

3. Kyu (Braungurt I)

Grundstellung noch fester, exakte, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und Gewichtsverteilung! Sichere Ausführung der Techniken (Feinform), mit vergrößert. Schnelligkeit u. Kraft (Kime), Hüfteinsatz u. Atmung muss stimmen! Lehrgangsbesuch (einer) seit letzter Prüfung

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Gyaku-Tsuki |
| 2. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Age-Uke / Mae-Geri Jodan (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. KK | Shuto-Uke / Kizami Yoko-Geri-Kekomi / ZK Nukite |
| 5. 5 x vor KK | Morote-Uchi-Uke / ZK Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki (Wendung ZK) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 6. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan / Kizami Tsuki Jodan (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri Jodan – mit gleichem Bein OHNE abzusetzen – Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 10. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Uraken-Uchi / Gyaku-Tsuki (Wendung) |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan
6. Ushiro-Geri Chudan

Kumite – Jiyu

1 Kampf

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 6 Angriffe

Kata

Bassai-Dai
Bunkai kann geprüft werden

Theorie