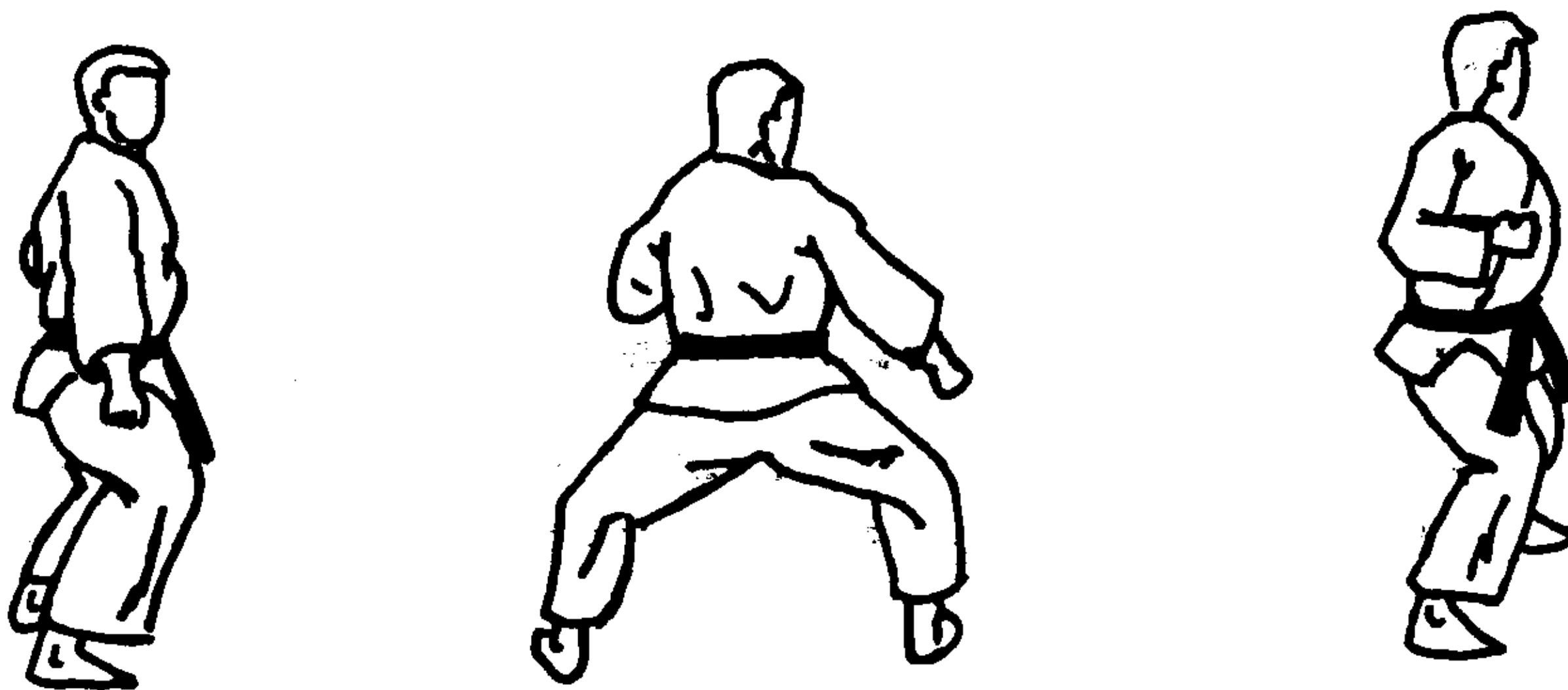
Rys.42 Ściągnięcie powoli lewej nogi do yoko hD w manji-gamae.



Rys.43 Manji-gamae widziane z boku (uchi-uke jodan, gedan-barai) - hD.

Rys.44 Zamach prawą ręką i prawą nogą - pozycja przejściowa.

