



Version 2024

9. Kyu Pensum
Bæltefarve: Gul
BUSHI KARATE & COMBAT SPORT



KIHON:

☞ Zenkutsu Dachi - Gedan-Barai Kamae
-----> Zenkutsu Dachi Chudan Oi-Zuki
Mawazute
<----- Zenkutsu Dachi Chudan Oi-Zuki
Mawazute
Yame

☞ Zenkutsu Dachi - Mae-Geri Kamae
-----> Chudan Mae-Geri
Mawazute
<----- Chudan Mae-Geri
Mawazute
Yame

☞ Kiba Dachi, Gedan-Barai Kamae
-----> Kiba Dachi + Gedan Barai (Yori-Ashi)
Mawazute
<----- Kiba Dachi + Gedan Barai (Yori-Ashi)
Mawazute
Yame

☞ Yoku-Geri Keage
(Snap-Spark - Hold gerne i rippe / Hånd på knæ - 5 stk. H/V)

KATA:

Taikyuko Shodan (Kihon Kata - Alle i Zenkutsu-Dachi)
– Fokus på vendinger + Forstå formen.

KUMITE:

☞ Soto Hachiji-Dachi
Kogeki: Jodan Zuki - Uke: Age-Uge - 4 stk.
Kogeki: Chudan Zuki - Uke: Soto-Ude-Uke - 4 stk.
Kogeki: Chudan Mae-Geri - Uke: Gedan Barai - 4 stk.
(Begge kæmpere er både Kogeki og Uke – 1. Meter mellem eleverne)

FREE FORM:

☞ Kamae / Kampstilling + Gyaku-Zuki
(Stød med bagerste arm - 5 stk. H/V)

☞ Kampstilling + Kizam-Zuki
(Stød med forreste arm - 5 stk. H/V)