

# 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 Mae 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)