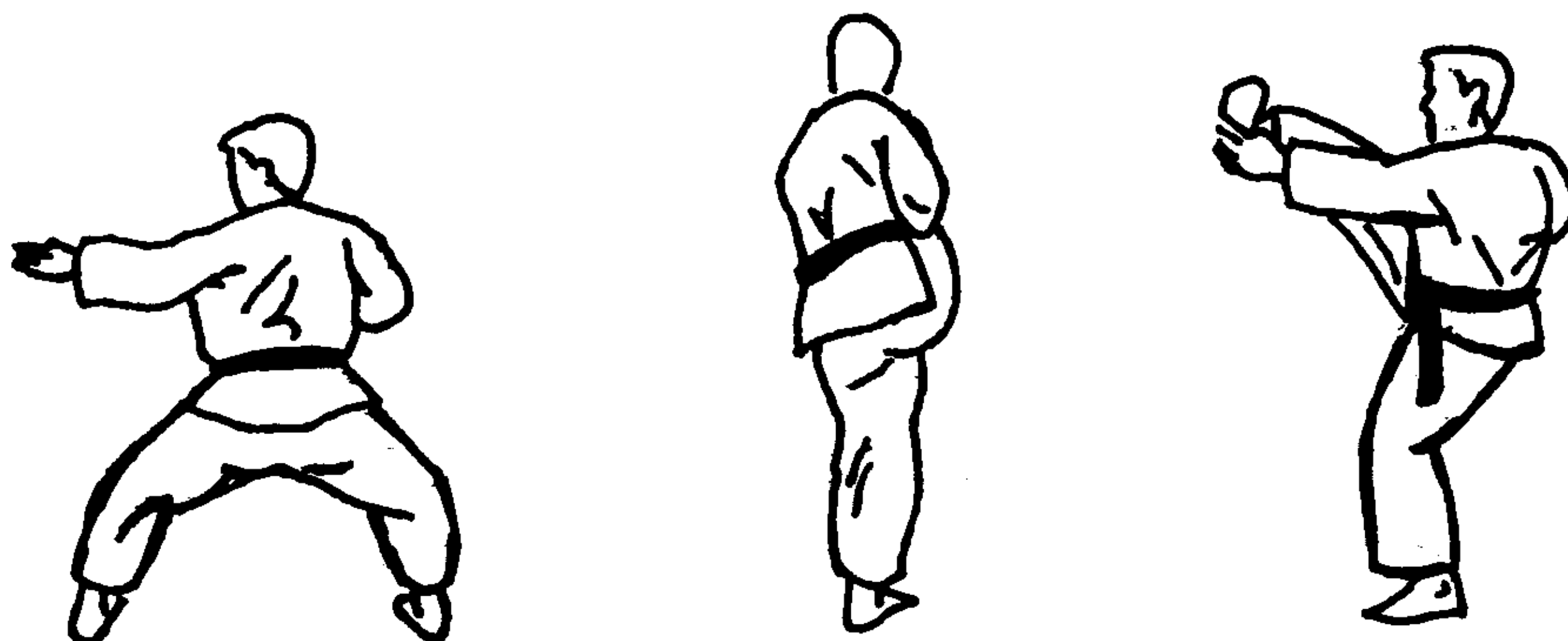
Rys.45 Widok pozycji przejściowej z boku.



Rys.46 Opadnięcie prawą nogą (fumi-komi) z otoshi gedan-barai - KD.

Rys.47 Widok z boku.

