

3.Kyu brauner Gürtel**Kihon**

-
- | | | | |
|----|----|---|--|
| 1. | ZK | ⇒ | Ren-Zuki (Jodan - Chudan) |
| 2. | ZK | ⇐ | Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai/Gyaku – Zuki |
| 3. | ZK | ⇒ | Oi-Zuki Jodan ⇐ Gedan Barai ⇒ Oi-Zuki Chudan |
| 4. | KK | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Shuto- Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki |
| 5. | ZK | ⇒ | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki |
| 6. | KK | ⇐ | Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. | ZK | ⇒ | Mae-Ashi-Geri /Mawashi - Geri |
| 8. | ZK | ⇒ | Ushiro - Geri |
| 9. | ZK | ⇒ | Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku-Mae-Empi |

Kata**Tekki Shodan**

Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan

Praktische Demonstration eines Ablaufes (mehrere Techniken) der Heian Godan nach Wahl des Prüflings.

Kumite (3. Kyu)**Jiyu Ippon Kumite** (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI		Uke
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae		Freie Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Schritt vor		frei
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan	⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt.
	2. Oi-Zuki Chudan	⇒	
	3. Mae-Geri Chudan	⇒	
	4. Ushiro-Geri Chudan	⇒	

Partnerübung zum Freikampf

	TORI		UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung		Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi	⇒	Suri-Ashi
Ablauf	Kizami-Zuki Jodan Seitenverkehrte Ausgangs- stellung Uraken-Jodan		De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan