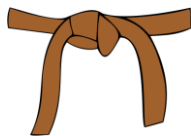


3. Kyu (1. brauner Gürtel)



Kihon

1. Zenkutsu-DachiK vorwärts 5 x Oi-Zuki / r Gedan-Barai / v Oi-Zuki (Wendung)
2. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) / Gyaku-Zuki (aus Kamae)
3. Kokutsi-Dachi rückwärts 5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki
4. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (Wendung)
5. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
6. Kiba-Dachi seitwärts 2 x Yoko-Geri (Beistellschritt) danach andere Seite
7. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder
alternativ 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki

Kumite: (Jiyu-Ippon-Kumite) und Jiyu-Kumite

Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Musubi-Dachi – beide verbeugen sich voreinander	
Danach gehen beide in Hajiji-Dache und anschließen in Chudan Kamae (Freikampfhaltung)	
Abstand korrigieren durch Blickkontrolle	
Yori-Ashi frei	Schrittbewegung zurück (seitliche Ausweichbewegungen Tai-Sabaki)
2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li) mit Kiai	Abwehr und Gegenangriff sind frei es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und KaiAshi (Schritt) zu zeigen. der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen
2 x Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	
2 x Mae-Geri Chudan (re/li)	
2 x Mawashi-Geri (re/li)	
2 x Ushiro-Geri Chudan (re/li)	

Kata

Tekki Shodan

Anwendung:

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Tekki Shodan zu zeigen.

Die bei der Gürtelprüfung genutzten Techniken müssen mit Ausholbewegung und Endposition erklärt werden können.