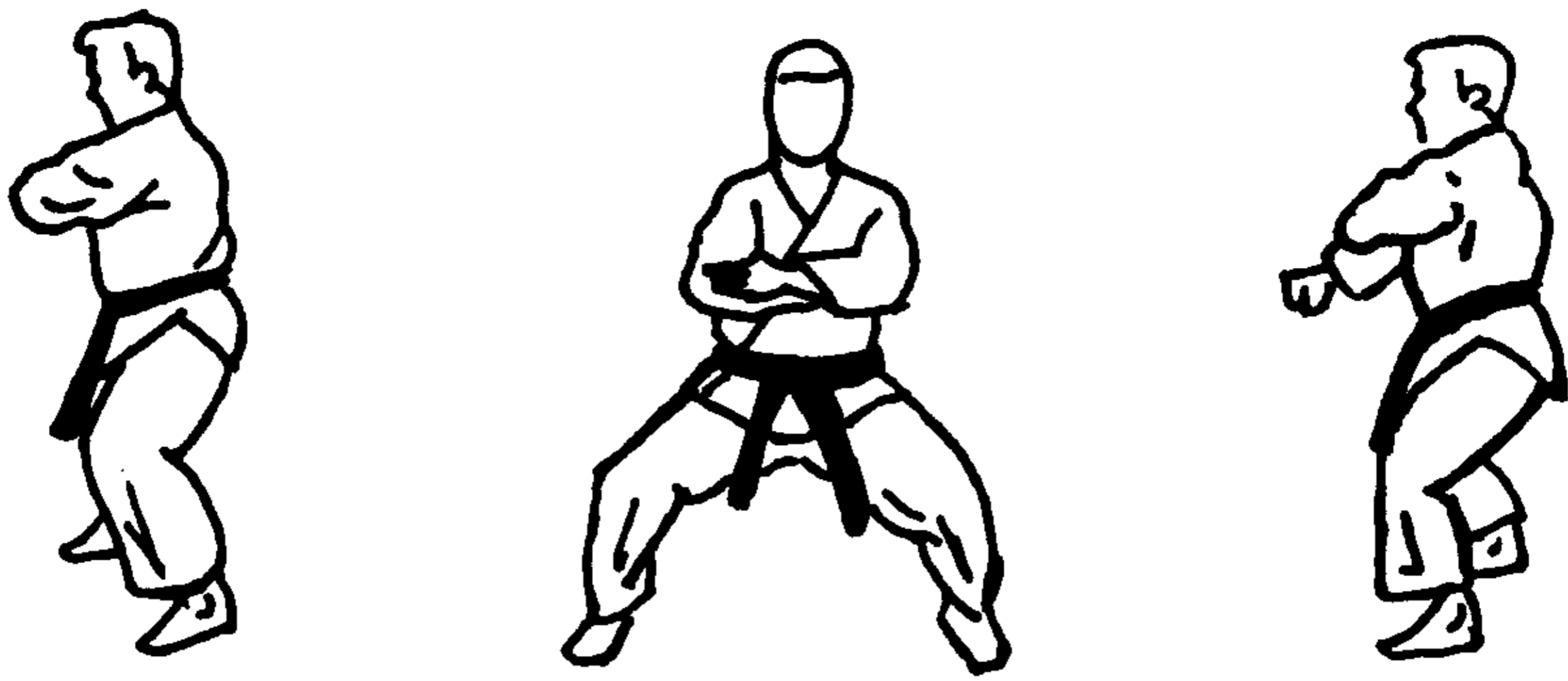
Rys.48 W miejscu w druga stronę powoli yoko-haishu-uke z wdechchem - KD.



Rys.49 Haishu-uke (ch) widziane z boku.

Rys.50 Migi mikazuki-geri do otwartej lewej dłoni.

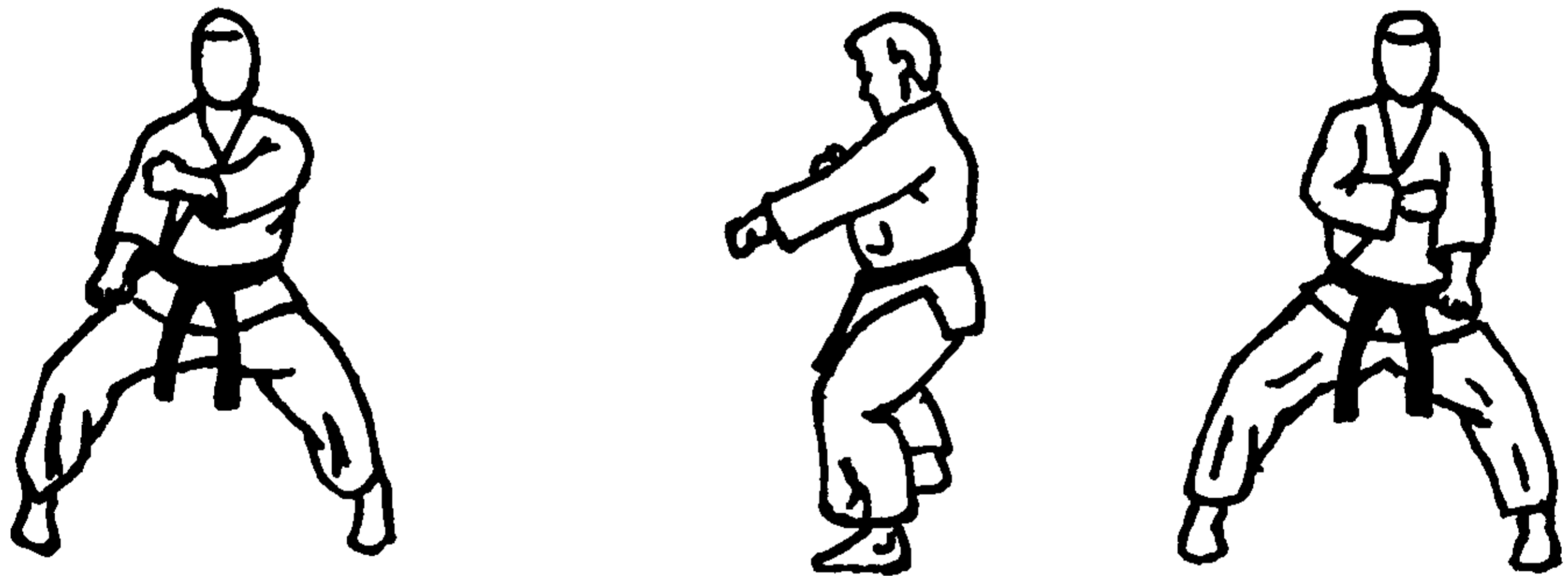
Rys.51 Mikazuki-geri widziane z boku.



