

3.Kyu

Kihon:

Oi Zuki	ZKD	->
Uchi Uke	ZKD	<-
Mae Geri	ZKD	->
Gedan Barai	ZKD	<-
Frei Wählbar aus Kata Kanku Dai	frei	frei
Frei Wählbar aus Kata Kanku Dai	frei	frei
Frei Wählbar aus Kata Kanku Dai	frei	frei
Frei Wählbar aus Kata Kanku Dai	frei	frei

Kata: Kanku Dai

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 Kanku Dai 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