

3. Kyu

Kihon

- 1 ZD vw aus Chudan Kamae Kizami Zuki - vorgehen Ren Zuki
- 2 ZD rw aus Chudan Kamae im Stand Gyaku Zuki -
vorgehen Gyaku Zuki
- 3 ZD rw Age Uke - Age Enpi
- 4 ZD vw Soto Uke - Uraken Uchi - Gyaku Zuki
- 5 KoD vw Shuto Uke - Mae Ashi Geri - ZD Gyaku Zuki
- 6 KoD vw Moroto Uke - Shuto Uchi von innen ausholen -
Gyaku Zuki
- 7 ZD vw Mae Geri - ohne Absetzen Mawashi Geri
- 8 ZD vw Mae Mawashi Geri vorderes Bein - Ushiro Geri

Kata

Tekki Shodan

Vorkenntnisse: Heian Shodan bis Godan
können abgefragt werden

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (Jodan/Chudan/Mae Geri/
Yoko Geri / Mawashi Geri)

Jiyu Kumite