



6. Kyu Pensum
Bæltefarve: Grøn

BUSHI SHOTOKAN KARATE



Version 2016

KIHON:

☞ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae
----> Chudan Oi-Zuki
Mawazute
<---- Chudan Gyaku-Zuki
--<-- Jodan Age-Uke, Gyaku-Zuki
<---- Chudan Soto-Ude-uke, Gyaku-Zuki
Mawazute
----> Chudan Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki
☞ Kokutsu Dachi, Shuto-Uke Kamae
--<-- Chudan Shuto-Uke
Yame

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

☞ Kiba Dachi, Gedan-Barai Kamae
----> Yoko-Geri Keage
Mawazute
<---- Yoko-Geri Keage
Mawazute
----> Yoko-Geri Kekomi
Mawazute
<---- Yoko-Geri Kekomi
Mawazute
Yame

KATA:

Heian Sandan
Obligatorisk bunkai

KUMITE:

Sanbon Kumite (Jodan, Chudan, Mae-Geri) Nr. 1 & 2
(Migi / Hidari) - Der må ikke bruges samme forsvar til begge sider



6. Kyu Pensum
Bæltefarve: Grøn

BUSHI SHOTOKAN KARATE



Version 2016

FREE FORM:

Bevægelig Kamae:

☞ Jodan Kizami-Zuki

---> Jodan Kizami-Zzuki (med step)

---> Chudan Gyaku-Zuki (Ushiro-Ashi koshi)

---> Chudan Gyaku-Zuki (med step) - (Ushiro-Ashi koshi)

(Markeres på makker)

Kiba Dachi:

---> Kiba Dachi, Yori-Ashi, (afslut) Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutzu-Dachi) - (Ushiro-Ashi koshi)

Kamae:

---> Chudan Gyaku-Zuki - Chudan Gyaku-Zuki (Skridt frem) (*Bagerste, bagerste) - (Ushiro-Ashi koshi)

Kamae:

☞ Ushiro Mawashi-Geri (Jodan) - (Markeres på makker / handske)