

### 3. Kyu (brauner Gürtel)

#### Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Chudan-Oi-Zuki / r Gedan-Barai / v Chudan-Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK ⇒ 5 x Chudan-Gyaku-Zuki / Jodan-Kizami-Zuki (im Stand) / Chudan-Gyaku-Zuki (aus Kamae)
3. KK ⇐ 5 x Age-Uke / Mae-Ashi Mae-Geri / ZK Chudan-Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Uchi-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / Jodan-Kizami-Zuki (Wendung)
5. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi Mawashi-Geri / Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung, Wendung)
6. KB ⇐ 2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Yoko-Geri-Kekomi (Beistellschritt), (nach Wendung zwei mal zurück), (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki oder wahlweise Ashi-Barai (hinteres Bein) / Chudan-Gyaku-Zuki

#### Kata

##### Tekki Shodan

#### Anwendung (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der Kata Tekki Shodan zu zeigen.

#### Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	freie Seitenwahl aus Kamae	
<b>Bewegung</b>	Yori-Ashi	Frei
<b>Ablauf</b>	alle Angriffe 2x (1x rechts, 1x links) 1. YA Jodan-Kizami-Zuki 2. YA Chudan-Gyaku-Tsuki 3. Chudan-Mae-Geri 4. Jodan-Mawashi-Geri 5. Chudan-Ushiro-Geri	- Abwehr und Gegenangriff sind frei. - Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. - Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.

#### Jiyu-Kumite