Rys.52 Opadając prawą nogą do KD migi enpi-uchi do otwartej lewej dłoni.

Rys.53 Widok z boku.

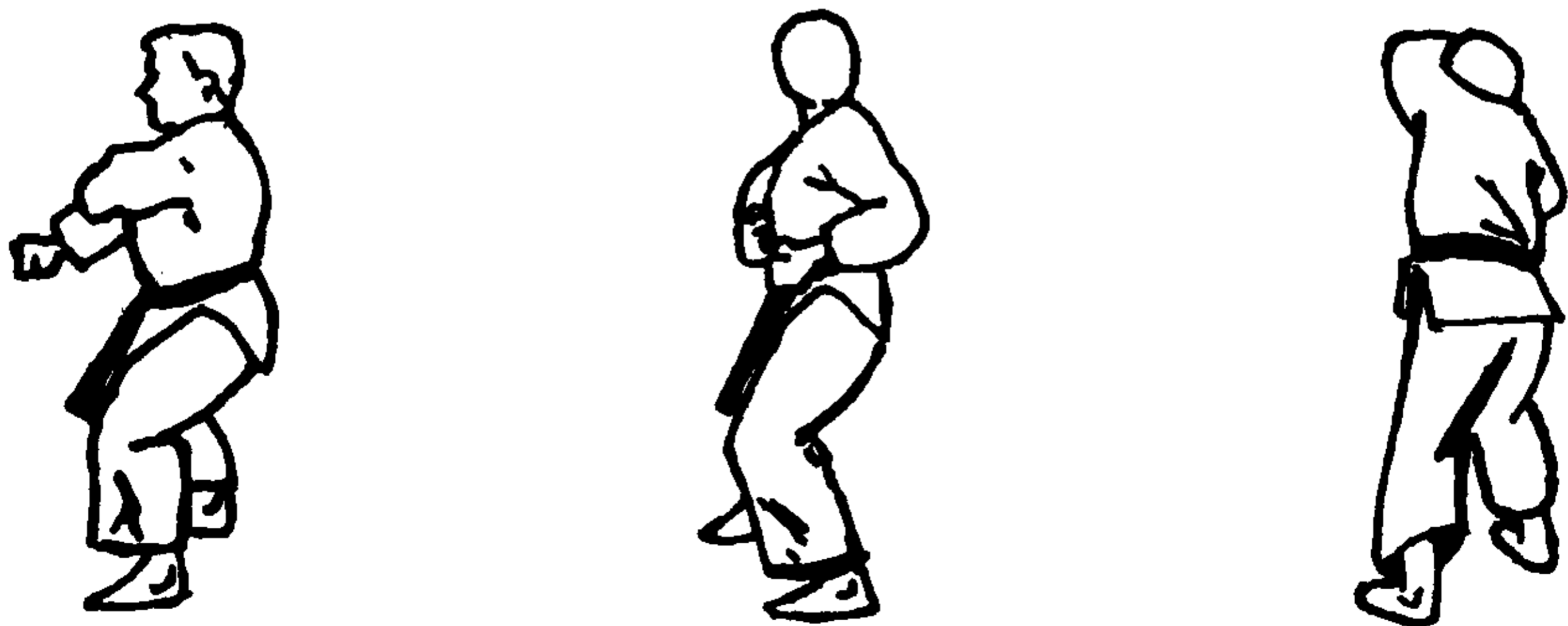
Rys.54 Blok dolny prawym przedramieniem - KD.



