

# 3.Kyu

## Kihon:

Oi Zuki	ZKD	->
Uchi Uke	ZKD	<-
Mae Geri	ZKD	->
Gedan Barai	ZKD	<-
Vor Jodan Nagashi Uke + Yoko Tetsui Uchi Jodan / im Stand Jodan Uraken	ZKD	->
Im Stand Haishu Uchi Jodan / vor Mawashi Empi Uchi in die offene Hand	ZKD -> KBD	frei
Frei Wählbar aus Kata Tekki Shodan	frei	frei
Frei Wählbar aus Kata Tekki Shodan	frei	frei

## Kata: Tekki Shodan

### Kumite 1: Jiyu Ippon Kumite

Tori	Uke
Oi Zuki Jodan	frei
Oi Zuki Chudan	frei
Uraken Uchi Jodan	frei
Mae Geri	frei
Mawashi Geri Chudan	frei

### Kumite 2:

Tori: nach Ansage von Uke

Uke: Anwendung von 2 - 4 Sequenzen der Kata Tekki Shodan in Form von Selbstverteidigung / Bunkai gegen einen Angreifer

## Selbstverteidigung

Festhalten der Handgelenke in verschiedener Form

Festhalte der Arme von hinten

Umklammerung von hinten

Verteidigung gegen Schwinger (von innen und außen) zum Kopf