



3. Kyu Pensum
Bæltefarve: Brun
BUSHI KARATE & COMBAT SPORT



Version 2024

KIHON:

▣ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

----> Chudan Oi-Zuki

Mawazute

<---- Chudan Gyaku-Zuki

--<-- Jodan Age-Uke

<---- Chudan Soto-Ude-Uke

Mawazute

----> Chudan Uchi-Ude-Uke

▣ Kokutsu Dachi, Shuto-Uke Kamae

-->-- Chudan Shuto-Uke (Kokutsu)

Yame

▣ Zenkutsu Dachi, Mae-Geri 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

▣ Zenkutsu Dachi Kamae

----> Ushiro-Geri

Mawazute

<---- Ushiro-Geri

Mawazute

Yame

KATA:

Tekki Shodan

Obligatorisk bunkai + Fri bunkai til enkelte passager

KUMITE:

Jiyu Ippon-Kumite (angrebet standses i Kamae)

2 x Jodan

2 x Chudan

2 x Mae-Geri

(Migi / Hidari) - Der må ikke bruges samme forsvar til begge sider



Version 2024

3. Kyu Pensum
Bæltefarve: Brun
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, Chudan Gyaku-Zuki (1 afsæt - Yori-Ashi)
(Ushiro-Ashi koshi 45°) (Markeres på makker, som skaber reaktion - 100%)

Bevægelig Kamae:

----> Jodan Gyaku-Zuki - Jodan Gyaku-Zuki (Skridt frem) (*Bagerste, bagerste -
Fjern parade afslut Jodan, med KIAI) - (Ushiro-Ashi koshi 45°)

Kamae:

3 Skridt - Ura Mawashi-Geri (Jodan)

(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)

Tameshiwari: (Gennembrydning):

1. X Bræt 18 mm. (Zuki, Geri)