Rys.55 Widok z boku bloku gedan-barai.

Rys.56 Drugi blok dolny (lewą ręką) w miejscu - KD.

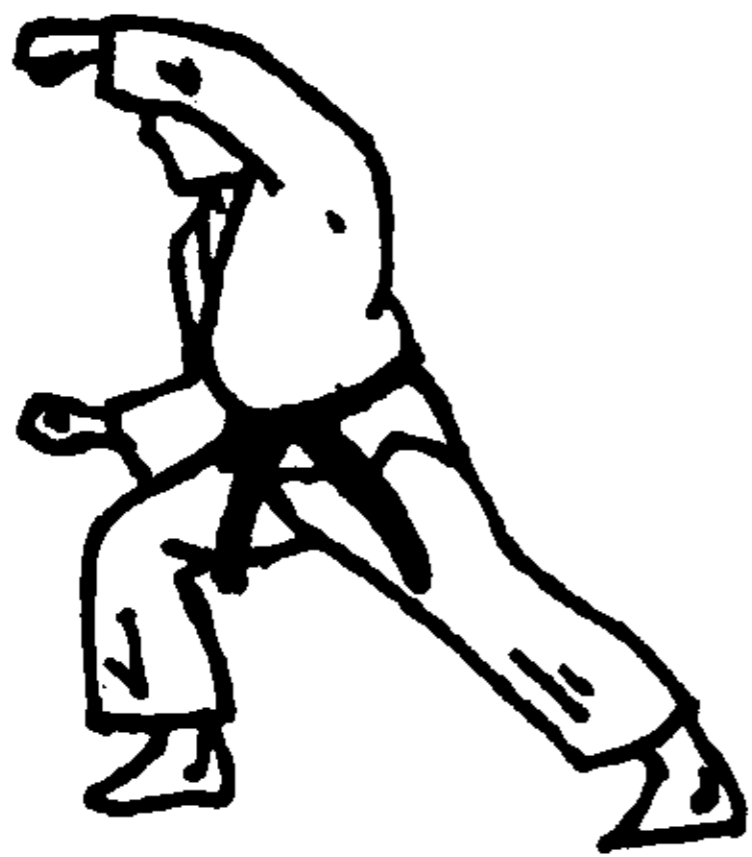
Rys.57 Widok z boku.



Rys.58 Trzeci blok dolny (prawym przedramieniem) - KD.

Rys.59 Ściągnięcie pięści do lewego boku (kentsui na hikite), w miejscu zwrot w prawo - KD.

Rys.60 Przejście przednią prawą nogą z KD do ZD i yama-zuki (j,g).



Rys.61 Migi yama-zuki widziany z boku.

Rys.62 Powolny powrót prawą nogą do hD, ściągnięcie obu rąk do prawego boku ciała (kentsui na hikite), wdech.

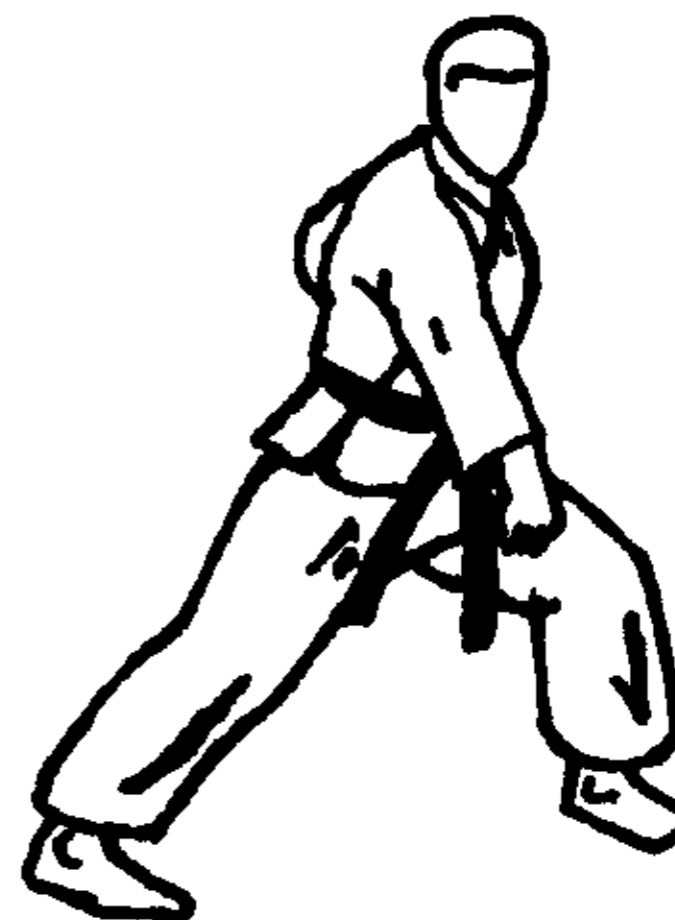
Rys.63 Blok lewym kolaniem.



