

3. Dan

Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

- | | | | |
|----|------------|---|--------------|
| 1. | Vorwärts | Kizami – Zuki / Gyaku – Zuki / Choku – Zuki /
Oi – Zuki / Gyaku – Zuki
(Gohon Renzoku Oi-Komi – 5 Tsukis 1 Schritt mit Yori-Ashi) | Jiyu – Kamae |
| 2. | Vorwärts | Kizami – Zuki / Mae – Geri / Oi -Zuki | Jiyu – Kamae |
| 3. | Vorwärts | Age – Empi in Kokutsu-Dachi / Yoko – Empi in Kiba-Dachi /
Mawashi – Empi in Zenkutsu-Dachi (Stellungswechsel am Platz) | |
| 4. | Vorwärts | Gyaku Mawashi – Geri / Mawashi – Geri
(Gleiches Bein) | Jiyu – Kamae |
| 5. | Vorwärts | Ura Mawashi – Geri / Gyaku – Zuki | Jiyu – Kamae |
| 6. | Vorwärts | Mae – Geri / Oi – Zuki / Mawashi – Geri / Uraken/
Ushiro – Geri / Gyaku – Zuki | Jiyu – Kamae |
| 7. | Standübung | Mae-, Yoko-, Ushiro-, Mawashi - Geri | Jiyu – Kamae |

Kumite

Jiyu – Kumite oder Okuri Jiyu – Ippon Kumite

Angriff	Oi – Zuki Jodan Ushiro - Geri (Partner mitbringen)	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri	Mawashi – Geri
---------	--	-----------------	----------	----------------

Kata

Tokui Kata

Shitei Kata Jion, Bassai Dai, Empi oder Kanku Dai