

KIHON KUMITE 1-4



1 dai ichi

5:e kyu



Zenkutsu dachi + harai uke
Avslut: Zenkutsu dachi + chudan gyaku tsuki
(2 invändigt, 2 utvändigt)

2 dai ni

5:e kyu



Zenkutsu dachi + yoko uke
Avslut: Zenkutsu dachi + chudan gyaku tsuki
(2 invändigt, 2 utvändigt)

3 dai san

4:e kyu



Zenkutsu dachi + age uke
Avslut: Zenkutsu dachi + chudan gyaku tsuki
(2 invändigt, 2 utvändigt)

4 dai yon

4:e kyu



Anfall:
Geri kamae – chudan Mae geri

Shiko dachi (snett) + shuto barai
Chudan gyaku tsuki,

Avslut: Shiko dachi – shuto uke kamae
(4 invändigt = backa varannat ben)

NOTERA

1. FÖRSVAR

Texterna anger i första hand försvarare

2. ANFALL

Samtliga anfall förutom där annat anges:

Start: Vänster ben, Zenkutsu Dachi, Harai uke

Attack: Zenkutsu Dachi Chudan Tsuki / Jodan Tsuki
(höjd på slag enligt försvararens typ av blockering)

3. AVSLUT

Håll kvar den sista tekniken tills båda parter reser sig upp

4. SPECIFIKA TEKNIKER

Markeras med kursiv text

KIHON KUMITE 5-8



5
dai
go



Zenkutsu dachi + uchi uke
Obs! starta med vänster ben bakåt först.
Avslut: Zenkutsu dachi + chudan gyaku tsuki
(2 invändigt, 2 utvändigt)

3:e kyu



6
dai
roku



Anfall:
Geri kamae, chudan Mawashi geri

Kokutsu dachi (snett) + shotei barai
Chudan gyaku tsuki

Avslut: Shiko dachi + shuto uke – knuten hand
(4 invändigt – backa varannat ben)

3:e kyu



7
dai
nana



Neko ashi dachi (snett) + shuto uke
Mae mae geri

Avslut: Neko ashi dachi + shuto uke – öppen hand
(2 invändigt, 2 utvändigt)

2:a kyu



8
dai
hachi



Anfall:
Geri kamae, chudan Mawashi geri

Shiko dachi + ude uke
Obs! starta med vänster ben bakåt först.

Chudan yoko sokto geri

Avslut: Shiko dachi – fighting kamae
(4 invändigt = backa varannat ben)

2:a kyu



KIHON KUMITE 9-10



9
dai
ku

1:a kyu



Neko ashi dachi (snett) + kakete uke
Obs! starta med vänster ben bakåt först.

Mawashi geri
Ashi barai (mot främre ben)
Shiko dachi + jodan tsuki,

Avslut: fighting kamae
(4 utvändigt = backa varannat ben)

10
dai
ju

1:a kyu



Anfall: Geri kamae, chudan Mawashi geri

Kokutsu dachi (snett) + shotei barai
Chudan ushiro geri,
(samma väg tillbaka)

Avslut: Shiko dachi – fighting kamae
(4 invändigt = backa varannat ben)