Rys.64 Hidari yama-zuki - ZD.

Rys.65 Widok z boku.

Rys.66 Powolne ściągnięcie rąk na drugą stronę ciała, wdech - hD.

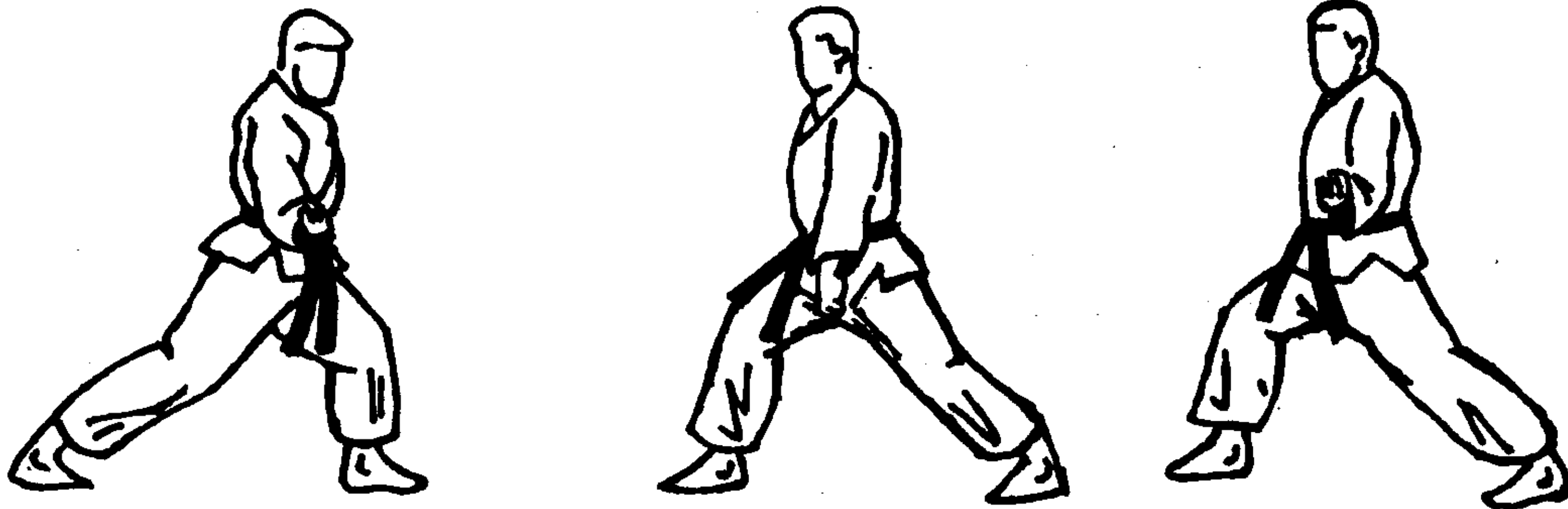


Rys.67 Blok prawym kolaniem.

Rys.68 Migi yama-zuki - ZD.

Rys.69 Obrót na prawej stopie przez lewy bark, zagarnięcie obszernym ruchem prawym przedramieniem - pozycja przejściowa.

