



4. Kyu Pensum
Bæltefarve: Violet
BUSHI KARATE & COMBAT SPORT



Version 2024

KIHON:

▫ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae
----> Sanbon-Zuki (Jodan, Chudan, Chudan)
Mawazute
<---- Gyaku Sanbon-Zuki (Chudan, Jodan, Chudan)
--<-- Jodan Age-Uke, Gyaku-Zuki
<---- Chudan Soto-Ude-Uke (Zenkutsu), Yoko-Empi – Uraken-Uchi (Kiba-Dachi)
Mawazute
----> Chudan Uchi-Ude-Uke, Jodan Kizami-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki
▫ Kokutsu Dachi, Shuto-Uke Kamae
-->-- Chudan Shuto-Uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)
Yame

▫ Zenkutsu Dachi, Mae-Geri Kamae
----> Mae-Geri Rengeri (Chudan, Jodan)
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 Godan
Obligatorisk bunkai

KUMITE:

Kihon Ippon-Kumite:
2 x Jodan (Migi / Hidari)
2 x Chudan (Migi / Hidari)
1 x Mae-Geri
1 x Yoko-Geri Kekomi
1 x Mawashi-Geri

Der må ikke bruges samme forsvar til begge sider



Version 2024

4. Kyu Pensum
Bæltefarve: Violet
BUSHI KARATE & COMBAT SPORT



FREE FORM:

Bevægelig Kamae:

▫ Jodan Kizami-Zuki

----> Jodan Kizami-Zuki (1 afsæt - Yori-Ashi)

▫ Chudan Gyaku-Zuki (Ushiro-Ashi koshi 45°)

----> Chudan Gyaku-Zuki (1 afsæt - Yori-Ashi) - (Ushiro-Ashi koshi 45°)

----> Jodan Kizami-Zuki, Jodan Gyaku-Zuki (1 afsæt - Yori-Ashi)
(Ushiro-Ashi koshi 45°) (Markeres på makker)

Bevægelig Kamae:

----> Jodan Gyaku-Zuki - Jodan Gyaku-Zuki (Skridt frem)

(*Bagerste, bagerste) - (Ushiro-Ashi koshi 45°)

Kamae:

3 Skridt - Ura Mawashi-Geri (Jodan / Chudan)

(Markeres på makker / handske som kontra-teknik, Step Migi / Step Hidari)

Kamae:

----> Mawashi Oi-Geri

Mawazute

<---- Mawashi Oi-Geri (Chudan) - (Hård 2-point på Pude)