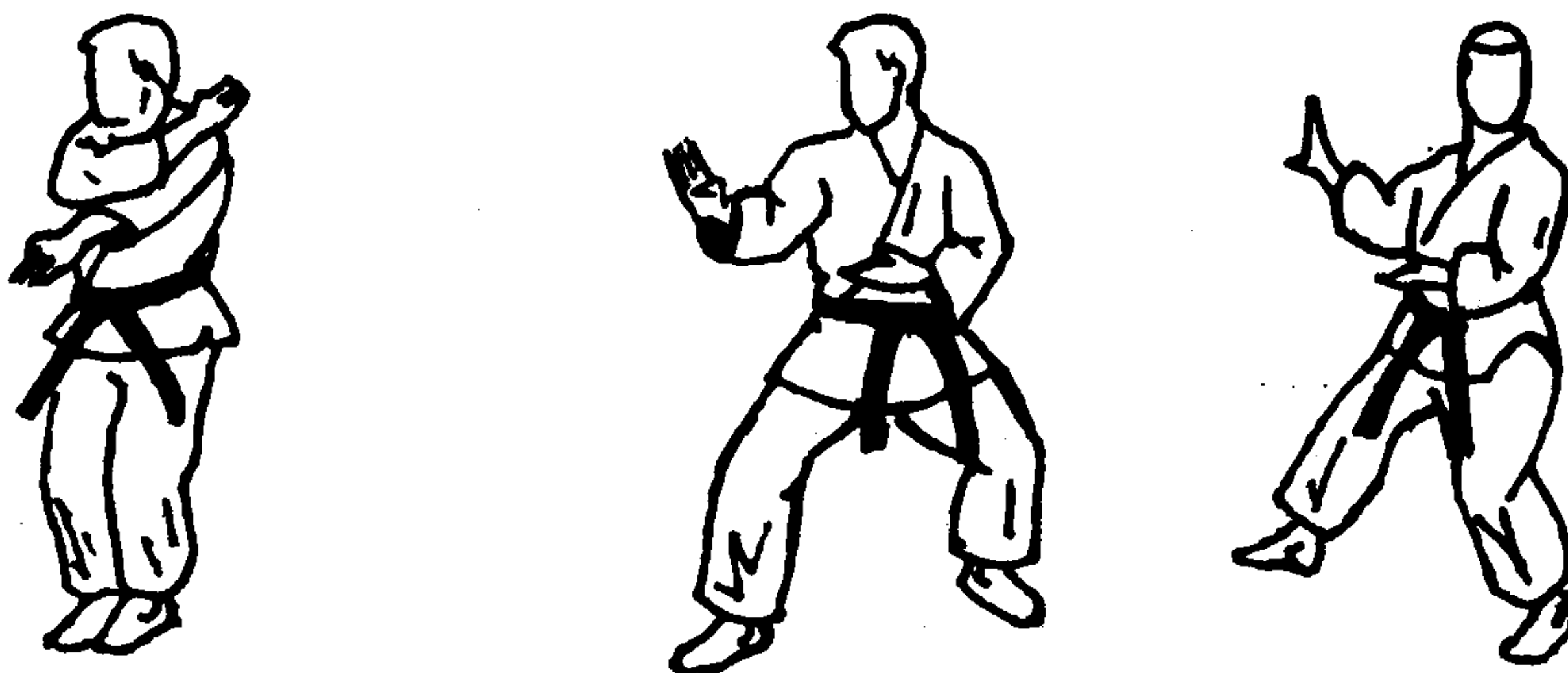




Rys.70 Migi sukui-uke (g) stojąc bokiem w ZD.

Rys.71 Zwrot w drugą stronę z obszernym zagarnięciem - pozycja przejściowa.

Rys.72 Hidari sukui-uke (g) stojąc bokiem w ZD.



Rys.73 Dostawienie lewej nogi do prawej, zamach lewą ręką - pozycja przejściowa.

Rys.74 Wysunięcie prawej nogi pod kątem do KkD z shuto-uke.

Rys.75 Zakreślenie łuku prawą nogą do tyłu, stoimy KkD skierowaną pod kątem do tyłu, tylko głowa zwrócona do przodu pod kątem, kciuk tylnej ręki odchylony, wdech.



Rys.76 Dostawienie prawej nogi, zamach lewą ręką - pozycja przejściowa.

Rys.77 Do przodu pod kątem do hidari KkD z shuto-uke kiai.

Rys.78 Powrót lewą nogą do yame, lewa dłoń obejmuje prawą pięść - hD.